

먹을 수 있는 식용 꽃잎과 먹을 수 없는 산나물 닮은 독초

식품의약품안전청 식품기준과

I 먹을 수 있는 식용꽃의 종류와 올바른 섭취방법

우리나라는 예로부터 꽃을 이용하여 화전, 차, 떡, 술 등 다양한 음식을 먹는 풍습을 가지고 있었으나, 최근 참살이(웰빙)에 대한 국민 관심이 높아지면서 비빔밥, 찜밥, 샐러드, 샌드위치, 튀김 등 다양한 형태의 요리가 개발되고 있다. 최근 다양한 꽃 요리가 개발됨에 따라 식용 꽃을 안전하고 맛있게 섭취할 수 있도록 '식용 꽃의 종류와 올바른 섭취방법'에 대한 정보를 제공한다.

- 꽃은 먹는 것보다 눈으로 보는 것이라고 생각할 수 있지만 동·서양에서 음식으로서의 오랜 역사를 가지고 있으며, 음력 3월3일(삼짇날): '꽃달임(화전놀이)'이라 하여 진달래 화전을, 음력 9월9일(중양절)에는 국화전이나 국화차를 먹어 왔다.
- 꽃요리는 꽃에 함유된 비타민, 아미노산, 미네랄 등 다양한 영양소 섭취와 함께 꽃잎의 화려한 색과 고유의 은은한 향기로 먹는 이의 식욕을 자극하여 입맛을 돋우는데 효과가 있다.

일반적으로 식용 가능한 꽃의 종류로는 우리나라가 원산지인 진달래꽃, 국화, 아카시아꽃, 동백꽃, 호박꽃, 매화, 복숭아꽃, 살구꽃 등과 서양이 원산지인 베고니아, 팬지, 장미, 제라늄, 자스민, 금어초, 한련화 등 수십 여종에 이른다.

○ 전통적인 꽃 요리로 진달래는 화전에 사용되고, 국화, 아카시아꽃은 꽃잎차로, 호박꽃, 매화 등은 떡에 많이 사용되었으며, 최근에는 비빔밥, 찜밥, 샐러드, 튀김 등 다양한 형태의 요리가 개발·이용되고 있으며, 케이크 등의 화려한 꽃장식에도 사용된다. 그러나, 식용 꽃이라 하더라도 꽃가루 등에 의한 알레르기를 일으킬 수 있으므로 압술, 수술, 꽃받침은 제거하고 사용하여야 하며, 특히 진달래는 수술에 약한 독성이 있으므로 반드시 꽃술을 제거하고 꽃잎만 물에 씻은 후 섭취하여야 한다.

- 진달래와 철쭉을 혼동하는 사람들이 종종 있는데, 철쭉꽃에는 그레이아노톡신이라는 독성 물질이 있으므로 절대 먹으면 안 되며, 그밖에도 은방울꽃, 디기탈리스, 동의나물꽃, 애기똥풀꽃, 샷갓나물꽃 등에도 독성이 있어 식용으로 사용할 수 없다.
- 일반적으로 장식용 꽃은 농약 등을 사용할 수 있으므로 식용을 목적으로 따로 재배되는 꽃만 섭취할 수 있다. 꽃잎은 따서 바로 요리하는 것이 좋으나, 보관을 해야 할 경우에는 마르지 않도록 밀폐된 용기에 담아 냉장고에 보관해야 고유의 색과 향을 오래 보존할 수 있다.
- 꽃잎차 등과 같이 장기간 보관을 위해 건조할 경우, 본연의 색을 최대한 살리려면 꽃잎을 연한 소금물(1%)로 살짝 씻어 한지 위에 펼쳐 놓고 서늘한 그늘에서 바짝 말려야 한다. 강한 향과 신맛을 내는 국화나 민들레 등은 살짝 써서 연한 설탕물을 뿌려가며 말려야 맛이 부드러워 진다.

□ 식용할수 있는 꽃의 종류 및 섭취방법



진달래꽃

- 특징: 우리나라의 봄철 대표적인 꽃으로 예로부터 화전, 떡 등 다양한 음식의 재료로 활용되어 왔음
- 섭취방법: 화전, 떡, 화채, 술 등
- 섭취 시 주의사항: 반드시 수술을 제거하고 꽃잎만 물에 씻은 후 섭취



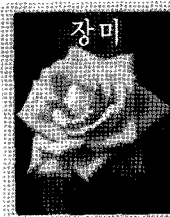
국화

- 특징: 가을에 피는 대표적 꽃으로 재배의 역사가 오래되어 다양한 품종이 있으며, 노란색, 흰색, 빨간색, 보라색 등 색, 모양, 크기가 다양한
- 섭취방법: 꽃차, 화전, 술 등
- 섭취 시 주의사항: 쓴맛이 강하여 생으로 먹을 수 없으며, 반드시 익혀 먹음



아카시아꽃

- 특징: 북아메리카 원산지로 꽃은 5~6월에 피고, 꽃은 길이 15~20mm이며 향기가 강하며, 아카시아꽃꿀로 유명함
- 섭취방법: 꽃차, 샐러드, 떡, 튀김, 부각, 술 등



장미

- 특징: 아름다운 꽃과 향기로 관상 및 향료용으로 널리 재배하였으며, 다양한 색과 종류로 약 6,000종 이상 품종이 있으며, 모든 요리에 잘 어울림
- 섭취방법: 꽃차, 샐러드, 꽃버림법, 샌드위치 등



금어초

- 특징: 남유럽과 북아프리카 원산지로 5~7월에 꽃이 피며, 품종에 따라 적색, 백색, 황색, 주황색 등 여러 빛깔 꽃은 원줄기 끝에 달리고 용머리 모양임
- 섭취방법: 샐러드, 꽃비빔밥, 샌드위치, 라테일, 술 등



동백꽃

- 특징: 우리나라 자생식물로 전체 꽃이 익은 봄까지 끝에 1개씩 달리고 꽃잎은 5~7개가 밑에서 합쳐져서 비스듬히 피지며, 겨울을 상징하는 꽃으로 알려져 있음
- 섭취방법: 꽃차, 술 등

FOOD INDUSTRY STUDY



- 특징 : 열대 및 남아메리카 원산지로 널리 재배하고 있으며, 노란색 꽃이 6월부터 서리가 내릴 때까지 계속 피고, 수꽃은 대가 길고 암꽃은 대가 짧음
- 섭취방법 : 짬, 꽃차, 술 등



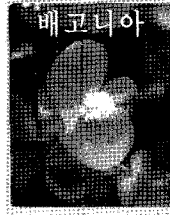
- 특징 : 4월에 꽃이 잎보다 먼저 피고 꽃잎이 특히 약하여 부서지지 않도록 조심하여야 함
- 섭취방법 : 꽃차(매화차), 술 등



- 특징 : 북사나무라고도 하고 꽃은 4~5월에 잎보다 먼저 흰색 또는 옅은 홍색으로 피며, 꽃잎은 5장
- 섭취방법 : 꽃차(도화차), 술 등



- 특징 : 중국이 원산지로 꽃은 4월에 잎보다 먼저 피고 연한 붉은 색이며, 꽃잎은 5개이고 둥근 모양이며, 특유의 달콤한 향내로 개미와 벌이 많음
- 섭취방법 : 꽃차, 술 등



- 특징 : 아프리카가 원산지로 꽃은 단성화로 수꽃 잎은 4개 중 2개가 작으며, 암꽃은 꽃잎이 5개일 새콤한 맛이 있어 술을 빚거나 식초 대신 사용해도 좋음
- 섭취방법 : 샐러드, 꽃비빔밥, 술 등



- 특징 : 유럽이 원산지로 삼색제비꽃이라고도 불리며, 1개의 꽃대 끝에 1송이의 꽃이 피며, 꽃잎은 5개이나 모양이 서로 같지 않음
- 섭취방법 : 샐러드, 꽃비빔밥, 샌드위치 등

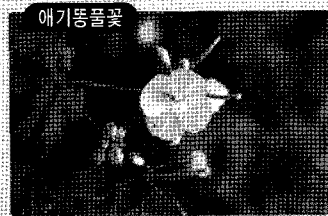
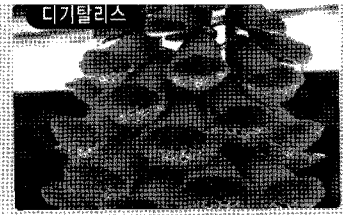
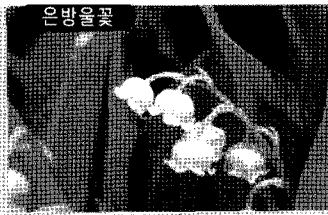
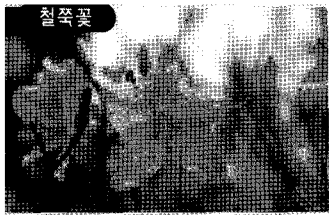


- 특징 : 남아프리카가 원산지로 꽃은 여름에 피고 긴 꽃줄기 끝에 자루가 있으며 꽃이 피기 전에는 꽃봉오리가 밀로 쳐졌다가 위로 향함
- 섭취방법 : 샐러드, 꽃비빔밥, 샌드위치 등



- 특징 : 히말리아가 원산지로 꽃은 방향성이 강해 향료를 채취하기 위하여 재배하였으며, 청초한 꽃모양의 향기가 좋아 향수나 차의 원료로 많이 이용됨
- 섭취방법 : 꽃차, 샐러드, 꽃비빔밥 등

□ 식용할수 없는 꽃의 종류



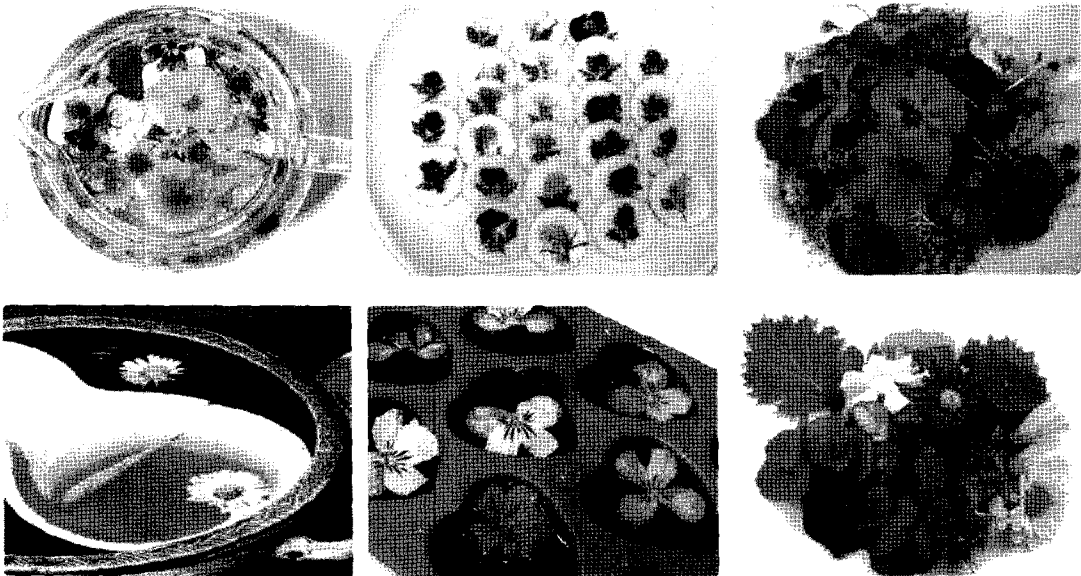
□ 꽃으로 만드는 음식 종류

* 건조 꽃잎차 만드는 법

- 식용꽃잎 채취
- 연한 소금물(1%)에 살짝 씻어 먼지 등을 제거
- 채반에 건져 물기 제거
- 방습효과가 있는 한지 위에 펼쳐 놓고 꽃잎이 부서지지 않도록 조심하여 서늘한 그늘에서 바짝 말림
 - ※ 두꺼운 꽃잎을 가진 꽃은 따뜻한 바닥이나, 전자레인지에 넣어 습기 완전 제거
- 완전 건조한 꽃잎은 밀폐 용기에 담고 방습제를 같이 넣어 보관(냉장 보관하면 꽃의 색을 오래 유지할 수 있음)

☆ 여름철에는 꽃잎이 두꺼운 꽃들이 많고 습도가 높아 꽃을 건조시킬 때 곰팡이 등이 생기지 않도록 특히 주의

* 화전, 꽃비빔밥, 꽃샐러드, 꽃술, 꽃얼음, 장식용 꽃 등 *



II 산나물 닮은 독초 구별법과 섭취시 응급처리 요령

야외 활동이 많아지는 초여름에 등산객이 독초를 산나물로 잘못 섭취하여 식중독이 발생하는 사례가 발생함에 따라 독초와 분별이 어려운 산나물의 채취·섭취에 주의가 필요하다.

산나물의 올바른 섭취방법으로 원추리, 두릅, 다래순, 고사리 등은 식중독을 일으킬 수 있는 식물 고유의 미량 독성분을 함유하고 있어 반드시 끓는 물에 데쳐 독성분을 제거한 후 섭취하여야 한다.

특히 원추리에는 성장할수록 콜히친(Colchicine)이라는 물질이 많아져 독성이 강하게 나타나므로 어린 순만 채취하여 충분히 익혀서 섭취해야 한다.

콜히친은 나물을 끓는 물에 데치는 것만으로도 쉽게 제거된다.

※ 2003년~2009년까지 발생한 자연독 식중독 환자 총 231명(18건) 중 절반에 가까운 104명의 환자가 원추리가 그 원인식품이었음.

산나물과 혼동하기 쉬운 독초의 종류 및 구별법으로 독초인 여로는 잎에 털이 많고 잎맥이 나란히 뻗어 잎맥 사이에 깊은 주름이 있어, 잎에 털과 주름이 없는 봄나물 원추리와 구별할 수 있다. 또다른 독초인 박새는 여러 장의 잎이 촘촘히 어긋나 있으며 잎맥이 많고 주름이 뚜렷하여, 마늘 냄새가 나고 줄기 하나에 2~3장의 잎이 달리는 산나물인 산마늘과 구별된다. 독초로 구별되는 동의나물은 잎이 두껍고 표면에 광택이 있어, 부드러운 털로 덮여있는 곰취잎과는 구별된다.

독초를 산나물로 잘못 섭취하면 설사나 복통, 구토, 어지러움, 경련, 호흡곤란 등의 증세가 생긴다. 이런 증상이 발생하면 즉시 손가락을 목에 넣어 먹은 내용물을 토하게 한 후 가까운 병원 등에서 치료를 받는 것이 가장 좋으며, 이때, 토한 후에는 뜨거운 물을 마시게 하며, 병원으로 이동할 때에는 먹고 남은 독초가 있다면 가져가는 것이 좋다.

전문가가 아닌 일반인들은 독초와 산나물의 구별이 쉽지 않으므로 산에서 직접 채취하여 섭취하지 않는 것이 가장 좋다고 설명하였다.

▶ 산나물 섭취 시 주의사항

- 산나물은 가급적 경험자가 아닌 개인이 채취하여 섭취하지 않는다.
- 산나물 채취 시, 반드시 경험이 있는 사람과 동행하여 산나물에 대한 지식을 충분히 익히고, 필요한 양 만큼만 채취한다.
- 산나물 닮은 독초를 식용으로 오인할 수 있으므로 확실하지 않은 것은 채취하지 않는다.
- 어린 싹은 밟지 말고 성장을 위한 최소한의 잎이나 싹은 남기고, 잎을 먹는 나물은 뿌리째 뽑지 말고 잎만 채취한다.
- 산나물별 통상적 조리방법을 반드시 확인하고 섭취한다.

● 산나물 닮은 독초의 종류 및 구별법

산나물	독 초	구별법
 <p data-bbox="211 602 277 629">원추리</p>	 <p data-bbox="559 602 606 629">여로</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 여로는 잎에 털이 많으며, 길고 넓은 잎은 대나무 잎처럼 나란히 맥이 많고 주름이 깊음 • 원추리는 털과 주름이 없음
 <p data-bbox="211 873 277 900">산마늘</p>	 <p data-bbox="559 873 606 900">박새</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 박새는 잎이 여러 장 촘촘히 어긋나며, 잎의 아랫부분은 줄기를 감싸고 잎의 가장자리에 털이 있고 큰잎은 맥이 많고 주름이 뚜렷함 • 산마늘은 마늘냄새가 강하고 한 줄기에 2~3 장 잎이 달림
 <p data-bbox="211 1143 277 1170">곰취</p>	 <p data-bbox="543 1143 628 1170">동의나물</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 동의나물은 주로 습지에서 자라며, 둥근 심장형으로 잎은 두꺼우며, 앞, 뒷면에 광택이 있음 • 곰취는 잎이 부드럽고 고운털이 있음
 <p data-bbox="211 1414 277 1441">우산나물</p>	 <p data-bbox="543 1414 628 1441">삿갓나물</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 삿갓나물은 가장자리가 갈라지지 않은 잎이 6~8장 돌려남 • 우산나물은 잎이 2열로 깊게 갈라짐
 <p data-bbox="211 1684 277 1711">머위</p>	 <p data-bbox="559 1684 606 1711">털머위</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 털머위는 잎이 짙은 녹색으로 두껍고 표면에 광택이 나며, 뒷면에 갈색털이 많음 • 머위는 잎의 털이 부드럽고 연녹색임

study

● 그밖에 주의해야 할 독초의 종류



초오(투구꽃)



자리공



천남성



은방울꽃

(사진 출처 : 강원도농업기술원 특화작물시험장 평창분소)