

봄철 입맛 살리는 **봄나물** 안전하고 건강하게 섭취하기

1 봄나물의 종류

- 생으로 먹을 수 있는 것 **생채**: 달래, 쑥바귀, 돌나물, 참나물, 취나물, 더덕 등
- 데쳐서 먹어야 하는 것 **숙채**: 냉이, 고사리, 두릅, 다래순, 원추리 등
- 데친 후 건조한 것 **묵나물**: 참나물, 고사리, 취나물, 두릅, 쑥, 고비 등



2 봄나물 안전하게 조리하는 법



물에 담갔다 흐르는 물에 3회 이상 씻은 후 조리하기



데쳐 먹는 나물은 끓는 물에 데쳐 독성분 없앤뒤 먹기



식중독 발생 예방을 위하여 일회용 장갑 착용 후 나물 무치기

3 봄나물 섭취 시 주의사항

- ① 아파트 단지 주변, 뒷동산, 국도변에서 직접 캐서 섭취하는 것은 중금속 오염 위험이 있으므로 섭취하지 않기
- ② 생으로 먹는 나물과 데쳐서 먹는 나물 구분해서 섭취하기
- ③ 생김새가 비슷한 독초와 구분하여 섭취하기



[냉이]



고르는 법

잎과 줄기가 작고 짙은 녹색으로 향이 진하고 잔털이 적고 부드러운 것



섭취정보

- ✓ 씹쌀한 맛과 특유의 향이 특징으로, 잎과 줄기, 뿌리까지 모두 섭취가능한 식물
- ✓ 이른 봄에 수확하여 국, 무침, 전 등 다양하게 활용 가능

[달래]



고르는 법

잎이 진한 녹색으로 알뿌리가 둥글고 굵으며, 윤기나는 것



섭취정보

- ✓ 마늘의 매운 맛으로 알려진 '알리신' 함유
- ✓ 파, 마늘과 생김새가 비슷하며, 초무침, 전, 찌개 등 다양하게 활용 가능

[영양정보]

(100g 기준)

	칼로리 (Kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	비타민A (μg, R.E)	비타민B ₂ (mg)	비타민C (mg)	총 식이섬유 (g)
냉이	31	4.7	145	189	0.32	74	5.7
달래	27	3.3	124	3	0.14	33	12