

봄나물의 종류와 영양성분

① 쑥



특징 : 우리나라에서는 가장 흔한 다년초로 미네랄, 무기질 및 비타민A 풍부하게 함유
조리방법 : 쑥떡, 된장국 등
채취시기 : 3월 초~ 3월 말
보관방법 : 냉장, 데쳐서 냉동

칼로리 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	비타민A (ug, R.E)	비타민B ₁ (mg)	비타민 C (mg)	총 식이섬유 (g)
68	5.3	230	563	0.32	33	8.6

② 달래



특징 : 톡 쏘는 매운 맛이 특징이며, 비타민C를 비롯한 영양소가 골고루 들어 있고, 칼슘이 특히 많이 함유.
조리방법 : 찌개, 무침(생채), 간장양념

채취시기 : 3월 초 ~ 4월 말

보관방법 : 냉장

칼로리 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	비타민A (ug, R.E)	비타민B ₁ (mg)	비타민 C (mg)	총 식이섬유 (g)
27	3.3	124	3	0.14	33	4.2

③ 냉이



특징 : 가장 많이 먹는 봄나물의 하나로 단백질 함량이 많고 비타민A, C, 칼슘, 철분이 풍부
조리방법 : 국, 찌개, 무침(숙채), 나물(숙채) 등
채취시기 : 3월 초 ~ 4월 말

보관방법 : 냉장, 데쳐서 냉동

칼로리 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	비타민A (ug, R.E)	비타민B ₁ (mg)	비타민 C (mg)	총 식이섬유 (g)
31	4.7	145	189	0.32	74	5.7

④ 두릅



특징 : 맛과 향이 좋으며 단백질이 많고 지방, 당질, 섬유질, 무기질, 인, 칼슘, 철분과 비타민C 등이 풍부

조리방법 : 초고추장 무침(숙채), 튀김, 두릅적(꼬치)

채취시기 : 4월 초 ~ 5월 말

보관방법 : 냉장, 데쳐서 냉동, 소금절임

칼로리 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	비타민A (ug, R.E)	비타민B ₁ (mg)	비타민 C (mg)	총 식이섬유 (g)
21	3.7	15	67	0.25	15	1.4

아는 만큼 맛있고 안전하게 먹는다!

봄나물을 맛있고 건강하게 먹는 방법

봄나물 섭취 방법

생채
(생으로 조리)

달래, 돌나물, 썬바귀, 참나물, 취나물, 더덕 등

숙채
(데쳐서 조리)

두릅, 냉이, 고사리, 다래순, 원추리 등

묵나물
(데친 후 건조하여 조리)

취나물, 참나물, 고사리, 두릅, 쑥, 고비 등

* 데쳐서 먹어야 하는 나물

조리 시 주의사항

- 물에 담갔다가 흐르는 수돗물에 3회 이상 깨끗이 씻은 후 조리
- 식물 고유의 독성분을 함유하고 있어 반드시 끓는 물에 데쳐 독성분 제거한 뒤 섭취

*특히 원추리의 경우 어린 순만 채취하여 충분히 데쳐서 섭취해야 합니다.