

봄나물이란?

봄나물은 봄에 산이나 들에 돋아나는 나물을 말한다. 봄나물(산나물)의 종류에는 냉이, 달래, 민들레, 취나물, 사철쑥, 곰취, 기름나물, 냉초, 두릅, 물레나물, 바위취, 더덕, 변행초, 별꽃, 속속이풀, 솔나물, 엉겅퀴, 오이풀, 왕고들빼기, 원추리, 참나물, 제비꽃, 조뱅이, 질경이, 참당귀 등이 있다.

봄나물 중 가장 먼저 나는 것이 쑥부쟁이와 두릅이며, 다음엔 원추리, 취나물, 고비 등이 저지대에서 자라기 시작하며, 높은 지대에서는 참나물, 곰취, 칼나물, 병풍취 등을 볼 수 있다. (월간꽃축제okki.kr제공)

산나물은 일교차가 크고, 그늘지고, 수분이 많고 비옥한 토양에서 잘 자란다. 햇볕이 잘 드는 곳에는 더덕, 두릅, 파나물 등이 많고, 햇볕이 적게 드는 곳에는 곰취, 참나물이 많다. 들판에는 썸바귀, 달래, 냉이 등이 잘 자란다.

산나물은 4월 중순~5월 초순, 중고지대는 5월초~5월 하순까지 채취하며, 6월 이후에는 나물이 역세져서 먹을 수 없다.

산나물은 자연 그대로의 오염되지 않은 먹거리이므로 오늘날 웰빙시대에 더 없이 좋은 음식이다. 산나물에는 참취, 곰취, 취나물, 미역취, 엄나무순처럼 잎이 난 순을 먹는 것과 도라지, 더덕, 잔대 처럼 뿌리를 먹는 것과 달래, 고들빼기, 냉이처럼 잎과 뿌리를 동시에 먹는 것과 그리고 당귀, 머루, 다래 처럼 열매를 먹는 것이 있다. (월간꽃축제okki.kr제공)

산과 들에는 봄나물이의 독초도 있으므로 전문가의 도움없이 함부로 식물의 잎이나 줄기를 먹지 않아야 한다. 역겨운 냄새가 나며, 꽃잎에 반점이 있거나 번뜩이는 광택이 있고, 짙은 빛깔의 즙액이 나오면 독초일 가능성이 크다.