

◎ 「발효 식품」을 읽고 알게 된 사실을 정리하여 이야기에 붙시다.

학년 _____ 반, 이름 _____

발효 식품

세계적인 장수 마을의 특징 중 하나는 텃밭을 가꾸는 등 가벼운 일을 꾸준히 하며, 치즈나 요구르트 같은 발효 식품을 즐겨 먹는 것입니다.

발효 식품은 눈에 보이지 않는 미생물의 작용을 이용해 만든 음식입니다. 발효 식품은 맛이 좋고 저장하기에도 편합니다. 발효 식품에는 건강에 좋은 영양소가 많이 들어있습니다. 또한 소화가 잘되고 혈관을 튼튼하게 하며 암을 예방하는 데에도 효과가 있어 사람들이 즐겨 먹습니다.

우리나라의 발효 식품에는 된장, 김치, 청국장, 막걸리, 젓갈 등이 있습니다. 다른 나라의 발효 식품에는 일본의 낫토, 중국의 취두부, 유럽의 치즈와 요구르트 등이 있습니다. 일본의 낫토는 삶은 콩을 발효시켜 만든 음식으로 우리나라의 청국장과 비슷합니다. 냄새가 독특하고 집으면 실타래처럼 끈적끈적하게 늘어나는 것이 특징입니다. 중국의 취두부는 소금에 절인 두부를 발효시킨 식품으로 냄새는 역겨워도 맛은 고소하다고 합니다. 옛날 중국의 두부 장수가 곰팡이가 핀 썩은 두부를 소금물에 절였더니 푸르게 색이 변했고 맛이 특이해 취두부간판을 걸고 팔았다고 합니다.



Q 세계적인 장수 마을의 특징은 무엇인가요?

Q 발효 식품은 어떻게 만든 음식입니까?

Q 발효 식품의 종류에는 어떤 것이 있을까요?