

건 강 상 식

# 건강에 좋은 음식 (가지, 매실, 해바라기 씨앗, 마늘)

최 영 희(중의내과 박사)

## <가지>

가지(Solanum melongena L.)는 aubergine, guinea squash라고도 하며 가지 科(Solana-ceae)에 속하는 부드러운 다년생식물. 따뜻한 기후에서 잘 자라며 아시아 동남부·미국에서 널리 심고 있습니다.

가지는 열대에서는 다년생이지만 온대에서는 1년생 초본으로 재배합니다.

원산지는 아시아 남·동부로 다육질의 열매 때문에 오랜 옛날부터 심어왔으며, 우리나라에는 1,000년 이상 재배되어 온 것으로 알려져 있습니다.

해동역사(1765~1814년)에 가지의 성상과 재배에 관한 기록이 나타나 있는 것으로 보아 삼국시대에 이미 가지가 재배되었던 것으로 보입니다.

그러나 우리나라 가지 소비량은 일본이나 이탈리아에 비교해서 1/20 정도 라는데요. 최근에는 미국인들도 10대 좋은 야채 중의 하나로 꼽으며 그 소비도 해마다 증가하는 추세에 있다고 합니다.

우리는 주로 가지 나물로 해서 먹는데 가지의 아릿한 맛 때문인지 어린이들과 청소년들은 잘 안먹더군요.

값이 싸고 건강에 좋은 야채로 다양한 요리법을 연구해서 가지가 많이 나는 여름철에 많이 먹었으면 좋겠습니다.

가지에는 93%의 수분을 비롯하여 단백질, 탄수화물, 칼슘, 인, 비타민A, C 등 영양성분이 함유되어 있지만 주로 섬유질이 많아서 열량이 낮은 식품입니다.

영양성분 중에서 가지의 장점은 카로틴이 풍부하고 안토시아닌 색소 성분이 혈중 콜레스테롤을 낮춰주는 효과가 있으므로 특히 주목받는 식품입니다.

안토시아닌 색소는 열에 약하며 콜레스테롤을 낮춰주고 항산화작용이 있고 아린 맛이 나는 것은 사포닌 성분 때문인데 인삼에도 들어있는 사포닌은 항산화, 항염 작용이 있어 가지를 잘 섭취하면 여름철에 혈액을 맑게 할 수 있는 좋은 식품입니다.

검은 쌀이나 포도 등에 들어있는 색소는 가열하면 색소가 더 고정되지만 가지의 색소는 잘 변하므로 가지를 찌거나 볶을 때

색소가 그대로 유지하게 하고 싶으면 0.2% 소명반응액(물 1000 cc 에 소명반 2g)을 담 그거나 될수 있는대로 무쇠로 된 냄비(철 분함유)나 알미늄 냄비에 조리를 하면 색 소가 그대로 유지됩니다.

가지를 찢 때는 싱싱한 것을 사다가 하루 이틀 놓아두면 수분이 많이 증발되어 조글조글해 진 것을 물이 팔팔 끓기 시작 해서 7분 정도 쪄 주면 나물하기에 좋게 됩니다.

가지는 기름에 볶아도 영양상의 손실이 별로 없습니다.

그러므로 가지는 찌거나 볶거나 튀김을 해도 좋은 식품입니다.

민간요법에서

◆ 땀띠났을 때 생가지 즙을 내서 붙이면 가지의 活血消腫 작용과 가지의 서늘한 성미 때문에 열을 제거해 주어 쉽게 가라앉게 합니다.

◆ 타박으로 멍이 들었을 때, 동상이 생겼을 때에는 가지를 바짝 말려 가루로 만든 것을 밀가루에 개어 붙입니다. 가지 속의 트리코넨린 이란 성분때문에 혈액 순환을 순조롭게 해 주어 멍이 빨리 제거됩니다.

◆ 헛바늘이 돋았을 때, 또는 잇몸에 염증과 통증이 있을 때에도 팬에 가지를 바짝 타도록 볶아 가루를 만들어 꿀에 개어 바르면 효과가 있습니다.

(가지 속의 콜린이란 물질이 신경말단의 통증유발물질을 억제해서 효과를 냅니다.)

◆ 독버섯을 먹고 중독 되었을 때는 가지를 날로 먹거나 삶아 먹으면 해독이 됩니다.

가지 요리

◆ 가지냉국-1

◎ 재 료

가지2개, 생수5컵, 실파2줄기

양념 : 다진마늘1/2큰술, 소금1큰술, 간장1큰술, 식초2큰술, 설탕1큰술.

◎ 만드는 법

가지는 씻어 찢기에 넣어 5분 정도 찐다. 찢낸 가지를 꺼내어 5-6cm 길이로 찢어서 소금, 간장, 다진마늘로 양념한다.

생수 5컵에 소금, 간장, 설탕, 식초로 간을 한다.

찢어 양념한 가지를 간을 한 생수에 섞어 간을 본후 부족하면 소금을 더 첨가한다.

실파를 송송 썰어 준비한다.

그릇에 만든 냉국에 담고 실파를 얹어 낸다.

◆ 가지냉국-2

가지를 찢서 먹기 좋은 크기로 잘라 콩가루에 대강 버무리려 놓고 여기에다 청포묵을 먹기 좋은 크기로 채 썰어서 얹고 콩국수 국물을 부어 소금으로 간을 맞춰 시원하게 드시면 좋습니다.

◆ 가지 소박이

평안도에서는 새우젓, 파, 마늘, 다진 양념만으로 속을 만들어 넣습니다.

겉질이 매끄러워 오이 소박이처럼 소를 채워 담가야 간이 잘 스민다

계절 채소라 소금에 절였다가 일반 김치 재료와 섞어 담그기도 합니다.

◎ 재 료

가지 3kg, 무 1kg, 굵은 파 2컵(2cup), 양파 1컵(1cup), 당근 1/2컵(1/2cup), 새우젓 1컵(1cup), 쌀가루죽 1컵(1cup), 마늘 1컵(1cup), 생강 1/3컵(1/3cup), 고운 고춧가루 3/4컵(3/4cup), 실고추 1/4컵(1/4cup), 소금

◎ 만드는 법

- ① 비슷한 길이의 가름한 생가지를 골라, 긴 쪽지만 자르고 잎은 붙인 채 씻는다. 길이로 중간 부분에 3 ~4개의 칼집을 낸 다음 한줌의 소금으로 숨을 죽인다.
- ② 단단한 무를 골라 씻어 곱게 채 썬 다음, 소금으로 숨을 죽인다. 소금물은 받아둔다.
- ③ 곱게 채 썬다. 잎사귀 부분은 소금에 숨을 죽여둔다
- ④ 넓은 그릇에 쌀가루죽 새우젓 마늘 생강 고춧가루를 넣고 고루 섞는다.
- ⑤ 무 당근 양파 파를 넣어 버무리고, 실고추를 뿌린 후 간을 맞춰 양념을 만든다.
- ⑥ 가지 하나에 양념 1큰술씩을 넣은 다음, 살짝 으미려 쥐고 항아리에 차곡차곡 쌓는다.
- ⑦ 숨죽인 파줄기를 우거지로 덮고, 받아둔 소금물로 양념 그릇을 살짝 헹귀 붓는다.
- ⑧ 1작은술의 소금을 뿌려준다. 놀림을 하고 뚜껑을 덮어 찬 곳에 둔다

◆ 가지김치-2

가지를 찌서 먹기 좋은 크기로 자른 것과 부추도 살짝 데쳐서 마른홍고추, 마늘, 마른 멸치와 멸치액젓을 넣어 갈아서 넣고

간맞춰서 버무리입니다.

◆ 프랑스식 가지 소고기 말이

모차렐라치즈와 가지를 손가락 크기로 길게 썰어 얇게 저민 소고기에 놓고 말아서 꼬지로 끼워서 팬에 기름 두르고 노릇 노릇 익혀서 위에다 쏘스를 얹는다.

(쏘스:양파 다져서 잘 볶아서 가지 퓨레를 넣고 우유나 생크림을 넣어 만듬)

(가지퓨레: 팬에다 기름 두르지 말고 노릇 노릇 될 때까지 익혀 마지막에 올리브오일 조금 넣고 볶아서 믹서에 갈아 놓은 것)

이 외에도 서양식 가지 요리로는 지중해지역에는 가지 요리가 옛날부터 많이 쓰이는데 예로 그리스의 무사카(moussaka), 이탈리아의 가지 파르미자나(eggplant parmigiana),

중동지역의 양념인 바바 가노우시(baba ganoush)등 오븐이나 석쇠에 굽거나 튀겨서 또는 삶아서 먹기도 하며, 요리의 장식용으로 쓰거나 스튜에 넣기도 합니다.

지난 6월에 친구가 이탈리아 남서부에 있는 지중해 최대의 섬Sicily 섬에 다녀왔는데 시실리 카르니아라는 곳 어느 식당에서 오로지 가지로만 만든 요리를 먹고 왔다고 하던데, 지지고 굽고 볶구...여러가지 조리법으로 수십가지 요리가 있더라고 하면서 가지를 많이 먹는 시실리 사람들은 심장병 환자가 아주 드물답니다.

가지는 색이 진하고 윤기가 나며 끝부분이 너무 몽툭하지 않으며 꼭지 부분에 날카로운 가시가 있는 것이 싱싱하고 맛있는 것입니다.

가이나물을 하려면 자그마한 것이 좋고

서양요리를 하려면 큰 것이 좋겠지요.

가지는 토양을 가리지 않고 착과가 잘되며 여름동안 장기간에 걸쳐 수확이 가능해 가정채소로 각광을 받게 되었습니다. 줄기는 흑자색으로 곧고 기부는 목질화되어 단단해지고, 털이 많으며 때로는 가시가 조금 덮여 있습니다.

높이는 60cm ~100cm로, 식물 전체에 별 모양의 회색털이 나고 가시가 나기도 합니다.

잎은 어긋나고 달걀 모양이며 길이 15~35cm로 잎자루가 있고 끝이 뾰족합니다.

꽃은 6~9월에 피는데, 지름이 약 5cm 정도,

줄기와 가지의 마디 사이에서 꽃대가 나와 한송이 또는 여러송이의 연보라색 꽃이 달리며 꽃받침은 자줏빛입니다.

꽃이 한 개가 피고나면 이후 3엽이 착생하고 다음에 또 꽃이 맺히게 되며 한 개의 꽃속에는 암술과 수술이 붙어서 수정되고 착과 비대가되어 15~20일째가 되면 수확이 가능합니다.

열매인 가지는 달걀 모양, 공모양, 길다란 모양으로 품종에 따라 다양한 漿果로 질은 자주색부터 붉은 자주색, 노르스름한 색 또는 흰색까지 아주 다양합니다.

가끔 줄무늬가 있는 것도 있으며 껍이 반들반들합니다.

우리나라에서는 주로 긴 모양의 긴가지를 재배합니다.

가지의 평균 길이는 30cm이고 지름은 3.5cm 정도로 많은 원예품종이 있는데, 각 품종은 유전학적으로 매우 가까워서 잡종을 만들기 쉽습니다.

1대 잡종은 세력이 왕성하고 질병에 강할 뿐만 아니라 수확량도 많고 교배도 간

단하다고 합니다.

가지는 재배기간이 길기 때문에 재배방법이 단조롭고, 즉 축성재배와 반축성재배 그리고 터널조숙재배가 있는데 축성재배는 거의 일본으로 수출용으로 재배가 되고 국내 공급용은 반축성재배와 터널조숙, 노지 재배를 하는데 소득이 그리 높지 않아 재배면적이 늘어나지 않고 있습니다.

노지재배에서는 장마가 오면 역병으로 인해서 피해가 크므로 비가림재배를 해야 안전하며, 가지는 연작을 싫어하므로 재배 흙을 2년에 한번씩 바꾸는 것이 좋습니다.

가지는 발아하는데 생태적인 특성이 있는데 발아에 고온과 변온이 필요하므로 30~32℃에 16시간을 주고 20℃에 8시간을 처리해야 발아가 균일하게 됩니다.

식물체는 더위에 비교적 강해 과일의 발육온도는 27~30℃에 밤에 온도는 20~25℃가 적당하며 비교적 뿌리가 깊고 건조에는 약하고 산도는 6.0~6.8도 사이에 잘 자랍니다.

가지 꽃이 핀 뒤 20~25일 이면 성장은 거의 끝나고 씨앗은 꽃이 핀 뒤 50~60일째에 완숙되는데 식용으로는 꽃이 핀 뒤 15~20일째에 미숙과를 수확해 이용합니다.

<매실>

매실나무는 장미과에 속하며 학명은 Prunus mume Sieb. et Zucc.

매실은 여름철 급체나 장염 등에 민간요법으로 단방으로 유용하게 사용되어온 우리 조상님들의 생활 속에 깊숙이 자리잡은 지혜입니다.

매, 란, 국, 죽, 사군자 중의 하나인 매화

는 이른 봄 향기를 발산하며 꽃을 피우는 장미과에 속하는 낙엽 활엽교목으로 꽃은 흰 꽃 또는 연분홍 꽃이 피며 그 열매가 매실이라는 핵과입니다.

매화나무는 다른 나무들 보다 먼저 꽃이 피며 꽃은 살구꽃과 비슷합니다.

오래된 줄기도 살구나무와 비슷하며 어린가지는 綠色입니다.

잎도 살구와 비슷하지만 길고 뾰족합니다. 또한 材質이 耐久性이 강하며 성질이 깨끗하고 햇볕을 좋아합니다.

塘水를 주면 잘 자라지만 기름진 물은 싫어 합니다.

매실도 역시 살구와 같은데 처음에는 파랗고 小滿前에는 단단하지 않지만 그 후에는 노랗게 익습니다.

원산지는 중국의 사천성과 호북성의 산간지로 알려져 있고 약 3천년 전 중국의 고서(신농 본초경)에 의하면 매실은 가장 오래된 과수의 일종으로 약용으로 사용하여 왔습니다.

우리나라와 일본에는 약 1천 5백년 전에 건너와 우리의 선조 들은 수 백년 전부터 이 열매를 식용 또는 약용으로 이용해 왔습니다.

세계에서 매실의 산지는 동북아시아 즉, 중국, 한국, 일본의 세 나라이며 우리나라에서도 기후, 풍토 관계로 남부지방에서만 생산되는 지리적으로 특수성을 지닌 과실입니다.

원래 중국의 매실은 행매라 하여 신맛이 약한데 우리나라와 일본으로 건너온 후 독특한 계절과 풍토의 영향으로 신맛이 강한 酸梅로 변했다고 합니다.

이것은 매실의 유효성분인 구연산의 함

량이 훨씬 많은 좋은 매실로 변한 것으로 한국 산과 일본산이 최고품이라 알려져 있습니다.

매실은 5월 말부터 6월 중순까지 경북 영천과 경남 논공, 하동 등에서 많이 납니다. 또 일본 제일의 생산지는 와카야마 현으로 오래 전부터 매실장아찌(우메보시)를 제조해 왔으며 와카야마의 남부천 유역에는 일본 제일의 매실밭이 있습니다.

매실과육은 수분이 85%이고 10%의 당질과 5%의 유기산을 가지고 있으며, 과육 100g 중에 들어있는 성분을 보면 다음과 같습니다.

단백질(1.7g), 지질(2.8g), 당질(10g), 섬유질(1.7g), 무기질(1.6g), 칼슘(65mg), 나트륨(12mg), 철(2.7mg), 칼륨(450mg) 등의 미네랄이 풍부하고 구연산, 사과산, 호박산, 주석산 등의 유기산이 다른 식품에 비해 많이 들어 있습니다.

매실은 알칼리성식품으로 매실에 들어있는 유기산은 신맛이 강해 피로회복과 입맛을 돋우는 효과가 있으며 해독작용과 강한 항균작용 등이 보고 되고 있습니다.

인체내에서 대사작용이 원활하지 않으면 젖산이 생성되어 근육의 단백질과 결합해서 근육에 축적되어 피로의 원인이 됩니다.

구연산은 피로의 원인이 되는 젖산의 발생을 억제하는 작용이 있습니다. 뿐만 아니라 구연산과 같은 유기산은 해독작용과 살균력이 있어서 저항력을 길러주고 식중독을 예방 해주는 작용도 합니다.

두뇌에 영양과 산소를 공급해 두뇌의 활동을 왕성하게 하도록 하고 뇌를 맑게 해 줍니다.

그러므로 매실은 두뇌를 많이 쓰는 수험

생이나 정신근로자에게 특히 좋은 식품입니다.

무우 잎, 시금치, 컴프리 등의 푸른 채소를 많이 섭취하고 식후에 매실 엑기스 2g 정도를 먹으면 웬만한 세균성 설사나 감기 초기에도 좋고 간기능 회복, 피로회복, 노화방지 등에도 좋다고 생각합니다.

매실은 매실주나 매실초 등 추출물을 만들어 응용합니다.

삼국지에 조조가 자신이 이끄는 대군이 피로와 갈증으로 더 이상 행군할 수 없게 되자,

때마침 주위에 열려 있던 매실을 따먹게 했다는 구절이 나옵니다.

청매를 먹으면 식중독을 일으키는데 덜 익은 청매에는 아미그달린(amygdalin)이라는 청산배당체가 들어 있기 때문입니다.

이 아미그달린은 덜 익은 과육에 많으며 효소의 작용으로 분해되면 청산이라는 유독성분을 만드는데 나무에서 다 익게 되면 아미그달린이 씨에 옮겨감으로 무해하게 됩니다.

시장에는 5월 중순부터 어린 청매실이 나오기 시작하여 정작 6월 망종(음6월 6일)때가 되면 청매실보다 노랗게 익은 매실이 나오지요

매실주, 매실추출물 등에는 발효 가공되는 동안에 효소가 활력을 잃게 되어 아미그달린에서 청산이 유리되지 않기 때문에 다 익은 것보다 조금 미숙한 청매실이 이용됩니다.

약용으로 쓰려면 오매와 백매로 만듭니다.

오매란 푸른 열매(덜 익은 열매)를 짙불 연기와 불기운에 말려 오래두면 스스로 빛이 변하여 검게되는 것을 말하며, 백매란

푸른 열매를 소금물에 10일쯤 담가 두었다가 건져내어 오래두었을 때 표면에 생기는 흰 가루를 말하는데 한약 재료로는 주로 오매가 쓰입니다.

허준의 「동의보감」에는 「性平, 味酸산, 무독하며, 갈증을 멈추게하고, 격상(형격막 위)을 熱하게 한다.」라고 쓰여있으며, 중국에서는 명나라 때의 본초학자인 이시진의 본초강목에는 「맛은 시고 무독하며 간과 담을 다스린다.

오공을 통하게 하며 혈액을 정상으로 만들고, 근육을 튼튼히 하며 피로회복에 효과가 있다.

열이 몹시나고 가슴이 답답함을 내리게 하며 마음을 편안케 하고 사지통증을 멈추고 냉을 없애며 설사를 멈춘다.

독을 없애고 담을 없앤다.

뱃속의 벌레를 없애며 유랑독과 물고기의 독을 푼다.

대변 불통, 대변하혈, 소변하혈을 낫게 한다.

항구거취(입속의 냄새를 없앴),

심복창통(가슴앓이, 배아픔)을 다스리고 혈중피로(기력이 떨어지고 혈액부족으로 오는 피로)를 다스려 폐와 장을 수렴한다」라고 기록되어 있습니다.

외용으로는 매실주를 데워서 수건으로 온습포하면 말초혈관의 혈액순환을 촉진시켜 신경통에 효과적이며, 전신 마사지하면 피부가 고와진다고 하여 옛날 기생들이 즐겨 사용했다고 합니다.

매실수확이 끝나고 매실 밭이 초록으로 물드는 9월 중순 꽃눈은 분화를 시작해 1주일에서 10일 간격으로 꽃잎, 꽃 순을 형성합니다.

11월 중순부터 12월 중순까지 배주가 형성되고 개화와 함께 휴면에 들어갑니다.

휴면에서 깨어나면 꽃 순은 급속히 커지고 꽃을 피우기 위해 봉오리가 됩니다.

기나긴 겨울의 혹한을 이겨내고 모든 꽃 중에서 새 봄을 제일 먼저 알려주는 매화는 개화시기가 기후에 크게 좌우됩니다.

잘 알려져 있는 광양에 있는 청 매실농원은 평균기온이 7~8도가 되는 2월말부터 3월 상순에 매화꽃이 피기 시작하고, 3월중순경에는 만개하게 되어 하순까지 꽃을 피우게 됩니다.

매실농원에는 실제 매실을 수확하는 매실 나무 외에 결실에 상당히 좋은 꽃가루받이 나무가 20%정도 심어져 있습니다.

매화꽃의 꿀과 화분을 찾아서 날아드는 벌과 나비 그리고 새들이 꽃가루받이 나무의 꽃가루를 실제 수확되는 매실나무에 옮겨서 결실을 맺게 합니다.

착과 후에는 양분을 공급해 성장시키고, 6월중순에는 성숙한 매실이 되는 것입니다.

일본인들은 마늘을 먹지 않는 대신 절인 매실을 먹어 장에 탈이 나는 것을 예방하고 있습니다.

매실을 소금에 절이면 구연산 등이 스며나와 얼마 후에는 붉은 매초가 생겨 매실은 붉어지게 됩니다.

신맛이 강할수록 강하게 반응을 하는데 신맛이 강한 덜 익은 매실이 매실장아찌(우메보시)의 재료로 좋습니다.

붉은 색의 정도는 산의 강도에 따라 크게 달라지는데 수소이온 농도 3.2PH 이하가 되어야 색이 나타나는 것이라고 합니다. 매실의 품종이나 성숙도에 따라 붉어지지 않는 일도 있는데 이럴 때에는 구연산을

더 넣어 수소이온 농도를 3.2 - 3.0으로 조절하면 곱게 물들게 됩니다.

### <해바라기 씨앗>

해바라기는 쓸모가 많은 식물이다.

우선 관상용으로, 연비용으로(농사지을 때 地力을 높이는 방법으로, 해바라기 재배 후 다른 작물을 심으면 수확량을 증가시키는 작용이 있어 농사 짓는데 활용), 사료용으로, 그리고 식용으로 등등.

해바라기는 모든 부분이 약이 되며 약초로써 옛날부터 아주 귀한 약재로 쓰여집니다.

向日葵子, 또는 천규자라고 하며, *Helianthus annuus*라는 학명을 가지고 있습니다.

우선 씨앗은 위장을 보호하고 콜레스테롤을 저하 효과, 껍질은 귀울림 방지 효과 있는 위장보호, 혈압 정상화 작용 뿌리는 당뇨병이나 변비에 좋고 가지는 결석이나 만성기관지염, 외상에도 쓰입니다.

그 중에서도 식용으로 쓰는 것은 주로 해바라기 씨앗기름입니다.

아무리 영양이 좋다해도 맛이나 향이 좋지 않으면 적합치않은데 해바라기 기름은 향도 좋고, 맛도 괜찮아 유럽에서는 튀김이나 샐러드용으로 많이 쓰입니다.

해바라기씨 기름에는 리놀산이 많이 함유되어 있는데 이 리놀산은, 인체에서는 합성할 수 없기 때문에 음식으로 섭취하지 않으면 안되는 필수지방산입니다.

리놀산은 생명유지에 필요한 리놀산, 리노렌산, 아라키돈산의 세 가지 필수지방산 중의 하나로 우리 몸의 세포의 생체막을 구성하는 중요한 성분입니다.

필수지방산이 부족하면 세포의 신진대사

가 제대로 이뤄지지 않아 여러가지 질병이 생깁니다.

게다가 우리몸에 유익한 HDL(고밀도지단백)은 높여주고, 우리가 흔히 얘기하는 콜레스테롤이며 동맥경화의 主犯인 LDL(저밀도 지단백)은 낮춰주는 작용을 합니다.

거기다 비타민E의 함유량이 현저하게 높아 항산화제로 각광을 받고 있는 비타민E의 공급원으로 좋은 식품입니다.

요즘 새로운 연구 발표에 의하면 환경오염의 한 원인인 폐수 중의 중금속을 해바라기 뿌리가 흡착한다하여 산업폐수를 정화하는 목적으로 해바라기를 수경재배하여 뿌리 여과 시스템에 관한 연구가 미국 뉴저지의 한 연구소에서 활발하다는 보고를 본 적이 있습니다.

우리나라에서도 충북 제천시가 기업체, 각급 학교, 기관.단체 등의 협조를 얻어 공한지와 자투리 땅 등 연면적 8만여㎡에 해바라기 씨앗 130kg을 파종했다고 하는 뉴스를 보면서 반가운 일이라는 생각이 들었습니다.

### <마늘(大蒜)(학명:Allium Sativum Linne)>

마늘은 백합과에 속하는 여러해살이 풀로 원산지는 아시아 서부 또는 중앙아시아로 알려져 있으며 재배 시기는 지금으로부터 약 5천년 전으로 추정될 정도로 역사가 오랜 식용작물입니다.

이집트에는 피라밋의 벽면에 노예들에게 나눠준 마늘의 양이 적혀 있다고 하니 BC 2500년 경에 벌써 마늘이 있었던 모양입니다.

또 상형 문자의 내용에 노예들의 체력을 유지하기 위해 마늘을 먹었다고 되어 있는

것을 보면 그 시대에 이미 마늘의 효능을 알고 있었던 듯하군요.

중국에서도 만리장성을 쌓던 인부들에게 마늘을 먹였다는 얘기가 있는데 그러고 보면 현대까지도 불가사의한 것으로 남아 있는 피라밋과 만리장성이 모두 마늘의 힘이 었다 해도 과언이 아닐 듯합니다.

단군신화에 쑥과 함께 마늘이 등장하는 것으로 보아 우리나라의 마늘 재배도 반만년에 가까울 것으로 생각됩니다.

마늘이 우리 몸에 좋다는 것은 너무 잘 알려진 사실이며 우리 음식에 들어가는 양념 중에 빼놓을 수 없습니다.

그러나 생마늘을 먹은 후의 입냄새 때문에 조심스럽긴 합니다.

외국인들이 마늘냄새를 싫어한다고 하니 까 그들은 마늘을 먹지 않는 것으로 오해하시는 분들이 가끔 계시는데 사실은 그렇지 않습니다.

대부분의 한국 사람들이 외국에서 생활할 때도 지독한 냄새 때문에 마늘이 먹고 싶어도 마음대로 먹을 수 없어서 매우 힘들었노라고 얘기들을 합니다.

우리 선조들은 먼 밤길을 떠날 때 마늘을 먹었다고 하는데 그 이유가 마늘 냄새에 귀신, 호랑이가 도망친다고 생각했기 때문이라니 냄새가 지독하긴 지독한 모양입니다.

그러나 마늘 냄새가 미워도 결코 미워할 수만은 없는 여러가지 이유가 있습니다.

수천년 전부터 동서양을 막론하고 각종 질병의 치료에도 마늘을 사용해 왔는데 이러한 민간요법들이 현대에 와서 과학적으로 입증되면서 마늘은 새롭게 주목을 받고 있습니다.

웨일즈의 옛날 시에는 『3월에는 파를 먹고 5월에는 야생 마늘을 먹게나. 그러면 그 해에는 의사가 할 일이 없어진다네』 라고 마늘의 효능을 극찬하고 있습니다.

우리나라의 민간요법에도 마늘을 사용하는 질병이 수 없이 많고 한약에서도 마늘을 大蒜이란 이름의 한약재로 수록되어 있습니다.

우리나라에서는 김치나 나물류에 다진 생마늘을 넣기 때문에 음식에서 마늘 냄새가 심하게 나는데 반하여 실제로 중국 음식이나 서양요리에도 마늘이 쓰이지만 냄새가 별로 심하지 않은 이유가 대부분 가열을 하거나 생선, 육류요리에 사용하기 때문에 단백질과 결합하여 냄새가 덜 나게 되는 것이라고 합니다.

마늘에는 황을 함유한 아미노산인 알리인(alliin)이 존재하는데 생마늘을 썰거나 썰면 세포가 파괴되면서 효소(allinase)가 작용하여 알리신(allicin)이나 디알릴디설파이드(diallyldisulfide) 등이 생기는데 이 물질들이 바로 마늘의 독특한 냄새와 매운 맛의 주범입니다.

가열한 마늘은 효소가 파괴되어 이 작용이 거의 일어나지 않는데 효소는 섭씨 60도만 넘으면 제대로 기능을 발휘하지 못하며 초에 오래 담가 두어도 파괴되어 버립니다.

따라서 냄새나지 않게 마늘을 먹으려면 식초에 담근 장아찌로 먹거나 익혀 먹는 것이 좋습니다.

그러나 가열에 의해 일부 작용이 손실되는 것으로 알려져 있으므로 익혀서 먹는 방법이 꼭 좋다고 말하기는 어렵지요.

빈속에 생마늘을 먹으면 속이 쓰린 것을

경험하고 계신 분들이 많을 것입니다.

실제로 너무 많은 생마늘은 위장 장애를 일으키지만 한두쪽만 먹으면 위를 자극해서 소화액의 분비를 촉진하고 음식맛을 돋구어 줍니다.

또한 마늘의 매운 맛 성분인 알리신과 비타민 B1이 결합하여 알리티아민(allithiamin)으로 변화하여 흡수가 촉진됩니다.

뿐만 아니라 알리신에 의하여 장내 세균이 비타민 B1의 합성을 돕기 때문에 흰 쌀밥을 먹는 경우 우려되는 비타민 B1 결핍 증 즉 각기병 등의 질병이 마늘을 많이 먹는 우리나라 사람에게서는 드문 반면 마늘을 잘 먹지 않는 일본에서는 흔하게 나타나는 것입니다.

알리신은 단백질과도 결합하여 소화를 촉진하므로 불고기나 철판구이에 마늘이 빠지지 않는 우리 식습관은 매우 이상적이라 생각됩니다.

마늘은 강력한 양성식품으로 우리 몸에 열을 발생시켜 추위에 견디는 힘을 강하게 해주는 것으로 알려져 있습니다.

이는 백합과 식물 특유의 발열작용 때문이라고 하는데 알리인은 말초 혈관을 확장하여 혈액이 잘 순환되도록 합니다.

마늘이 냉증이나 신경통에 잘 듣는다고 하는 것은 이 작용 때문이라고 설명할 수 있습니다.

불행한 역사속의 이야기지만 일제 말기에 일본에서 한국인 노무자들이 차가운 강물 속에서 다리 보수작업을 할 때 마늘을 많이 먹고 체온을 유지하여 무사히 작업을 마칠 수 있었다는 일화가 있을 정도로 마늘은 체온 유지에 좋은 효과가 있습니다.

또 마늘은 강력한 强精 식품으로 알려져

있습니다.

본초강목에는 "마늘을 생 것으로 먹으면 화를 잘내게 되긴 하지만 동시에 몸이 뜨거워진다. 그리고 마늘을 삶아서 먹으면 음심이 생긴다"고 기록되어 있는데 화를 잘내게 된다 함은 신경이 흥분된다는 의미이며 따라서 성욕도 그만큼 증진된다는 것을 의미하지요.

불교에서는 마늘을 금기시 하는데 이것은 마늘에 의하여 왕성해진 스태미너가 수도 생활에 방해가 되기 때문이 아닐까 생각됩니다.

마늘의 항균력은 마늘의 냄새를 내는 화합물인 알리신에 의한 것인데 가열에 의해 알리신이 없어지면 항균작용은 상실되는 것이지요.

알리신은 항균력이 매우 높아 결핵균, 디프테리아균, 장티푸스균, 이질균, 임질균 등에 대하여 항균성을 가지는데 소독 살균제인 페놀의 15배에 가까운 소독 효과과 있어 12만 5천배로 희석해도 효과가 있을 정도라고 합니다.

실제로 합성 항생물질이 나오기 전까지 결핵에는 마늘이 최고의 약으로 평가받았었다고 합니다.

일부에서 암에 걸리면 마늘을 많이 권하는데, 이는 암을 예방하는 화학 물질인 스코르디닌이라는 성분때문이라고 하는데, 스코르디닌은 세포를 재생시키고 항암 작용을 한다고 밝혀졌습니다.

1952년 러시아의 과학자들에 의해 마늘 추출물의 항암 효과가 입증된 이래 수많은 연구가 이루어져 현재 마늘은 가장 강력한 천연 암 예방물질 중 하나로 평가받고 있습니다.

그리고 마늘은 매우 효과적인 면역 증진제로, 1987년 압둘라 박사의 연구에 의하면 마늘이나 마늘 추출물이 신체의 면역 기능을 현저히 증가시킨다고 합니다.

마늘에 의한 면역 기능의 활성화는 감기를 비롯한 가벼운 각종 감염증을 예방할 수 있을 뿐만 아니라 앞으로 많은 연구가 더 필요한 부분이기도 합니다.

그러나 마늘이 좋다고 해도 지나치면 위장, 간장에 장애를 일으키고 알리신이 적혈구에 용혈작용을 일으켜 혈구가 파괴되면 빈혈을 일으킨다는 보고가 있으므로 생마늘을 지나치게 많이 먹는 것은 바람직하지 못합니다.

마늘에는 여러 종류가 있어 필요에 따라서 잘 골라야 합니다.

여름에 마늘의 재맛을 즐기기 위해선 방금 수확된 바삭하고 단맛이 나는, 즙이 풍부한 마늘이 적합하고 겨울에는 진한 맛의 썩히는 질감이 느껴지는 숙성된 마늘이 좋습니다.

가장 일반적인 마늘은 하얗고 껍질이 얇은 것이지만, 어둡고 붉그스름한 빛의 좀더 알이 작은 마늘은 껍질을 벗기기도 한결 수월하며 시간이 지나면서 단맛이 강해지고 바삭해집니다.

알이 굵은 마늘은 매운맛의 즙이 부족하고 아주 빨리 부패하기 쉽습니다.

어떤 종류의 마늘이건간에 마늘을 선택할 때 가장 먼저 단단한 껍질로 이루어져 있는지부터 확인해야 합니다.

그리고 녹색의 싹이 보이는지 체크해야 합니다.

마늘은 싹이 발아하기 전에 땅에서 파낸 것이 가장 좋습니다.

마늘 쪽대의 중간에 자란 싹은 시간이 지나면서 쪽대의 나머지 부분으로 번져 결국은 먹을 수 없게 말라 버립니다.

쪽대 끝에 나타나는 부드러운 녹색의 싹은 질긴 파처럼 얇게 저밀 수 있지만 쪽대 자체는 쓸모가 없습니다.

너무 오래된 마늘은 갈아서 저장하면 오랫동안 부드러운 맛을 유지시킬 수 있습니다.

이를 위해 마늘 머리를 평평한 바닥에 놓고 쪽대가 날아가지 않도록 수건으로 싸고 무거운 화분으로 머리 부분을 칩니다.

그런 다음 수건을 치우고 쪼개진 쪽대 주위의 얇은 껍질을 느슨하게 합니다.

쪽대의 일부만 사용할 생각이라면 나머지는 통풍이 잘 되는 시원하고 건조한 장소에 놓아 둡니다.

마늘은 크기와 모양이 균일한 6쪽 마늘이 좋으며 외형이 둥글고 깨끗하며 매운맛이 강한 것이 좋습니다.

마늘은 토양과 기후에 따라 종류가 다양합니다.

우리나라 마늘은 각 지방의 기후풍토 적응 여부에 따라 난지형(暖地型)과 한지형(寒地型)으로 구분됩니다.

한지형 마늘은 알이 크고 쪽이 적으며, 생산지로는 서산, 의성, 단양, 삼척 등이 유

명합니다.

난지형 마늘은 꽃대가 길어 주로 마늘쫑으로 먹으며 남해와 고흥 등에서 주로 납니다.

그외에도 지방에 따라 조생종의 햇마늘을 칭하는 '올마늘' 쪽이 많은 난지형 마

늘인 '쪽마늘', 수입종인 '백마늘', 조선마늘, 되앗마늘, 암마늘, 수마늘 등 다양하게 불립니다.

난지형 마늘은 겨울철 따뜻한 지방에 적응한 마늘로, 8~9월에 심어 다음해 5~6월에 수확하며, 남해연안과 섬지방 및 제주도 등에서 재배되며 제주종, 해남종, 고흥종, 남해종 등이 있습니다.

쪽 수는 10-12쪽, 매운맛이 적고 저장성이 약한 편입니다.

한지형 마늘은 중부 내륙지방에서 재배되는 마늘로, 마늘쪽이 6쪽 내외로 보통 6쪽 마늘로 불립니다. 9~10월에 심어 6월에 수확하며, 우리나라 내륙 및 중부지역에서 재배되어 서산종, 의성종, 단양종, 삼척종 등이 있습니다.

매운맛이 강하고 단단하며, 저장성이 좋습니다.