토스카노(잎브로콜리)

농촌지도사 이 양 숙

□ 한 명 : 토스카노[Toscano] * 뉴그린([New green]
□ 종 속 : 십자화과
□ 영 명 : Brassica oleracea var. botrytis aut italiana, L.

1. 특성 및 효능

브로콜리가 꽃봉오리와 꽃대를 식용으로 하는데, 토스카노는 브로콜리로서 잎을 먹을 수 있는 품종으로 '잎브로콜리' 하고도 한다.
잎색은 짙은 검정색을 띤 녹색으로, 잎면은 올록볼록한 것이 특징이다. 추위에도 잘 자라는 작물이다. 비타민 C, 카로틴, 칼륨, 칼슘, 인, 철분 등이 보통채소의 2배에 달한다. 플라보노이드, 인돌, 이소티오시아네이트의 성분물질이 소화기관에서 항암 작용을 한다.

내한성 및 초세가 강해서 왕성하게 자란다.

2. 재배기술

가. 파종 및 육묘

시설하우스내에서 연중파종 수확이 가능하다. 씨앗소요량은 150평당 육묘시 100ml, 직파의 경우는 200ml(1홉)이다. 트레이육묘의 경우 25～30일정도가 소요된다. 호냉성 채소로서 5～25℃에서 잘 자라며 초세가 강해서 왕성하게 자란다.

이른봄에 씨앗을 뿌려 저온에 감응해 무더위를 만날 경우 꽃대가 올라오는 추대현상이 생기므로 꽃대가 한두개 보이면 바로 차광시켜 하우스내 온도를 낮춰줘야 한다. 특수 쌈채소 재배농가의 경우 연중 수시로 파종해 재배한다.

최근에는 인공광을 이용한 식물공장에서 재배하는 기술이 개발되고 있다.

나. 정식

내한성, 내습성, 내병성이 컬리플라워 보다 강해 재배하기가 비교적 쉬우며 토심이 깊고 보수력이 좋은 유기질이 풍부한 pH6.0 정도의 중성토양에서 잘 자란다. 쌈용으로 수확할 때는 재식거리 20×20cm정도면 적당하다.

		
육묘	정식	식물공장

다. 시비

토스카노는 브로콜리 시비량을 기준으로 10a당 석회 200kg, 퇴비 2,000kg, 질소 25kg, 인산 21kg, 칼리 24kg을 사용하여 질소 9kg, 칼리 8kg은 웃거름으로 두 번에 걸쳐 나눠서 시비한다.

잘 부식된 유기물을 다량 투여해서 밑거름이 충분하게 들어가도록 해야만 오랫동안 잎을 따내며 수확할 수 있다.

라. 수확

잎이 손바닥 크기로 자라면 하나씩 뜯어내는 잎따기로 수확하는데, 수확방법은 국내의 경우 치마상추처럼 하나씩 뜯어내는 잎따기로 한다. 잎이 자라는 속도가 빨라 수확량이 많다.

이른 봄에 씨앗을 뿌려 7℃이하에서 일정기간 지나면 꽃대가 올라오는 추대현상이 일어나는데 재배시 주의하도록 한다.

바. 이용방법

샐러드, 쌈채, 무침에 이용된다. 국거리로서도 손색이 없고 살짝 데쳐서 초장에 찍어 먹어도 그 맛이 일품이다.

짙은 녹색과 울퉁불퉁한 잎면이 희귀한 모양으로 먹음직스러워 식욕을 돋운다. 꽃브로콜리를 자주 먹기에 어려울 때, 토스카노를 늘상 먹도록 하는 것이 좋으며 녹즙으로도 마실 수 있다. 우리나라에서는 쌈채소로 많이 먹으며, 샐러드나 무침에도 이용된다. 데쳐서 초장에 찍어 먹거나 국거리, 비빔밥의 재료로도 쓰인다.

	
수확	쌈채소 이용

사. 영양성분

영양 성분은 생채 100g당 비타민C 96㎎, 베타카로틴 766㎍, 칼륨 3.7㎎, 칼슘 64㎎, 인 195㎎ 등이 함유되어 있는데, 그 함량이 보통 채소의 2배에 달하여 녹색채소 가운데서도 영양가가 높다. 플라보노이드와 인돌, 이소티오시아네이트의 구성물질이 소화기관에서 항암 작용을 하는 것으로 알려져 있다(표 1). 생채로 섭취하면 소장을 튼튼하게 하여 영양흡수를 개선해주고, 말려서 차로 마시면 육식과 스트레스로 쌓인 간의 피로를 풀어주는 효과가 있다. 잎의 색깔과 생김새가 먹음직스러워 입맛을 돋운다.

< 표 1. 성분분석표(단위 : 생채 100g당(%)>

성분	함량	성분	함량
열량	28㎉	나트륨	
수분	88.6g	칼륨	3.7mg
단백질	5.0g	· 비타민/A	128R.E.
지질	0.3g	레티놀	0㎍

· 탄수화물/당질	3.6g	베타카로틴	766㎍
섬유질	1.4g	B_1	0.12mg
회분	1.1g	B_2	0.26mg
· 무기질/칼슘	64mg	나이아신	1.1mg
인	195mg	비타민C	96mg
철	1.5mg		