

미국-뉴욕	2018년 새로운 음식 해상도, 몸에 좋은 못생긴 야채들
-------	---------------------------------

미국 CNN 건강(Health)부서에서 2018년 건강 향상을 위한 주목할 만한 야채를 제시함. 모양과 맛이 아직은 생소하고 못생겼지만 영양가가 풍부하고 맛이 좋은 야채들이 아래와 같이 소개됨.

	셀러리 뿌리 비타민 C와 비타민 K의 훌륭한 공급원이며, 망간, 칼륨, 인 및 기타 식이 섬유 풍부함. 구워서 셀러리 뿌리 칩을 만들거나, 사과 또는 감자와 잘 어울리며 주로 생선요리와 같이 섭취하면 좋음.
	파티초크 울퉁불퉁하게 생강처럼 생긴 이 야채는 실제로 해바라기 종이며, 미국 원주민들에 의해 수확됨. 지방, 콜레스테롤, 염분이 없으며, 비타민 B1과 철분이 풍부함. 감미롭고 풍미가 풍부함.
	김치 배추로 만든 한국의 전통 요리 김치는 한국의 대표적인 발효식품으로 각종 비타민, 항산화제 및 식물화학물질이 풍부하여 신체 면역력을 높임. 종종 항아리에서 몇 달 동안 발효되기도 하며 신맛과 매운맛이 남.
	지카마 멕시코가 원산지인 지카마는 비타민 C와 섬유질의 우수한 공급원임. 지방과 염분이 없으며 부드럽고 맛이 좋으며 육즙이 많으며 바삭바삭한 질감임.
	브로코꽃 맛과 모양면에서 브로콜리와 콜리플라워 두가지의 혼합물과 같은 브로코꽃은 비타민 C의 탁월한 원천임. 맛은 두가지 야채보다 더 가볍고 달콤하며 많은 요리에 시각적 효과를 줄 수 있어 고급음식점에서 많이 사용됨.
	루타바가(스웨덴 순무) 겨자류의 일종인 루타바가는 비타민 C, 칼륨, 마그네슘 및 섬유질이 풍부함. 약간의 당분은 있으나 지방이나 콜레스테롤 제로임. 주로 유럽에서 스튜와 볶음요리로 많이 사용됨.
	타로뿌리(토란) 보통 반컵 분량에 섬유소 3그램을 함유하고 있는 타로뿌리는 비타민 E, 칼륨 및 망간이 풍부함. 인류역사상 최초로 재배된 식물 중 하나이며 감자와 같이 날로 먹을 수 없으며 각종 스튜, 볶음 및 베이킹에 적합함.
	순무 순무는 나트륨이 낮고 비타민 B6와 셀레늄의 좋은 공급원임. 무 뿐만 아니라 밑에 딸린 녹색채소부분도 영양가와 맛이 풍부함. 후추맛이 나며 크기가 작을수록 부드럽고 달콤한 맛이 강하게 남.

◇ 출처 - CNN - 2017. 12. 25

<http://www.cnn.com/2017/12/25/health/fruits-vegetables-food-resolution-draye/index.html>

◇ 시사점

- 현대사회는 인터넷과 SNS의 발달로 인하여 전 세계의 문화 공유가 가능하며 화제가 되고 있는 것에 대해서는 입소문을 타고 빠르게 전파되고 있음. 이는 식문화에서도 예외가 아니며, 특히 새로운 문화에 관심이 많고 적극적으로 오픈되어 있는 밀레니얼 세대에게 새로운 먹거리의 시도는 일반화되어 가고 있음.
- 아직은 미국 내에서 생소하나 전세계 각지에서 섭취되고 있는 영양가가 높은 야채 및 채소들은 위와 같은 미디어 및 SNS의 전파력을 바탕으로 2018년 미국 내 매장에서 조금 더 쉽게 볼 수 있을 것으로 예상됨.