

김장
김치



농림축산식품부



국립농산물품질관리원

매콤 새콤 아삭! 이색 김치 백서

GAP인증 농산물로 더욱 맛있게!!



출처 : 김정숙 전남과학대학교 명예교수



.....

.....

석음의 미학과 삭힘이 잘 실현된 대한민국 대표 음식 ‘김치’

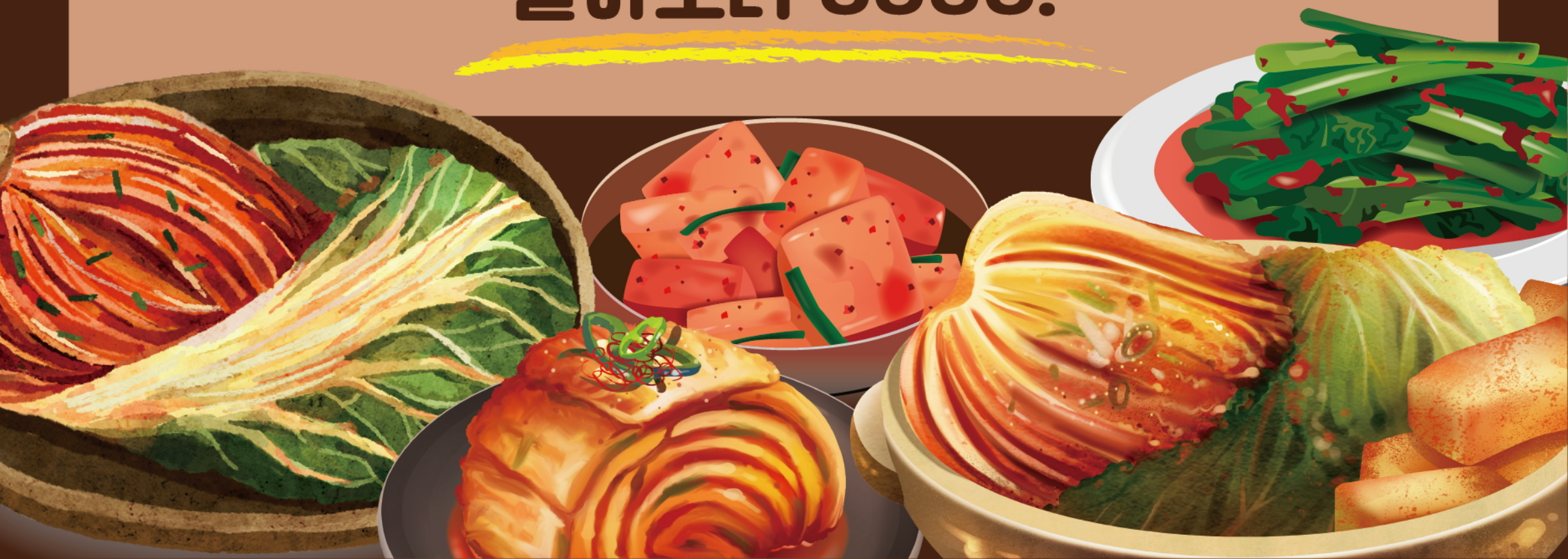
.....

.....

GAP농산물과 함께라면 ‘가지’도 김치가 된다?!

우리 가족 건강과 색다른 맛을 선사할 이색 김치!

알아보러 GOGO!



오이소박이 게 섯거라!

소를 짹 채운 건강한 김치 가지 소박이



열을 내려주는 가지를 살짝 찌서 소를 채운 건강김치!

가지의 보라색 껍질에 든 안토시아닌계 색소는 황산화,
항암 작용 및 세포의 노화를 억제하며 시력 회복에 도움

.....

**마트나 시장 어느 곳에서든 쉽게 찾을 수 있는
GAP인증 가지로 온 가족 입맛과
건강 두 마리 토끼를 잡자!**

아삭하고 설کم거리리는 푹푹한 맛, 고구마 순 김치



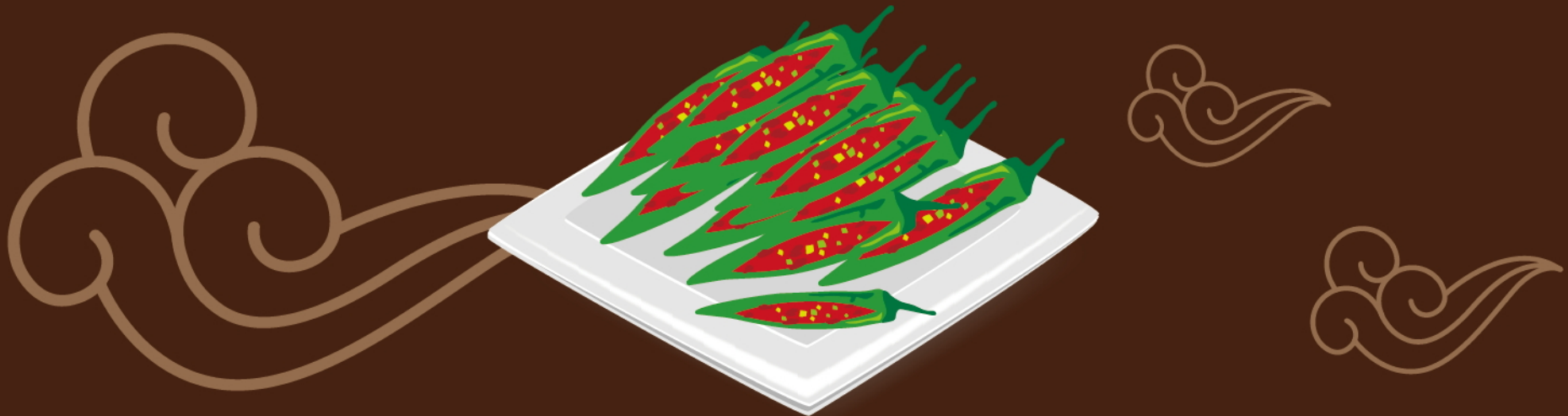
어른들은 어린시절 한번쯤 먹어봤을 추억의 김치!

고구마 순에는 비타민, 무기질, 식이섬유 등이 다양해
혈관 확장과 수축을 원활하게 하는 효과까지!

오늘 저녁 식탁엔 GAP인증 받은 양배추와 고구마순 김치로
자녀들에게 색다른 맛을..

어른들에게 아스라한 기억 속 또렷이 살아있는 그 맛을 추억 하길..

고추의 화려한 변신



고추가 양념에만 쓰인다? 때로는 김치의 주 재료로!
아삭한 풋고추 소박이에 국물을 자작하게 부어
국물을 떠 먹는 알싸하고 시원한 고추 소박이 물김치로 변신!

고추는 비타민C 함유량이 사과보다 많으며, 매운맛 성분인
캡사이신은 소화, 흡수와 대사를 촉진해 다이어트에도 GOOD!

추운 겨울 따뜻한 방바닥에 온 가족 뽐기 좋기 모여 군고구마와
GAP인증 고추를 활용한 고추 소박이 물김치 한 모금 호로록!!

상추 불뚝김치를 아시나요?



동이 오른 상추를 밑동부터 껍질을 벗기고 칼등으로
자근자근 두드려 쓴맛을 빼고 담근 김치

상추의 쓴 맛을 내는 성분인 락투가리움 성분은
신경 안정 효과가 있기에 먹으면 졸음이 올 수 있으니 주의!

GAP 농산물과 함께하는 이색김치로
건강하게 즐기세요!