

비파티세리 서울 뉴스레터 2020년 9~10월호 | 제11호 |

편집, 디자인 : 비파티세리 서울

본지에 실린 글과 사진은 비파티세리 서울의 허락 없이 사용할 수 없습니다. © 2020 비파티세리 서울



귀하디 귀한 '귀리'

슈퍼 곡물의 바람이 한국에 닿기도 전에 일찌감치 미국 타임지에서 선정한 10대 슈퍼 푸드 중 하나로 선정된 귀리. 우리에게만 다이어트 식품 중 하나로 잘 알려져 있지만 귀리가 가지고 있는 매력은 단순히 다이어트 식품만으로 보기에는 너무나 많다. 우리가 이미 알고 있었던, 혹은 몰랐던 귀리 효능에 대해 알아보자.

귀리의 효능

귀리는 다른 곡류에 비해 단백질, 필수아미노산, 수용성 섬유질 등이 풍부하다. 귀리의 단백질은 백미의 2배 이상을 함유하고 있고 식이섬유는 백미의 약 20배라는 사실. 때문에 변비 개선은 물론이고 든든한 포만감까지 주니 다이어트 식단으로 백미만 먹는 것보다는 귀리를 섞으면 좋은 이유가 여기에 있다. 또한 1997년 미국 FDA는 귀리로부터 높은 식이섬유를 섭취하면 포화지방과 콜레스테롤을 낮춰 심장 질환의 위험을 줄일 수 있다고 공식 인정하였으며 지방세포의 축적을 막아 체지방 형성을 줄이고 간에 콜레스테롤 축적을 억제하며 지질대사를 개선해 비만을 예방하는 효과가 있다.

그 외에도 귀리에는 비타민 E의 다른 종류인 토코트리페놀이 풍부해 항산화, 항암 작용, 고지혈증을 개선하고 나트륨의 길항작용을 갖는 칼륨의 함량이 높아 고혈압, 동맥경화, 심장병, 신장병 예방에 도움을 줄 수 있다. 품질이 좋은 귀리는 이물질이 너무 많이 섞여 있지 않고 전체적으로 모양이 길쭉하고 통통한 것이 좋다고 하니 귀하디 귀한 슈퍼푸드 귀리와 함께 가벼운 한 끼 식사해보는 것도 추천한다.

스웨덴에서 온 건강한 귀리 음료, 오틀리(Oatly)

영양이 풍부하고 다이어트에도 좋은 귀리는 최근 귀리 음료로도 출시되어 많은 이들의 사랑을 받고 있다. 우유에 비해 칼로리가 낮고 식이섬유인 베타글루칸이 많아 다이어트에도 도움을 줄 수 있는 귀리 음료는 우유 대신 커피 음료와도 잘 어울려 오틀 라떼 및 카푸치노로 마셔도 손색없는 맛을 자랑한다. 특히 우유 내 함유된 유당을 소화하지 못하는 소화 장애가 있는 이들에게는 반가운 소식이 아닐 수 없다. 오틀리의 귀리 음료는 100% 식물성 음료로 유당이 없어 우유를 잘 소화하지 못하는 이들도 부담 없이 마실 수 있으니 말이다.

It's Swedish. 100% Vegan



오틀리(Oatly)



식물성 오틀(귀리) 라떼

식물성 오틀(귀리) 플랫 화이트

우리가 일반적으로 알고 있는 에스프레소와 우유가 들어가 있는 라떼가 아닌 고소함을 더하고 영양까지 채운 건강한 커피 음료, 달콤한 쿼아망 하나와 함께 해도 죄책감이 덜 할, 비파티세리&쿠도스 커피 로스터즈에서만 만나볼 수 있는 귀리 음료를 이용한 커피를 소개한다.

식물성 오틀(귀리) 라떼 Vegan Oat latte

에스프레소 더블샷과 오틀리 귀리 음료가 어우러진 고소한 라떼. 고소하고 담백한 오틀리의 귀리 음료와 에스프레소의 조화에 어느 순간 나도 모르게 오틀 라떼의 매니아가 되어 있을 것이다.

식물성 오틀(귀리) 플랫 화이트 Vegan Oat Flat White

호주, 뉴질랜드 사람들이 가장 즐기는 커피 메뉴 중 하나로 '평평하다'라는 의미의 '플랫'과 '우유'를 의미하는 '화이트'에서 알 수 있듯 카푸치노나 라떼처럼 우유 거품이 풍성한 것이 아니라 에스프레소 더블샷에 얇고 고운 스팀 밀크를 올려 오틀리 귀리 음료의 고소함과 에스프레소의 쌉싸름한 맛을 잘 느낄 수 있는 진한 커피 음료.



제철 재료가 주는 힘!

맛도 영양도 정점에 오른 제철 재료가 풍요로운 이 계절, 가을
우리의 몸과 마음을 한결 더 가볍게 하는 신선한 과일과 채소를 맛보며 가을을 만끽해 보는 건 어떨까.

기관지 질환 예방에 좋은 배

배는 우리나라 사람들이 예로부터 귀하게 여긴 과일로, 현재 우리나라를 대표할만한 가을 과일로 여겨진다.
수분 함량이 높고 그 외 각종 유기 아미노산, 비타민, 섬유소 등이 풍부하고
낮은 칼로리로 다이어트에 효과적이며 기관지 질환에 도움이 된다.



고급스러운 단짠의 조합, 가을 배와 프로슈토의 놀라운 궁합 '프로슈토 & 배 샐러드'

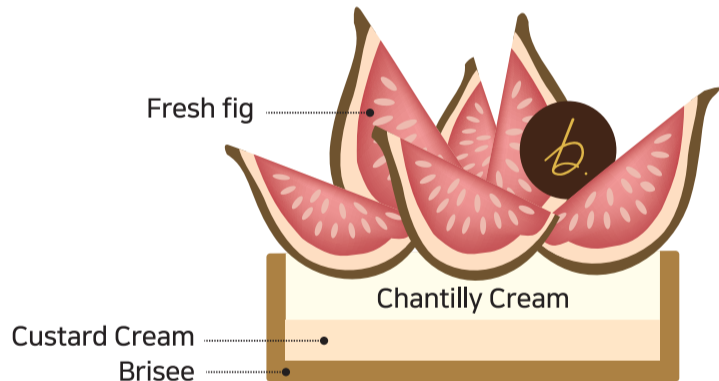
넓직한 샐러드 볼에 싱싱하고 푸릇한 샐러드 야채를
한 줌 듬뿍 담고 나면 그 싱그러운 초록 초록함에 미소가 절로 나온다.
여기에 단맛이 좋은 가을 제철 배를 슬라이스하여 듬성듬성 담아내고
돼지고기 허벅다리로 만든 차가운 프로슈토를 올려낸다.

이탈리아 음식인 프로슈토는 돼지고기 허벅다리로 만든 생햄을 말한다.
일반적으로 햄은 갈아서 가공을 하지만, 프로슈토는 밤과 유장(치즈 찌꺼기)을 먹인 돼지의
허벅다리를 염장해 처마 밑에 말린 다음 아주 얇게 슬라이스해서 먹곤 하는데
소금에 절여 발효시킨 짭조름한 맛이 일품이다.
스페인에서는 하몽이라고 부르고, 주로 도토리를 먹여 키운 돼지 이베리코를 사용한다.



천고마비의 계절, 가을 내음을 가득 담은 '제철 디저트'

만나고 싶어도 쉽게 만날 수 있는 것이 아니다.
일 년 중 잠시만 누릴 수 있는 특별한 선물, 가을의 정취를 느낄 수 있는 비파티세리의 디저트를 소개한다.



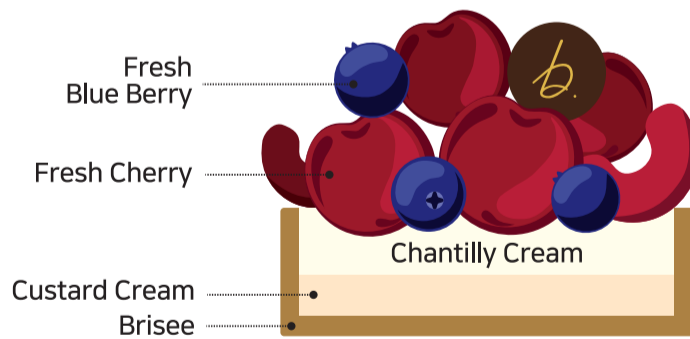
무화과 타르트 Fig Tart

여름이 지나고 선선한 바람이 불어오는 가을의 초입에서 조용히 열매를 맺어
톡톡 터지는 씨알의 식감과 부드럽고 달콤한 과육이 특징인 무화과.

이처럼 맛 좋은 무화과를 그냥 지나치는 건 예의가 아니다.
바삭하게 구운 타르트지에 달콤한 수제 크림과 함께 무화과를 가득 담은 타르트를
포크로 한 입 뜨는 순간, 향긋한 가을을 한껏 품은 무화과의 무한 매력을 느끼기에 충분하다.

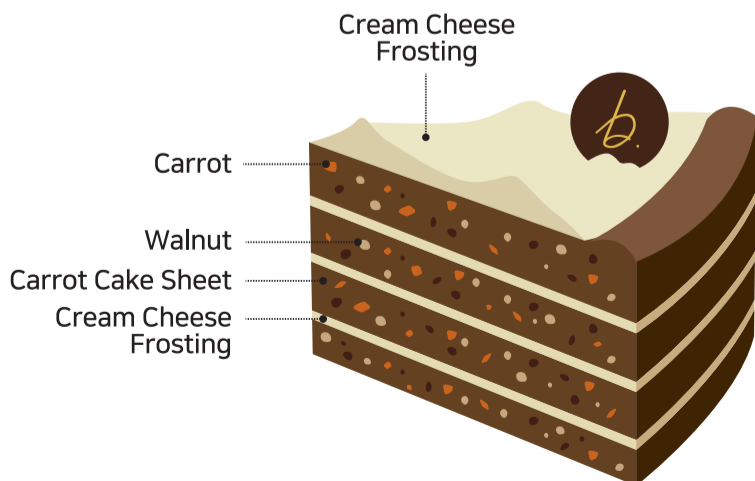
Cherry & Berry Tart 체리 & 베리 타르트

보기만 해도 풍부한 과육이 느껴지는 체리와 블루베리.
갓 구운 타르트 위에 샹티 크림과 커스타드 크림의 달콤함으로 채우고,
체리와 블루베리의 상큼한 풍미가 어우러져 완벽한 삼위일체를 이룬다.



당근 케이크 Carrot Cake

은은한 단맛이 매력적인 당근과 고소한 호두를 넣은 케이크 시트에
부드럽고 진한 크림치즈를 겹겹이 레이어 하여 촉촉함을 살렸고,
향긋한 시나몬 향까지 어우러져 누구나 부담 없이 즐길 수 있다.
여기에 시원한 아메리카노 한 잔과 함께 곁들인다면 '가을 메이트'로 안성 맞춤.



*체리&베리, 무화과 등을 사용한 생과일 타르트는 제철에 따라 품질되거나 다양하게 변동 될 수 있습니다.