

오늘은 같은 듯 다른 채소들에 대해 알아보려고 합니다. 피망과 파프리카, 브로콜리와 콜리플라워~ 이들의 차이가 무엇인지 많이 헷갈려하시는 데요. 그럼 지금부터 같은 듯, 다른 듯 알쏭달쏭한 채소의 세계에 대해 알아보겠습니다.



**\* 피망 vs 파프리카**

피망(piment)은 프랑스어이고 파프리카(paprika)는 네덜란드어인데요, 사실 둘은 같은 채소입니다. 하지만 개량된 피망이 파프리카라는 이름으로 우리나라에 들어오면서 피망과 파프리카가 서로 다른 채소라고 잘못 알려져 있습니다. 쉽게 말해, 고추와 오이고추 사이의 관계일 뿐인 것이죠! 적색, 녹색의 피망에 비해 주황, 노랑 등 다양한 색을 가지고 있는 파프리카는 피망보다 단맛이 강하고 아삭아삭해 샐러드에 많이 이용됩니다. 뿐만 아니라 피망보다 비타민C가 2배로 풍부해 기미와 주근깨 예방에도 효과적입니다.

**\* 브로콜리 vs 콜리플라워**

브로콜리와 콜리플라워는 개량된 양배추입니다. 콜리플라워는 ‘꽃양배추’, 브로콜리는 ‘녹색 꽃양배추’라고 부르는 것을 통해 예상할 수 있듯이, 브로콜리는 다양한 콜리플라워 중 한 품종입니다. 우리나라에는 브로콜리가 더 잘 알려져 있지만 콜리플라워가 브로콜리의 조상이라는 사실! 하지만 브로콜리는 수많은 꽃들이 모여 있는 것인데 반해, 콜리플라워는 꽃들이 뭉쳐져 하나의 덩어리를 이루고 있다는 차이가 있습니다. 그래서 콜리플라워가 보다 아삭하게 느껴진답니다. 하지만 두 채소 모두 비타민C가 풍부하고 항암작용 역시 뛰어납니다!

**\* 물고구마 vs 밤고구마**

수분이 많아 물렁물렁하고 달짝지근한 물고구마는 군고구마로 많이 이용되는데 반해, 수분이 없지만 단단하고 밤 맛이 나는 밤고구마는 찐 고구마로 많이 이용됩니다. 같은 고구마 품종일지라도 촉촉한 토양에서 자란 고구마는 습기를 많이 머금어 물고구마로 자라게 되고, 그렇지 않은 경우는 밤고구마로 자라게 됩니다. 또한, 밤고구마라도 장기간 보관하면 전분이 당분으로 바뀌면서 물고구마로 변하기도 합니다. 대체적으로 물고구마는 길쭉하고, 밤고구마는 둥근 모양을 갖고 있습니다. 또, 호박고구마는 물고구마와 호박을 접해 만든 것입니다.

\* 실파 vs 대파

실파는 실처럼 가느다라고 해서 붙여진 이름으로 파의 어린 것입니다. 즉 실파가 자라면 우리가 흔히 알고 있는 대파가 되는 것이죠. 뿐만 아니라 실파는 매운맛이 덜하고 잎의 수가 적으며 뿌리부분이 곧은 일자입니다. 하지만 이와 달리 쪽파는 뿌리부분이 둥글고 실파와 달리 진액이 많아 파전을 만들거나 파김치를 담글 때 주로 이용합니다. 실파는 주로 양념으로 이용하거나 생으로 무쳐먹는데 많이 이용됩니다.

\* 순무 vs 콜라비

순무는 무보다 크기가 작고 동그라며 자줏빛을 띵니다. 배추뿌리 맛이 나며 섬유질이 풍부해 피로해소와 변비예방에도 효과적인데요, 반면 이와 닮은 콜라비는 순무와 양배추를 접해 만든 것으로, 비타민C와 칼슘이 풍부합니다. 콜라비(kohlrabi)라는 이름 역시 양배추를 뜻하는 독일어 'kohl'과 순무를 뜻하는 'rabi'가 합쳐져 탄생한 것이랍니다. 하지만 두 채소 모두 칼로리는 낮으면서 칼륨이 풍부해 혈압강화와 다이어트에 효과적이라는 공통점이 있습니다!

\* 녹차 vs 홍차

차의 대표주자인 녹차와 홍차는 사실 알고 보면 같은 차잎입니다. 차나무 잎의 발효과정에 따라 녹차, 우롱차, 홍차로 나뉘는데요, 녹차는 차잎을 채취한 뒤 바로 솥에 찌서 발효가 일어나지 않도록 만든 것입니다. 녹차는 항산화효과가 뛰어나고 피로회복에도 효과적이어서 대표적인 그린 푸드로 불리는데요, 이에 반해 우롱차는 차잎에 천연으로 함유된 효소에 의해 어느 정도 발효가 일어난 것이며, 홍차는 80%정도의 발효가 일어나 발효정도가 가장 높은 차입니다. 홍차는 노화방지는 물론 심장질환 예방의 효과까지 있습니다.

[출처: 식품의약품안전처]