

# ЛУК – МОЙ ДРУГ



ГБОУ СОШ № 252

Книга рекомендуется использовать  
на уроках окружающего мира  
для учащихся начальных классов

Руководитель: Устинова Т.Ф.  
Авторы: учащиеся 4Б класса

Санкт-Петербург  
2014

## ВИДЫ ЛУКА

Лук — травянистое пряно-ароматическое растение, объединяющее целый род. Ботаники отличают около 400 видов луковичных растений, среди которых 228 видов являются овощными культурами, среди них есть как дикие, так и культурные.

Лук известен человеку с древних времен. Родину его установить сложно. Большинство исследователей склонны считать ею Юго-Западную Азию. В разных климатических зонах предпочитают выращивать различные виды лука, такая традиция выработывалась долгие столетия. Лук и чеснок были известны у египтян за 3000 лет до н. э. Они ценили их как пряность и использовали как основной пищевой продукт. Геродот, древнегреческий историк, живший 2500 лет назад, отмечал, что на пирамиде Хеопса была надпись, сколько лука и чеснока истрачено в пищу рабочим. На гробнице Тутанхамона, относящейся к 1352 году до н. э., ученые археологи обнаружили изображение лука. Лук был доступен всем слоям общества, его ели сырым, добавляли в блюда. Очень рано стал окультуриваться человеком.

## Лук репчатый



Лук репчатый — пряное культурное растение, относящееся к семейству лилейных. Самая распространенная пряность, употребляемая многими народами ежедневно. Родиной репчатого лука считают Юго-Западную Азию.





Среди репчатых луков есть сорта с различными вкусами. Среди них есть сладкие, слабо-острые, полуострые и острые сорта. Именно это разнообразие позволяет использовать его в разнообразнейших блюдах.



Лук репчатый выращивается как двулетнее или трехлетнее растение. Это зависит от климатических условий. Название репчатого лука происходит от внешнего сходства подземной части его с репой. Используют надземную и подземную часть на различных стадиях роста репчатого лука. В зависимости от вкуса выращивают различные его сорта.



## Лук шалот



Лук-шалот — двулетнее травянистое растение, относящееся к семейству луковых. Родиной считают Малую Азию, где он встречается в диком виде. Выращивается как культурное растение в странах Азии, Америке, странах Закавказья. Имеет другие названия: сорокозубка, кущёвка, шарлотка, многодольный.



Очень хорош для выращивания зелени. Уже в первый год при посеве семян образуются такие себе гнездышки из 4-5 лукович. Ну, а каждая луковичка сопровождается зелеными перьями. Да и перьями не простыми, а более нежными и более сладкими, чем у репчатого лука. Если вы соберете луковички и посадите их на следующий год, то вырастут вам уже от 20 до 30 луковичек. Весь секрет в том, что лук шалот склонен к ветвистости. Именно это свойство позволяет ему образовать хороший куст зелени и целый ряд луковичек вместо одной. Зеленые листья и луковичцы имеют нежный острый вкус и аромат.



## Лук - порей



Лук-порей — овощное двулетнее пряно-ароматическое растение, известное и употребляемое древними египтянами, греками и римлянами. Родиной считают Восточное Средиземноморье. Особенно любим был лук-порей римлянами. Знаменитый Нерон употреблял этот лук с маслом, считая, что он дает особую силу и звучание его голосу. Древнеримский поэт Марк Валерий Марционе, живший еще до нашей эры, посвятил луку-порею свои эпиграммы, в которых восхвалял его лечебные свойства.



Лук-порей отличается от двух предыдущих. Можно сказать, что на них он вообще не похож. Он уж больше напоминает чеснок, то есть верхнюю часть чеснокака – стебель и листья. Но стебель лука-порея толще, чем стебель чеснока, да и на вкус они разные.

Лук-порей используют как в салатах, так и в супах и вторых блюдах. Его также сушат и добавляют в качестве приправы к блюдам. В кулинарии используют светлые ложные стебли, а пока порей молодой, то и зеленые листья. Потом листья становятся жесткими и не вкусными. Лук-порей по внешнему виду отличается от лука репчатого. Он не имеет луковицы как таковой, а оканчивается утолщенным стеблем, который и представляет пищевую ценность растения. Лук-порей имеет два вида: летний и зимний, отличающиеся стеблем (его утолщением). Зимний вид имеет толстый короткий стебель, летний — тонкий, вытянутый.



## Лук - батун



Лук-батун — многолетнее пряно-ароматическое травянистое растение, относящееся к семейству луковых. Родиной его считают Китай и юг Восточной Сибири. Имеет другие названия: дудчатый, песчаный, татарка, зимний, китайский лук, непахучий чеснок. Лук-батун имеет несколько видов, наиболее распространен китайский, японский и русский. Лук-батун быстро разрастается из отдельно отсаженной луковицы, образуя кустик, подземная часть которого представляет из себя гнездо, состоящее из луковицы, а надземная — густую зеленую массу из пера.





Зелень – этот то, за что ценится лук-батун. Данный вид лука очень хорошо разрастается, хорошо ветвится, да и зеленые листья дает одним из первых среди других луков. Батун – зимостойкое многолетнее растение. На одном месте может расти до 5 лет. Листья батуна используют как для салатов, так и в супах и вторых блюдах.

## Лук - шнитт



Шнитт-лук — многолетнее травянистое растение семейства луковых, широко распространенное по всему миру. Растет в диком виде в Азии и Европе, в России — повсеместно вплоть до Крайнего Севера в культурном или диком виде. Растение неприхотливое и холодостойкое, имеет другие названия: лук-резанец, сибирский лук, скорода.





Шнитт-лук часто выращивают на приусадебном участке, так как он растет красивым кустом, особенно в период цветения, когда выбрасывает шаровидные соцветия, состоящие из красно-фиолетовых, бледно-розовых или светло-фиолетовых цветочков. На вкус это тот же самый репчатый лук, только с очень нежным запахом. Лук шнитт очень похож на батун в том плане, что он также многолетний и также выращивается ради зелени.



## Лук многоярусный



Лук многоярусный — пряно-ароматическое многолетнее травянистое растение семейства луковых. Произрастает во многих странах мира. Имеет другие названия: живородящий, рогатый, египетский, канадский.



Многоярусный лук напоминает по большинству показателей лук репчатый, но имеет свои особенности. Представляет собой пышный куст зелени, так как на второй-третий год растение сильно разрастается. Вместо цветков на нем в несколько ярусов образуются воздушные луковички. Растение засухоустойчивое и может переносить сильные морозы. По вкусовым качествам сходен с репчатым луком, немного острее его и содержит вдвое больше витаминов.





Этот лук среди других многолетних луков считается более витаминным, имеет лучшие фитонцидные свойства.

За один сезон может образовать до 4 ярусов воздушных луковиц. Луковички подчиняются принципу пирамиды, то есть чем выше ярус, тем меньшего размера луковички. Самые верхние из них размером с зернышко. Самые маленькие луковички используют только для размножения. А вот луковицы с других ярусов применяют как для питания, так и для посадки.

Этот лук очень оригинальный. Его маленькие луковички будут красиво смотреться в овощном ассорти. Можно использовать как зелень, так и луковички при приготовлении блюд.



## Лук - слизун



Лук - слизун — многолетнее пряно-ароматическое растение семейства крестоцветных. Это культурное растение растет повсеместно, даже в северных районах Нечерноземной зоны России. Имеет другое название: поникающий лук.



Лук-слизун имеет плоские, толстые, гладкие с овальными конусами листья, имеющие слабо-зеленый цвет. От основного стебля отходят лучами толстые корни, на которых растут луковицы. Создается видимость одного большого куста. Лук-слизун не имеет других сортов, относится к лукам, выращиваемым из-за зелени, которая имеет слабоострый вкус и слабочесночный запах. Лук-слизун на втором-третьем году жизни цветет, выбрасывая стрелку-соцветие в виде зонтика со светло-сиреневыми или розовыми цветами. Цветы расправляются постепенно, созревание семян недружное. Часто лук-слизун на приусадебном участке служит его украшением.





Этот вид лука относится к многолетним. Вы можете вырастить этот лук, как из семян, так и делением куста. У него плоские листья. Лук-слизун имеет много витаминов и минералов и в нем много солей железа. Благодаря железу его иногда называют еще и железистым.

Лук-слизун можно использовать для приготовления салатов, а также приправ и маринадов.

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА ЛУКА



Лук издавна считался хорошим средством при лечении многих болезней. В Древней Греции луку приписывали божественное происхождение. На праздниках, посвященных богу Пану, к его статуе возлагались венки из лука. Лук использовали для возбуждения аппетита и как «очищающее средство». Высоко ценили лук и в Древнем Египте — его изображения встречаются в пещерах и на стенах самых древних построек Римляне и греки приписывали луку способность пробуждать жизненную силу, храбрость, поэтому он в больших количествах вводился в питание воинов.





В период средневековья лук был одним из самых популярных лекарственных и пищевых продуктов одновременно. Его использовали даже как талисман, который охранял от сглаза, чар злых колдуний, ранения стрелой, мечом или копьем. Средневековые воины вешали на грудь под доспехи луковицу, говоря: «Лук, в твоих объятиях проходит всякая болезнь».



Издравле во время эпидемий наши предки развешивали в комнатах связки луковиц. Таким образом в дом не проникала зараза, да и воздух в нем становился чище. Позже так поступали в военных госпиталях, чтобы у раненых не развилась газовая гангрена.

Сходным образом старались уберечь и скот: нанизывали на нитку побольше луковиц и чесночных головок и привязывали на шею коровам, лошадям и другим домашним животным, чтобы те не заразились «прилипчивыми» болезнями.





Лук обладает бактерицидным, ранозаживляющим, противовоспалительным, противогрибковым, мочегонным, потогонным, отхаркивающим, кровоостанавливающим, противоопухолевым, легким послабляющим действием. Он тормозит процессы гниения и брожения в кишечнике, усиливает сердечную деятельность, используется в профилактике атеросклероза и злокачественных опухолей, улучшает деятельность желчного пузыря, способствует лучшей усвояемости организмом питательных веществ. Лук содержит много витаминов, в том числе витамины С, РР, Е, В1 В2, В3, В6, провитамин А, Кроме того, лук богат минеральными солями, эфирными маслами, сахарами, органическими кислотами.



Хорошо помогает лук при легочных болезнях и заболеваниях верхних дыхательных путей. Поджаренный на сливочном масле лук смешивают с медом и употребляют при сильном кашле, сок лука с медом — при кашле, бронхите, коклюше, бронхиальной астме, охриплости голоса.





При ангине, гриппе и других простудных заболеваниях помогает также кашлица из лука и яблок с добавлением меда: утром съедают столовую ложку смеси за завтраком, а перед сном этой же смесью с добавлением гусиного жира натирают грудь и переднюю часть шеи.

Сок лука с медом считается полезным средством при болезнях печени, желчного пузыря, физическом и нервном переутомлении. Печеные луковицы прикладывают к нарывам, ожогам, фурункулам, геморроидальным шишкам. Измельченный лук прикладывают к ушибам для снятия синяков и к ожогам для уменьшения воспалительного процесса и предупреждения образования пузырей.



Луковой кашицей или соком натирают зубы и десны, чтобы избавиться от пародонтоза, цинги, желтого налета и предупредить кариес. Кашицу используют и при зубной боли. Для этого измельченный лук заворачивают в кусочек марли и закладывают на 15 минут в ухо с противоположной стороны от больного зуба.

# Стихи про лук

**Л. Громова**

Жертва я ужасных мук, -  
Ненавижу резать лук!  
Щиплет он мне нос, глаза,  
Все лицо уже в слезах!



**Е. Жуковская**

Ох, уж этот злющий лук!  
С ним узнаешь столько мук!  
Жжет глаза и жжет язык,  
Заставит плакать в один миг.

**Хе Лена**

Лук растёт на огороде,  
Он большой хитрец в  
природе,  
В сто одежек он одет,  
Ребятишки на обед  
Не хотят его срывать,  
Зачем слёзы проливать!?



**И. Ефремов**

У меня есть друг,  
Он – от семи недуг!  
Это - вкусный и полезный,  
Желто - золотистый лук!





## Загадки про лук

Золотист он и упруг,  
Всем полезен круглый... (Лук)



С виду он такой простой,  
Круглый, крепкий, молодой,  
Если снимешь кожуру,  
Вмиг оставишь ты игру,  
От него заплачешь вдруг,  
Догадались? Это ... (Лук)

## Загадки про лук

Чесноку любимый брат,  
И никто не виноват,  
Что его кто тронет,  
Вмиг слезу обронит.  
Ответ: **(Лук)**



Он от мыши полевой,  
Скрылся в землю с головой,  
Сверху лишь тугие стрелы,  
К солнцу тянутся умело.  
Лечит от семи недуг,  
Всем полезный спелый... **(Лук)**

## Загадки про лук

Сидит баба на грядках, вся в заплатках; кто ни взглянет — тот заплачет. (Луковица)

Что без боли и печали приводит в слезы? (Лук)

Сидит ожуха, за семью кожухам; кто кожух тронет — сам заплачет. (Луковица)

Стоит Тихон на грядках - весь халат в заплатках. (Лук)

Стоит поп низок, на нем сто ризок; ризки снимешь — сам заплачешь. (Лук)

Сидит барыня на грядке, вся в заплатках, кто ни взглянет, всяк заплачет. (Луковица)

Стоит чудо в семи шубах, кто его тронет - сам заплачет. (Лук)

И зелен и густ на грядке вырос куст. (Лук зелёный)

Десять шуб имеет, ни одна не греет. (Лук)



## Пословицы про лук



- Лук добр и к бою и во шах.
- Лук, что царь, стрелы, что посланнички.
- Лук семь недугов лечит.
- Кто ест лук, того бог избавит вечных мук.
- Если испечь луковицу прежде, чем лук собран с огорода, то весь лук высохнет.
- Лук от семи недуг.
- Лук с чесноком — родные братья
- Лук да баня всё правят
- Лук семь недугов лечит, а чеснок семь недугов изводит
- Хрен да редька, лук да капуста лихого не допустят
- Лук — добро и в бою и во шах