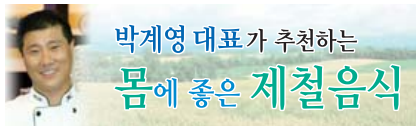


열 내려주고, 심신을 안정시켜주는 ‘보랏빛 영양제’



<103> 가지

가지란?

가지의 오묘하고 고급진 보라색은 우리 몸에 강력한 항산화 작용을 하며, 나스닌 성분은 세포의 노화예방과 염증억제, 특히 암세포 억제에 도움이 된다.

칼륨이 풍부해 체내 노폐물 배출로 혈압을 안정시켜 고혈압 환자들에게 도움을 주며 비타민 A, B, C, E 등이 풍부하게 들어있어 피로회복에도 좋다.

가지는 주로 무침이나 냉국, 절임, 구이, 볶음, 조림, 튀김 등 다양한 요리가 가능하며 식이섬유가 풍부해 파스타, 스테이크 등에 곁들여 먹거나 삼겹살을 구울 때 버섯 대신 사용해도 좋은 식재료다. 주로 열매가 이용되지만, 약재로는 잎·줄기·뿌리가 이용되는 여름철 영양가가 풍부한 대표 식품으로 알려져 있다.

가지의 부작용

가지는 찬 성질을 갖고 있기 때문에 몸이 차거나 수축냉증이 있는 사람, 위

장이 약한 사람, 평소 설사를 자주 하는 체질의 사람은 과다 섭취 시 기운이 빠지고 구토, 복통, 설사 등의 증상을 유발할 수 있다. 또한, 술라닌이라는 독성 성분을 함유하고 있어, 덜 익은 푸른색의 가지와 잎, 줄기, 생으로 섭취 시 배탈, 두통, 메스꺼움 등 소화기 및 신경계의 문제를 일으킬 수 있으니 섭취 시 주의가 필요하다. 또한 알레르기가 있는 경우 우도 있어, 섭취하게 되면 입술·입안 가려움증, 두드러기, 발진, 호흡 곤란 등의 알레르기 반응을 일으킬 수 있으니 주의할 요하며, 적당히 섭취해야 한다.

좋은가지 고르는 방법

가지는 7-10월이 제철이다. 가지를 고를 때는 껍질이 매끈하고 윤기가 나면서 손으로 가볍게 눌렀을 때 촉감이 부드럽고, 탄력이 있으면서 단단한 것이 싱싱한 것이다. 색깔은 짙고 선명한 보라색을 띠는 것이 좋고, 가지 꼭지는 연두색을 띠면서 말라 있거나 색이 변한 지 않은 것을 고르면 좋다. 손으로 들었을 때 묵직한 느낌이 드는 것을 고르면 좋다.

가지 관련 문헌

허준의 동의보감에는 “가지는 열을 내리고, 독을 풀며, 피를 맑게 하고, 어



혈을 얹는다”고 기록돼 있다. 또한 “증기를 식히고, 소변을 잘 나오게 하고, 풍증이나 소화불량에는 좋지 않다”고 전하고 있다.

중국 명나라 때 난무(蘭茂)가 편찬한 본초서(本草書)인 ‘전남본초’에는 “가지는 어혈을 흘뜨리는 산혈(散血), 젖이 아픈 것을 없애주는 지유통(止乳痛), 부스럼을 없애는 소종관장(消腫寬)

腸)의 치료 효과가 있다”고 기록돼 있다.

중국 명나라 때 이시진이 편찬한 의서인 ‘본초강목’(本草綱目)에서는 “가지(茄子)의 성질은 차고 맛은 달다”고 기록돼 있으며 “열독을 풀고 부기를 가라앉히며, 피를 잘 돌게 하고 통증을 멎게 하며, 종기, 피부궤양, 어혈 등을 치료하는 데 사용한다”고 전하고 있다.

우리 몸에 좋은 가지

▲첫째, 심혈관 질환 개선에 좋음

가지에는 폴리페놀과 안토시아닌 성분이 풍부하게 함유돼 있다. 혈관에 쌓이는 콜레스테롤 수치를 감소하게 만들어 혈관 건강에 도움을 주는 좋은 식재료로 알려져 있다. 또한 갈륨과 엽산이 풍부해 체내에 노폐물과 나트륨을 밖으로 배출시켜주며, 혈액순환을 원활하게 만들어주고 혈압을 안정시켜 심혈관 질환 예방에 효과가 있는 좋은 식품이다.

▲둘째, 항암예방에 좋음

폴리페놀, 나스닌 성분이 풍부한 가지는 암세포의 성장을 억제에 도움을 준다. DNA의 손상을 방지하고, 세포의 성장주기를 정상화시켜 암 예방에 도움을 받을 수 있는 좋은 식재료다. 가지의 껍질과 씨에는 안토시아닌이 풍부해 암세포 자멸을 증가시키고, 강력한 항산화 작용을 통해 간암, 위암, 유방암 등 예방에 효과가 좋은 식품이다.

▲셋째, 눈 건강에 좋음

가지에는 비타민 A와 안토시아닌 성분이 풍부하게 함유돼 있어 눈의 피로 개선과 시력저하, 시력보호 등 눈 건강에 도움을 준다. 루테인은 황반을 구성하는 물질로 눈과 관련된 안과질환 예방에 도움을 받을 수 있다.

▲넷째, 피로회복에 좋음

가지에는 수분과 비타민 성분이 풍부하게 함유돼 있어, 우리 몸에 바로 흡수

되기 때문에 에너지를 빠르게 공급해 피로해소에 좋다. 또한 각종 비타민은 세포들의 스트레스를 풀어줘 피로 회복 및 체력 증진에 도움을 준다.

▲다섯째, 장 건강에 좋음

식이섬유가 풍부한 가지는 장 내 유익균의 성장을 촉진시킨다. 장을 깨끗하게 만들어 변비예방과 장 건강에 좋은 식재료로 알려져 있다. 이밖에 식이섬유는 장 운동을 활발하게 해 변비에 방을 하고, 수분도 많아 장을 더 건강하게 해주는 식품이다.

▲여섯째, 면역력 증진에 좋음

가지의 폴리페놀, 안토시아닌 성분은 면역력을 높이는 데 도움을 준다. 또한, 항염증 성분이 있어 자주 피로를 느끼거나 감기에 자주 걸리는 사람이 감염에 대한 저항력을 높일 수 있도록 도움을 주는 식품이다.

▲일곱째, 피부 건강에 좋음

가지에는 비타민 C와 안토시아닌 성분이 풍부하게 함유돼 있다. 이는 항산화 작용을 해 피부탄력을 높이며 주름과 노화예방에도 도움을 준다. 또한 플라톤 합성 촉진과 기미, 주근개 등 여성들의 피부 관리에도 도움이 된다.

▲여덟째, 뇌 건강 좋음

가지에는 나스닌 성분이 풍부하게 함유돼 있어 뇌세포를 보호하고, 인지 기능 개선에 좋은 식재료다. 또한 뇌혈관 장벽을 통과해 뇌세포에 직접적인 영향을 미쳐 기억력 향상, 학습 능력 향상 등 뇌 건강에 도움을 준다.

가지로 만든 별미요리 3가지

가지볶음

▲식재료

가지 200g, 당근 15g, 양파 30g, 대파 30g, 다진 마늘 15g, 진간장 15g, 황설탕 10g, 참기름 5g, 소금 1g, 식용유 30g

※만드는 법

1. 가지는 물을 이용해 깨끗하게 씻은 다음 꼭지를 제거해 반으로 자른다. 이를 6등분하고 다시 세로로 3등분을 한 뒤 소금을 뿌려 10분 정도 절인 다음 손으로 수분을 짜서 준비해 둔다. 2. 당근과 양파는 일정한 두께로 채를 썰고, 대파는 큼직하게 다져서 준비해 둔다. 3. 달군 팬에 기름을 두르고 다진 대파와 다진 마늘을 넣고 볶고 ‘②’의 당근과 양파채를 넣어 볶아준 다음 ‘①’의 수분을 제거한 가지와 식용유, 진간장을 넣어 가지에 양념이 잘 배이도록 볶아준다. 4. ‘③’의 맛있게 볶아진 가지볶음에 마지막으로 황설탕과 참기름을 넣어 잘 혼합해준다. 5. 그릇에 ‘④’의 가지볶음을 담고, 다진 대파와 통깨를 뿌려 완성한다.



가지냉국

▲식재료

가지 180g, 채수 500ml, 청고추 10g, 홍고추 10g, 방울토마토 3개, 대파 10g, 소금 3g, 각얼음 4-5개

※ 채수 : 물 600ml, 다시마 30g, 마른표고버섯 15g, 무 20g, 마늘 15g, ※ 냉채양념 : 간장 10ml, 설탕 30g, 식초 30ml, 참기름 5ml, 통깨 5g

※만드는 법

1. 가지는 세로로 길라서 3등분으로 자른 다음 채반에 받쳐, 김 오르는 찜통에 5분간 쪄서 식힌 다음 젓가락을 이용해 찢어서 소금으로 밑간해 둔다. 2. 채수의 식재료인 물, 다시마, 마른표고, 무를 넣고 끓여 냉국에 차갑게 준비해 둔다. 3. 청·홍고추는 원형으로 자르고, 방울토마토는 반으로 자르고, 대파는 다져서 준비해 둔다. 4. ‘②’의 차가운 채수에 간장, 설탕, 식초, 참기름, 통깨를 넣어 간을 맞춘다. 5. ‘④’의 국물에 ‘①’의 가지를 넣고 홍고추를 넣어준다. 6. 유리볼에 ‘⑤’의 가지냉국을 담고, 다진 대파와 통깨를 뿌리고, 얼음을 넣어 완성한다.



가지만두튀김

▲식재료

가지 300g, 갈은 돼지고기 100g, 생표고 60g, 두부 50g, 청·홍고추 10g씩, 전분가루 60g, 다진 마늘 10g, 참기름 5g, 조선간장 5g, 통깨 5g, 소금 10g, 후추 1g, 식용유 400ml

※ 초간장 : 양조간장 30ml, 식초 30ml, 설탕 10g, 찹가루 5g, 고춧가루 2g

※만드는 법

1. 가지는 조개모양처럼 한쪽이 붙어있게 어슷하게 잘라 소금으로 약간 간을 해둔다. 2. 청·홍고추는 씨를 제거한 후 다지고, 갈은 돼지고기는 거즈를 이용해 핏물을 제거한 다음 다시 한번 더 다지고, 생표고도 다져서 준비해둔다. 3. 두부는 물기를 짜서 곱게 으갠 후 ‘②’의 고추와 돼지고기, 표고버섯을 섞어 조선간장, 다진 마늘, 통깨, 참기름, 소금, 후추로 양념을 해둔다. 4. ‘①’의 손질된 가지는 물기를 제거한 다음 ‘③’의 속재료를 넣고, 전분가루를 입혀 준비해둔다. 5. ‘④’의 가지에 물녹말을 묻혀, 160°C 기름에서 노릇노릇하게 튀겨낸다. 6. 접시에 가지만두튀김을 담고, 초간장을 곁들여 완성한다.

〈박계영·길식문화연구원 대표〉



자연도, 부모님도

사랑합니다.

아름다운 자연 / 사용기한 없음 / 365일 관리 / 광주에서 20분 / 무료 안치

광주수목장 문의 062.449.4446