



대한민국은 지금 순도 높은 초콜릿과 열애중!

글◻홍신애(푸드 칼럼니스트)

요즘 동네 슈퍼나 마트에 가도 쉽게 찾을 수 있는 것이 '50% 이상' 이라고 쓰여진 다크 초콜릿들이다. 이 몇 퍼센트냐를 결정짓는 것은 카카오 버터의 함유량인데 일반적으로 50 퍼센트가 넘으면 '다크초콜릿'의 범주에 들어간다. 이 밖에 우유를 섞은 것은 밀크초콜릿, 흰 버터를 가공해 만든 것이 화이트초콜릿으로 불리는데 최근까지 우리가 일반적으로 초콜릿이라고 부르던 것은 모두 밀크 초콜릿을 통칭했었다. 하지만 요 몇 달 사이 대세가 완전히 바뀌어서 밀크초콜릿, 다크초콜릿이란 단어들 대신 카카오 버터 함유량이 몇 퍼센트인지가 제품 포장에 크게 쓰여진 이른바 '진짜 초콜릿'의 시대가 왔다.

초콜릿의 효능이 재조명되기 시작한 것은 최근 건강한 먹거리 열풍이 불기 시작하면서부터다. 모두들 다이어트에 관심을 가지고 심장병, 고혈압 등 심심치 않게 일어나는 질병에 대비하기 위한 노력을 아끼지 않게 되면서 항산화 물질인 폴리페놀, 플라보노이드 등이 다량 함유된 식품에 특히나 애착을 갖기 시작한 것이다. 단맛의 대명사이며 일명 '이를 썩게 만드는 주범'인 이 초콜릿은 폴리페놀이 다량 함유된 카카오가 원료가 된다는 이유만

으로 단숨에 건강식품으로 떠오르고 있다.

실제로 초콜릿의 주 원료가 되는 카카오는 우유에 가까운 완전식품이라는 게 얼마 전 밝혀졌다. 거기에 포도의 몇십 배나 되는 폴리페놀과 플라보노이드 성분을 다량 함유하고 있으며 다이어트에 좋다는 식이섬유까지 다량 들어 있어서 갑자기 건강식품으로 분류가 되기 시작한 것이다.

실제로 심장병을 어느 정도 막아준다는 효과가 입증되어 전세계적으로 레드 와인의 열풍이 일었던 것과 비교하면 초콜릿은 정말 대박감이다. 레드와인이 가진 항산화 물질인 폴리페놀. 초콜릿은 레드와인의 몇십 배에 해당하는 폴리페놀을 가지고 있기 때문에 그 한 가지 이유만으로도 매일 조금씩 섭취를 권할 수 있는 것이다. 이는 초콜릿은 무조건 달고 빼와 이의 건강을 해칠 뿐 아니라 입맛을 잃게 한다는 지금까지의 통설을 완전히 뒤엎는 획기적인 것이다.

또 한 가지 초콜릿은 사랑을 부르는 음식으로 잘 알려져 있다. 그래서 해마다 2월이 되면 발렌타인데이를 빌미 삼아 엄청난 양의 초콜릿이 팔려 나가기도 한다. 한때 이것을 초콜릿 회사의 상술로만 생각했었으나 효능을 살펴보면 이야기는 또 달라진다.

초콜릿은 당분이 많은 편이다. 사실 초콜릿을 많이 먹으면 살이 찌는 이유는 초콜릿 자체가 많은 열량을 내는 음식이기 때문인데 이 열량은 당분에서 온다기보다는 초콜릿의 지방성분에 그 원인이 있다. 그저 단맛이 강해서 단 음식으로 여겨질 뿐 사실 엄청난 양의 지방이 들어 있는 음식인 셈이다. 요즘은 순도 50% 이상의 다크초콜릿을 선호하는 추세라 지방 함량이 더욱 높은 초콜릿들이 잘 팔려 나가고 있다. 하지만 지방 함량이 많아도 느끼하지 않은 것은 상당한 양의 당분도 가지고 있기 때문이다.

이 단맛을 내는 초콜릿은 다른 단음식들과 마찬가지로 인체에 기쁨과 행복감을 주는 호르몬 ‘엔돌핀’의 분비를 촉진시킨다. 초콜릿에는 중추신경계를 자극하는 카페인이 소량 들어 있는데, 이는 잘 알려진 대로 뇌를 자극해 각성 효과를 나타내고 초콜릿의 성분 중 또 다른 신경 자극물질인 테오브로민은 폐의 평활근을 이완시켜 긴장을 풀고 편안함을 느끼도록 해준다.

다크초콜릿이 유행처럼 번지기 시작하면서 최근 초콜릿이 다이어트에 도움을 준다는 어이 없는 설까지 나돌고 있다. 이것은 초콜릿처럼 유분이 많은 음식을 식사 전에 먹으면 금세 포만감을 느껴서 식사량을 줄일 수 있다는 원리를 다이어트에 응용한 것이라 볼 수 있다. 보통 단 것을 먹고 나서 식사를 하면 입맛이 없어지는 것과 조금은 통하는 이야기이기도 하다.

너도나도 카카오 함량이 높은 진짜 초콜릿을 찾는 요즘, 제대로 알고 먹으면 약이 될 수도 있다. †



초콜릿 풍류 만들기

여러 가지 과일과 파운드케이크, 과자 등을 식탁 위에서 뜨거운 초콜릿에 찍어 먹는 색다른 디저트 요리. 손님상에 내어도 좋고 식구들끼리 오순도순 모여 앉아 이야기하며 직접 찍어 먹으면 사랑이 샘솟는다.

재료 블랙초콜릿(2개), 파운드케이크, 생크림(2컵), 계절과일 (딸기, 사과, 바나나, 블루베리), 위스키(1)

만들기

1. 계절과일과 파운드케이크는 한 입 크기로 네모지게 자른다.
2. 초콜릿은 작게 잘라 놓는다.
3. 생크림을 냄비에 넣고 약한 불로 서서히 끓여 준다.
4. 끓인 생크림을 다른 그릇에 담고 잘라 놓은 초콜릿을 넣어 주걱으로 계속 저어 녹여 준다. 생크림이 뜨겁기 때문에 초콜릿이 잘 녹는다.
5. 녹인 초콜릿을 풍류 전용 그릇이나 아래쪽에 뜨거운 물 그릇을 받친 빈 그릇에 담아 식지 않도록 해준다.
6. 과일과 파운드케이크를 접시에 담고 녹인 초콜릿을 곁들인다.
7. 여러 가지 과일과 케이크를 녹인 초콜릿에 찍어 먹는다.



초코홀릭 셰이크

미국의 대표적인 쿠키 오레오, 우유와 초콜릿의 절묘한 조화가 느껴지는 초코홀릭 오레오의 색다른 맛을 느껴 보자.

재료 초콜릿 오레오 쿠키 3개, 우유 1/3컵, 바닐라 아이스크림(4)

만들기

1. 오레오 쿠키는 2등분 하고
2. 믹서에 오레오 쿠키와 바닐라 아이스크림, 우유를 넣어 쿠키 알갱이가 사라질 때까지 간다.
3. 위에 초콜릿 가루를 약간 더 뿌려도 좋다.