

Тема исследования

«Наш друг - огородный чудо-лук»



Автор работы: Карпов Данила Сергеевич,
ученик 3 класса

Руководитель: Панченко В.Ф.,
учитель начальных классов

Говорят, что этот друг
Ото многих от недуг.



Станешь друга раздевать
Станешь слёзы проливать
Догадались? Этот друг -
Огородный чудо-лук.
Чудо-лук, бочок
круглѐнный,
На макушке - чуб зелёный.
Разбегайтесь, повара:
Лук в атаку пошёл -
УРАААААА!!!!

Цель работы:

Узнать, на самом ли деле лук полезен для здоровья.



Задачи:

1. Изучить литературу, материалы в сети Интернет о луке.
2. Выяснить откуда лук родом и как попал в Россию.
3. Доказать, что лук полезен для здоровья.
4. Объяснить, почему необходимо употреблять в пищу лук , если не в сыром виде, то хотя бы в сочетании с другими продуктами.
5. Обобщить полученные знания.



Мое предположение:

считаю, что лук был завезен к нам в страну, без него некоторые блюда были бы не очень вкусными, поэтому не представляю себе обеденного стола без него.





Что такое лук?

Толковый словарь

С.И.Ожегова.

Лук - огородное или дикорастущее растение семейства лилейных с острым вкусом луковичы и съедобными трубчатыми листьями



Посадка лука (на примере лука репчатого) :



Лук репчатый выращивают из семян или лука-сеянца. Из семян на первом году вырастают маленькие луковички, которые на втором году дают крупные луковицы.

Уход:



Лук репчатый требователен к теплу, относительно морозоустойчив, любит влагу во время роста. За 30—40 дней до уборки полив сокращают. Хорошо отзывается на удобрения, прополку и рыхление почвы.

Сбор урожая:



Лук репчатый созревает неравномерно, поэтому уборку его проводят выборочно. После прекращения роста, когда листья начинают засыхать, его надо «примять». По мере того как шейка луковицы стягивается, его выдергивают и просушивают.

Хранение:



Хранят в хорошо проветриваемом сухом помещении при постоянной температуре: лук-репку — при 1-2°C, лук-севок - 18~20°C .

История лука.

Предполагается, что родина лука – Юго-Западная Азия. В Европу лук попал благодаря римлянам. Сейчас его выращивают везде по земному шару.

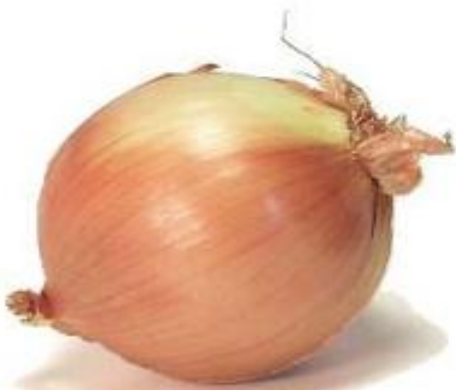
Никто не может сказать, когда точно появился лук на Руси. Но уже в XII-XIII веках его знали наши предки.

Русский лук ценился в мире и был предметом торговли с другими странами.

Лук – это очень родной для нас овощ. Его начали выращивать на территории нашей страны давно. Поэтому для нашего населения тяжело представить себе хотя бы одну кухню, на которой нет этого плаксивого овоща.



Разновидности лука.



Среди всех видов лука наиболее известен **желтый репчатый лук**. Его можно использовать в большинстве блюд: супах, мясных и рыбных блюдах, шашлыках и барбекю.



Белый репчатый лук имеет выраженный луковый аромат и сладковатый вкус. Обжаренные луковые кольца не оставляют характерного запаха изо рта. Именно эта разновидность лука используется французами для приготовления знаменитого лукового супа.



Красный (который называют еще "синим" или "фиолетовым") лук имеет нежный вкус. Эти луки менее резкие, чем желтый. Их предпочтительнее добавлять в сырые салаты. В обжаренном виде эти сорта лука приобретают не очень красивый вид.



Лук-порей обладает мягким вкусом и слабовыраженным луковым запахом. Его фаршируют или добавляют в супы, овощные и мясные рагу. У этого вида лука относительно низкое содержание эфирных масел, поэтому от него не плачут. Порей богаче своего репчатого собрата витамином С, железом и магнием..



Зеленым луком называют стрелки практически любого лука. Стрелки, по сути, являются проростками лука. Они очень богаты витаминами. Некоторые сорта лука выращивают специально "на перо". Например **лук-батун**.



Лук-шалот очень сочный. Этот сорт лука богат калием и полезен для сердца. Он растет, как и чеснок, образуя небольшую головку. Шалот часто используется во французской кухне. Его добавляют в винегреты, супы, соусы , салаты.

Луковица — талисман.

9 сентября отмечается Всероссийский день лука.



В период крестовых походов французы выменивали пленных по цене восемь луковиц за человека. А рыцари, закованные в стальные латы, носили луковицу на груди как талисман.

Всем настолько понравился этот замечательный сказочный герой – луковка, что в селе Мячково Коломенского района 28 августа 2009 года был открыт памятник луку. Теперь в самом центре села возвышается фигура весёлого мальчика-луковки, надпись на табличке гласит: **«Счастье наше луковое»**.



Необычный
памятник луку
есть и в Венгрии.



Самый большой лук в мире весил 6 килограмм и был выращен в Англии.



Лук полезен для здоровья?

Лук содержит в себе целый комплекс **витаминов** (А, В и С), эфирные масла, серу, фтор, **магний**, железо и **кальций**, а также флавоноиды. Желательно кушать репчатый лук каждый день в зимний период. Именно тогда организм получит все витамины, которых ему так не хватает. Даже когда вы жарите или варите лук, он не теряет своих полезных веществ. Так что надо класть его во все блюда.

Если вы вдруг заболели, появился кашель, то немедленно сделайте себе чудо-напиток. Надо смешать сок из репчатого лука с медом в одинаковой пропорции. Пить это можно по десять миллилитров трижды в день.



Лук полезен для:

1. Нормализации пищеварительных процессов в ЖКТ;
2. Укрепления иммунитета;
3. Эффективной защиты от простудных заболеваний, профилактики **ОРВИ** (и гриппа в том числе);
4. Мягкого снижения артериального давления;
5. Уменьшения уровня холестерина в крови;
6. Профилактики сердечных болезней;
7. Возбуждения аппетита;
8. Понижения уровня сахара в крови;
9. Очищения крови и улучшения её состава;
10. Снятия нагрузки с центральной нервной системы;
11. Защиты клеток организма от вредного радиоактивного излучения;
12. Очищения организма от канцерогенов, шлаков и токсических соединений;
13. Профилактики онкологических заболеваний.
14. Нормализации сна.
15. Профилактики гиповитаминоза, особенно в зимне-весенний период (лук один из немногих корнеплодов, сохраняющих свои полезные свойства круглогодично).





Моё первое интервью.

Чтобы узнать, как относятся к луку другие, я провёл опрос среди учащихся и работников школы.

Мною были опрошены 12 учащихся, все они употребляют с пищей лук. Среди взрослых(я опросил 8 человек)- основная масса людей также любит лук.



Дома я спросил: «Для чего мы сажаем на огороде лук?» Папа ответил:
«Лук надо есть. Он полезный!»

Я живу на улице Песчаная. Мои соседи: Толочко, Гапизовы,
Скворцовы.

Я решил спросить у них: «Вы сажаете лук на огороде? Для чего?»
Толочко дядя Миша ответил: «Да. Он полезный для здоровья.
Особенно батун»



Скворцов дядя Серёжа выращивает лук для салатов, супов, и просто на еду.



Гапизовы ответили : «Да, выращивают для еды»



Я побывал в администрации сельского совета и выяснил :

- в нашем посёлке - 85 жилых дворов;

-имеют огороды - 65 семей;

- выращивают лук- 65 семей.

Я выяснил, что большая часть населения любит лук и блюда с его добавлением. Едят лук , потому что он полезный.



Мои опыты

Я посадил лук 21 января



25 января появились корни и
я поменял воду в стаканах



30 января появились зелёные побеги



2 февраля побеги выросли на 1 см.



4 февраля я заменил воду в стаканах, лук подрос ещё на 1 см.

В результате своего исследования я сделал следующий вывод:

лук можно выращивать в комнате. Он востребован. Очень полезен для здоровья!





Повар и доктор в одной шелухе

Лук самый древний овощ, самый ценный. Он незаменим в кулинарии. Его луковички придают блюдам неповторимый вкус, используются в сыром, вареном, жареном виде.

У лука полезно практически всё: листья, луковичка, и даже шелуха.



Моя мама готовит разные блюда, в которые добавляют лук. Мне нравятся: рыба жареная с луком и котлеты.



Рецепт рыбы:

Кусочки рыбы солят, обваливают в муке и жарят на растительном масле с двух сторон. Затем пересыпают рыбу луком, накрывают сковороду крышкой и ставят на медленный огонь на 5 минут. Готовую рыбу можно пересыпать зеленым луком





Рецепт котлет:

Берем фарш. На мясорубке прокручиваем картофель и намоченные в молоке хлеб. Лук и чеснок перемалываем в блендере и все выкладываем в фарш. Добавляем яйцо, солим, перчим по вкусу. Далее следует замесить фарш так, чтобы получилась однородная масса. Немного нагреть сковороду, налить подсолнечного масла либо оливкового, выложить сформованные котлеты. Когда котлеты подрумянятся с одной стороны, перевернуть их.



Лук используется не только как приправа к еде, но и в качестве лекарства и

поэтому можно сказать, что лук - наш друг.



Спасибо за
ВНИМ

