



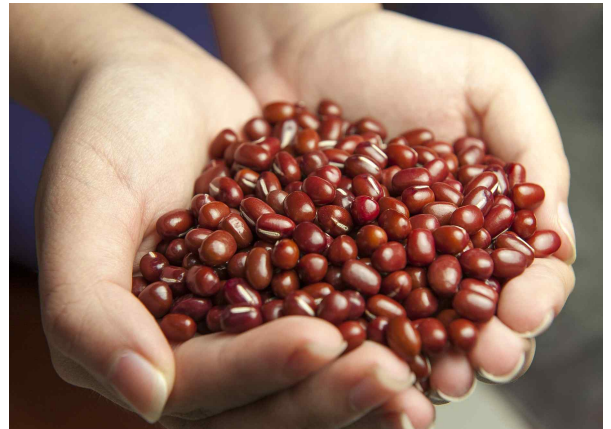
1. 동지(冬至)

12월 22일은 동짓날입니다.
작은설이라고도 불리는 동지는, 한해 중 낮이 가장 짧고 밤이 가장 긴 날입니다.

음기가 가득한 이 날 악귀와 액운을 쫓기 위해서 팔죽을 쑤 먹는 풍습이 있는데요.

우리 선조들은 팔이 재앙이나 악귀를 물리치는 색이라 여겨 즐겨 먹어 왔습니다.

이 팔은 영양적인 측면에서도 뛰어 난데요. 팔에는 어떤 영양소가 들어 있는지 알아봅시다.



2. 팔 영양성분

안토시아닌

팔의 검붉은 빛 색소. 항산화작용. 노화방지

사포닌

이뇨작용을 도와 오염물질 제거 도움. 암 근원차단

비타민 B1

곡류 중 함량 가장 높음. 피로회복. 지방체내 축적 저해

식이섬유

혈중 콜레스테롤 저하, 배변활동 원활하게 도움.

무기질

엽산, 마그네슘, 칼륨 등. 나트륨배출 도움. 성인병 예방

3. 간단 레시피

〈팔 죽〉

재료 : 팔 2컵, 새알심재료(찹쌀가루 1/2컵) 소금, 설탕

- ① 팔을 2배의 물에 10시간 정도 담가 불린다.
- ② 찹쌀가루에 소금, 뜨거운 물을 넣어 익반죽 후 먹기 좋은 크기로 빚어 새알심을 만든다.
- ③ 끓는 물에 새알심을 넣어 삶고, 떠오르면 찬물에 탐근 뒤 건진다.
- ④ 불린 팔의 4~5배 분량의 물을 넣고 끓이다 마지막에 준비해 둔 새알심을 넣고 소금이나 설탕으로 간한다.

