

보호자로 생명에 대한 책임·의무감은 필수

제주 출신 김용성 번역 '위대한 개츠비'

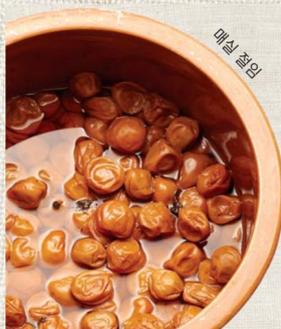
프로야구 순위 '버티기냐, 반등이냐'



알알이 여무는 매실, 상큼한 여름의 맛

3000년전부터 약재로 쓰여 매실청·잼·장아찌 등으로 집집마다 다양하게 활용

6월말쯤 가장 영양 많아... 피로 풀어주고 해독작용도



매실의 계절이다. 한겨울 삭풍을 이겨내고 틔워낸 꽃망울이 어느새 매실이 되어 동글동글 몸집을 키워간다. 설중매(雪中梅)·한중매(寒中梅)를 대신해 주부들의 총애를 듬뿍 받는 과실로 변신중이다.

▶여름 제철 식재료 '매실'... 효능 풍부=매실의 원산지는 중국이다. 약리작용이 알려지며 3000여년 전부터 약재·건강보조 식품으로 사용돼 왔다. 우리나라에는 삼국시대에 정원수로 전해져 고려 초기부터 약재로 쓰인 것으로 추정된다.

매실은 가히 만병통치약 수준의 식품이기도 하다. 적잖은 가정에서 매실로 청을 담가 음료로, 때로는 소화제로 애용한다. 각종 무침이나 조림·찌개에 살짝 넣어도 색다른 풍미를 만들어 낼 수 있다. 매실에는 식이섬유가 많고, 열량이 100g 당 29cal 밖에 안돼 다이어트에도 도움이 된다. 매실잼·매실식초·매실장아찌·매실주 등으로 다양하게

맛볼 수 있다. 가정 주부들이 6월이 시작되면 매실 고르기에 나서는 이유이다.

매실은 6월말쯤 채취한 것이 가장 영양이 많다고 한다. 한여름 제철 식재료로 적격인 이유도 그래서다. '동의보감'에는 "매실은 맛이 시고 독이 없으며, 기를 내리고 가슴앓이를 없앨뿐만 아니라 마음을 편하게 하고, 갈증·설사를 멈추게 하고 근육·맥박이 활기를 찾게 한다"고 기술돼 있다. 매실에는 무기질 비타민·유기산(시트르산·사과산·호박산·주석산) 등의 영양이 아주 풍부하다. 시트르산은 당질의 대사를 촉진하고, 피로를 풀어주는 데 효능이 있다. 유기산은 위장의 작용을 활발하게 도와주고, 식욕을 돋우는 작용을 한다. 피로회복에도 도움을 준다.

매실은 알칼리성 식품일 뿐만 아니라 특히 해독작용이 뛰어나 배탈·식중독 등을 치료하는데 도움이

된다. 신맛은 위액을 분비하고, 소화기관을 정상화하며 소화불량·위장 장애를 없애주기도 한다.

매실은 수확시기와 가공법에 따라 청매·황매·오매·금매·백매로도 불리운다.

청매(青梅)는 열매가 익기 전 과육이 단단할 때 수확한 것을 일컫는다. 껍질은 연한 녹색을 띠고, 단단하며 신맛이 강한 것이 특징이다. 청매에는 아미그달린이 함유돼 있어 섭취 시 청산이 발생할 가능성이 있다. 청산은 소화기 이상을 일으키고, 호흡곤란을 유도할 수 있다고 알려져 있다.

황매(黃梅)는 열매가 완전히 익었을 때 수확한 것을 지칭한다. 신맛이 덜하고, 과육에 독성이 없어 안전하게 섭취할 수 있다. 청매보다 구연산이 풍부해 피부질환·심혈관 질환·고혈압을 개선하는 데 도움이 된다.

오매(烏梅)는 청매의 껍질·씨를

제거한 뒤 짙은 연기에 그을려 검은게 말린 것이다. 한약재로 사용되며 가래·구토·갈증·이질·설독을 풀며 면역 증강·항균 등에 도움을 준다.

금매(金梅)는 청매를 증기로 찐 뒤 말린 것으로, 주로 술을 담그는데 사용된다. 백매(白梅)는 청매를 소금물에 하룻밤 절인 뒤 햇볕에 말린 것이다. 기침·설사를 해소하는데 도움이 될 뿐만 아니라 갈증해소·입냄새 제거에도 도움이 된다.

▶건강한 매실 고르는 방법=무엇보다 표면에 상처가 없고 깨끗한 것이 좋다. 모양은 타원형이며 색깔은 선명하고 과육도 단단해야 좋다. 일반적으로 6월 말부터 7월 초순 사이에 수확되는 매실이 가장 영양이 많은 것으로 알려져 있다. 기능하면 무농약 인증을 받은 매실을 구입하는 것도 좋은 매실을 고르는 한 방법이다.

현영출판사 yjhveon@ihalla.com

40년 전통 수제 신사복 전문

골덴라사

맞춤 양복은 명품(名品)입니다. 맞춤 양복은 오직 한사람만을 위한 예술품입니다.

골덴라사 | 제주시 남성로 166(남문로터리 서쪽) T. 722-3679, H,P 010-7622-3679