

# 봄나물, 맛있고 안전하고 건강하게!



강윤숙  
식품기준과

날씨가 점점 따뜻해지고 파릇한 새싹이 돌아오는 봄, 하지만 우리 몸은 이와 반대로 점점 나른해지면서 피곤하기만 하다. 이런 봄철을 맞아 입맛을 돌아주고 피로를 이기는 데 도움을 줄 수 있는 가장 으뜸가는 음식이 바로 봄나물이 아닐까 생각한다.



봄나물은 왜 몸에 좋은 걸까? 봄나물에 함유된 다량의 비타민, 무기질 등이 떨어진 입맛을 돋우고 춘곤증을 이기는 데 도움을 주기 때문이다.

대표적 봄나물인 냉이, 달래 등은 비타민A, B<sub>2</sub>, C와 칼슘 등 무기질을 많이 함유하고 있다. 냉이는 100g 당 비타민A 0.2mg, 비타민B<sub>2</sub> 0.32mg, 비타민C 74mg, 칼슘 145mg을 각각 함유하고 있으며, 참나물은 1.0mg, 0.32mg, 15mg, 102mg, 취나물(참취)은 0.6mg, 0.1mg, 14mg, 124mg을 각각 함유하고 있다. 한끼 식사에서 냉이 30g(7~10개), 참나물 40g(10~15개), 취나물(참취) 45g(20~30개)을 섭취할 경우 일일 영양소 기준치와 비교하여 비타민A 101%, 비타민C

35%, 비타민B2 23%, 칼슘 20%를 섭취할 수 있다.

### 봄나물 맛있게 먹으려면

봄나물은 먹는 방법에 따라 생채, 숙채, 묵나물로 나눌 수 있다. 생채는 냉이, 달래, 돌나물, 썸바귀, 참나물, 취나물, 더덕 등 생으로 먹을 수 있는 것이며, 숙채는 두릅, 고사리, 다래순, 원추리 등으로 반드시 데치거나 삶아서 먹어야 한다. 묵나물은 데친 후 건조하여 오랫동안 보관하면서 먹을 수 있는 것으로 생채나 숙채로 먹어야 하는 나물 중 일부가 여기에 속한다.

나물 조리 시 소금은 되도록 적게 넣어 나물별 독특한 향기를 살릴 수 있도록 요리하면 건강도 챙기고 맛있게 먹을 수 있는 일석이조의 저나트륨식 요리를 만들 수 있다. 봄나물을 직접 채취할 경우에는 나물 종류에 대하여 충분히 익혀서 독초와 혼동하지 않도록 주의하여야 한다. 또한 도시 하천변이나 도로 주변에서 자라는 야생 봄나물은 농약이나 중금속 등 오염될 수 있으므로 가급적 채취하지 말아야 한다.

최근에는 방사능 비, 황사 등으로 대기오염 가능성이 있으나 봄나물을 깨끗이 씻은 후 조리하면 안전하게 먹을 수 있다.

봄나물을 보관할 경우에는 뿌리에 묻어 있는 흙을 제거한 후 마르지 않도록 비닐 또는 용기에 담아 냉장고에 보관하는 것이 좋다. 만약 장기간 보관할 경우에는 끓는 물에 데친 후 햇볕에 바짝 말려 서늘한 곳에서 보관하거나, 데친 후 한 번에 먹을 양 만큼씩 나누어 냉동 보관하는 것이 좋다. 

## 봄나물 종류 및 채취시기

냉이



- 특징 : 가장 많이 먹는 봄나물의 하나로 단백질 함량이 많고 비타민A, C, 칼슘, 철분이 풍부함
- 섭취방법 : 국, 찌개, 무침(숙채), 나물(숙채) 등
- 채취시기 : 3월 초 ~ 4월 말
- 보관방법 : 냉장, 데쳐서 냉동

달래



- 특징 : 톡 쏘는 맛이 특징이며, 비타민C를 비롯한 영양소가 골고루 들어 있고 칼슘이 특히 많이 함유되어 있음
- 섭취방법 : 찌개, 무침(생채), 간장양념 등
- 채취시기 : 3월 초 ~ 4월 말
- 보관방법 : 냉장

돌나물



- 특징 : 아삭한 식감이 있어 생채가 제격이며, 비타민C와 인산, 칼슘 등 무기질이 풍부함
- 섭취방법 : 초무침(생채), 물김치, 샐러드 등
- 채취시기 : 3월 초 ~ 5월 초
- 보관방법 : 냉장

두릅



- 특징 : 맛과 향이 좋으며, 단백질이 많고 지방·당질·섬유질·무기질·인·칼슘·철분과 비타민C 등이 풍부함
- 섭취방법 : 초고추장 무침(숙채), 튀김, 두릅적(꼬치)
- 채취시기 : 4월 초 ~ 5월 말
- 보관방법 : 냉장, 데쳐서 냉동, 소금절임

쑥



- 특징 : 우리나라에서 가장 흔한 다년초로 미네랄, 무기질 및 비타민A가 풍부하게 함유되어 있음
- 섭취방법 : 쑥떡, 된장국 등
- 채취시기 : 3월 초 ~ 3월 말
- 보관방법 : 냉장, 데쳐서 냉동

씀바귀



- 특징 : 쓴맛이 나며 식욕을 증진시키고 섬유질이 풍부함
- 섭취방법 : 무침(생채), 나물, 김치
- 채취시기 : 3월 중순 ~ 4월 말
- 보관방법 : 냉장, 냉동

원추리



- 특징 : 이른 봄 올라오는 어린 싹을 나물로 무쳐 먹으며, 비타민이 풍부함
- 섭취방법 : 초고추장 무침(숙채), 나물, 된장국
- 채취시기 : 3월 초 ~ 4월 말
- 보관방법 : 냉장, 데쳐서 건조(묵나물)

참나물



- 특징 : 특유의 향을 가지는 대표적 봄나물로 베타카로틴과 섬유질이 많이 함유되어 있음
- 섭취방법 : 쌈, 무침(생채), 나물(숙채)
- 채취시기 : 4월 ~ 5월
- 보관방법 : 냉장

취나물  
(곰취)



- 특징 : 씹싸름한 맛과 은은하게 풍기는 상큼한 향이 특징이며, 베타카로틴, 비타민 C, 칼륨 등이 많이 함유되어 있음
- 섭취방법 : 쌈, 무침(생채), 나물(숙채), 김치, 장아찌
- 채취시기 : 4월 말 ~ 6월 초
- 보관방법 : 냉장, 데쳐서 냉동 또는 건조(묵나물)

취나물  
(참취)



- 특징 : 씹싸름한 맛과 은은하게 풍기는 상큼한 향이 특징이며, 베타카로틴, 비타민 C, 칼륨 등이 많이 함유되어 있음
- 섭취방법 : 쌈, 무침(생채), 나물(숙채), 김치, 장아찌
- 채취시기 : 3월 초 ~ 5월 말
- 보관방법 : 냉장, 데쳐서 냉동 또는 건조(묵나물)