



Poland

폴란드사무소

겨울을 나는 폴란드인에게 강추 한국음식

지구 반대편에서도 통하는 겨울철 지혜

폴란드 리서치 전문기관 Provident Barometer의 조사에 따르면, 작년에 비해 약 26% 증가한 약 75%의 폴란드인이 올겨울을 대비해 오래 보존 가능한 절임식품을 준비할 예정이며, 직접 준비하는 사람의 비중도 작년보다 높아졌다. 특히 25세 미만의 과일 마멀레이드·잼류에 대한 선호도가 약 97%로 매우 높아, 젊은 세대 역시 이 전통에 동참하고 있음에 주목할 만하다.

겨울나기를 준비하는 폴란드인들에게 자신 있게 권할 만한 한국식품을 소개해본다.

김치, 폴란드에서도 필수반찬 가능

폴란드인이 직접 만드는 절임식품은 오이절임(피쿨)이 가장 많으며 그 뒤로 마멀레이드·잼류, 과일시럽 순이다. 오이절임은 한국의 김치처럼 필수적 반찬으로 겨울마다 오이절임의 활용법이나 자기만의 레시피를 공유하는 블로그 글이 인기 있다. 또 오이절임 국물은 숙취해소 음식으로도 잘 알려져, 연중 남녀노소가 즐겨 찾는다.

폴란드식 절인 양배추 ‘사우어크라우트(Sauerkraut)’ 역시 어느 음식이나 궁합이 좋고 꾸준히 먹는 반찬이므로, 요리 과정과 재료가 비슷한 슬로우푸드 김치도 현지인들에게 거부감 없이 다가갈 수 있다.

유자차를 폴란드 전통차처럼

콤포트(Kompot)는 폴란드식 과일절임 또는 이를 이용한 과일음료이며, 식당이나 가정의 손님 대접용으로 즐겨 쓰인다. 한국의 유자청, 매실청 등과 비슷한 제조방식으로, 주로 딸기나 체리, 배, 자두를 시나몬, 생강과 함께 우려낸다. 과일을 직접 우려내 비타민이 풍부한데다 차로 마시면 몸을 따뜻이 하는 효과까지 유자차와 닮았다.

홍삼으로 폴란드의 긴 겨울도 거뜰히

면역력을 높이는 건강기능식품 홍삼도 폴란드의 겨울대비용 웰빙식품으로 제인해볼 만하다. 유로모니터에 따르면 최근 5년 사이 폴란드의 건강보조제 시장 매출액이 20%대의 높은 성장률을 보이며, 인삼을 원료로 한 태블릿 형태의 건강보조제도 출시되었다. 다만 폴란드인들이 홍삼 진액의 쓴맛에 익숙하지 않기 때문에, 꿀에 절인 절편이나 캔디, 단맛을 더한 차 형태로 입맛을 길들이길 추천한다.

| 사우어크라우트를 곁들인 식탁 |



Key
Point

한국 절임음식, 폴란드에도 먹힐 것

폴란드에는 춥고 긴 겨울을 대비하기 위하여 오래가는 절임식품을 직접 준비하는 전통이 있으며, 젊은 층에서도 다양한 재료로 절임을 직접 만드는 수요가 늘고 있다.

폴란드의 오이절임, 절인 양배추는 김치와 여러모로 유사하며, 한국의 유자차나 매실청 등은 다양한 폴란드식 과일절임이나 과일음료의 재료로써 현지인들에게 거부감 없이 다가갈 수 있고, 면역력 증가에 좋은 대표적 발효식품인 홍삼도 겨울나기를 준비하는 폴란드인들에게 제인해볼 수 있다.