

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №12 «Семицветик» комбинированного вида
городского округа Стрежевой»**

Исследовательский проект

«Лук - наш друг»



Подготовили:
воспитанники старшей
группы № 1 «Колокольчик»

Руководители:
Т. Н. Кондратенко- воспитатель
О. И. Уланова-воспитатель

Содержание

1.	Введение-----	3
2.	Обзор литературы-----	4
3.	Методики исследований-----	8
4.	Заключение-----	10
5.	Список источников-----	11
6.	Приложения-----	12

1.Введение.

Актуальность:

Мы живём в городе Стрежевой, где зима длится более полугода. Часто взрослые и дети болеют простудными заболеваниями, потому что испытывают недостаток витаминов, их конечно можно купить в любой аптеке, но лучше, чтобы они поступали в организм человека вместе с овощами, фруктами и другими продуктами.

В ходе беседы о наиболее полезных овощах выяснили, что обыкновенный лук содержит необходимые для укрепления организма витамины. Возникла идея посадить в группе лук, вырастить его и употреблять в пищу для профилактики простудных заболеваний, заодно выяснить наиболее благоприятные условия для выращивания лука на перо.

Гипотеза исследования: мы предположили, если луковицу посадить в воду, то перья будут гуще и длиннее, чем у луковицы, растущей в земле, а в песке перья лука совсем не вырастут.

Цель исследования: определение лучших условий для выращивания перьев лука.

Задачи:

- изучить исторические сведения о луке;
- исследовать свойства и качества лука;
- провести эксперимент по выращиванию репчатого лука на перо тремя способами: высадка в землю, песок и в воду;
- определить наиболее благоприятные условия для выращивания лука в комнатных условиях;
- фиксировать полученные результаты исследования;
- вызвать интерес к экспериментированию и исследовательской деятельности.

Тип проекта: познавательно-исследовательский.

Участники проекта: воспитанники старшей группы № 1 «Колокольчик», воспитатели

Возраст: 5-6 лет

Продолжительность: 5 недель – с 04.02.2019 по 10.03.2019 г.

Место проведения: группа «Колокольчик» детского сада.

2. Обзор литературы

2.1. Когда и где появился лук?

Окультуривание лука произошло примерно 4 тыс. лет назад где-то в Азии, предположительно на территории, которую сейчас занимают Афганистан и Иран. Также выращивали лук как огородную культуру в Древнем Египте, Греции и Индии. В древности люди верили, что лук обладает не только лекарственными свойствами, но и магическими. В Древнем Риме считалось, что если в еде содержится много лука, то она придает энергии, храбрости и силы, поэтому лук обязательно употребляли legionеры.

Лук упоминается в Библии и клинописных табличках древних шумеров. Его изображения присутствуют на стенах древнеегипетских пирамид.

В X—XII вв. лук был неотъемлемой частью пищи простолюдинов в Португалии, Испании и Франции. Его употребляли каждый день так же, как мы сейчас едим картофель и капусту. В России лук стал известен в XII—XIII вв., и с тех пор без него не обходится практически ни одно блюдо.

Помимо белого репчатого лука существуют лук-шнитт, шалот, лук-порей, батун, слизун и т. д.

Лук считался священным растением. В Древней Греции красивые луковицы преподносили в дар богам, а древние египтяне приносили клятвы на луке для доказательства своей, правоты.

Древние ученые использовали разрезанную луковицу в качестве наглядного пособия по изучению астрономии. Они считали, что Земля покрыта несколькими сферами-оболочками, как и луковица.

2.2. Какие бывают виды лука?

Классификация луковиц делит растение на острые, слабо острые, деликатесные, салатные и сладкие сорта, поэтому для одних видов особой ценностью обладает сама луковица, другие же ценятся за их побеги. В наших широтах наиболее известен и пользуется большим спросом репчатый лук, которые не прихотлив в выращивании и ценится, благодаря ярко выраженным вкусовым качествам. Тем не менее, существует еще множество видов этого растения, которые не менее полезны, но намного вкуснее. Они используются для приготовления салатов, мясных и рыбных блюд и в

качестве приправы в кулинарии. Особой ценностью обладают сорта:



Лук – порей



Лук – слизун



Репчатый лук



Шаллот



Батун



Крымский лук

2.3. Строение репчатого лука.

Как выглядит лук, вы, конечно, знаете. Репчатым луком мы называем небольшие золотисто-желтые луковицы округлой формы. Если разрезать луковицу ножом, то можно заметить толстые сочные белые чешуи — это луковые листья.

Золотистая пленка, прикрывающая их сверху, не пропускает воду и защищает листья от пересыхания. Сочные чешуйчатые листья отходят от стебля, имеющего форму пирамиды. Внизу этого стебля видны мелкие засохшие корешки. Между чешуйками видны и почки — зародыши будущих луковиц.

Если посеять семечко лука, то из него вырастет корешок и стебель, который образует на поверхности земли петлю, немного напоминающую по форме натянутый лук. Может быть, поэтому этот овощ и стали называть луком.

Через некоторое время на грядке появляются зеленые трубчатые листики лука, которые называют перьями. Зеленые перышки лука напоминают острые стрелки, они очень душистые и содержат много полезных витаминов. Их кладут в салаты, винегреты и супы, едят с черным хлебом и солью.

В земле образуются небольшие золотистые луковицы. К осени они становятся крупными и сочными. Их хранят все зиму, а весной высаживают на грядках для получения семян.

Из луковиц поднимается высокий плотный стебель, украшенный мелкими зонтичными соцветиями. Собранные все вместе, они образуют

небольшой шарик. Каждый цветок в этом соцветии напоминает крошечную лилию, поэтому лук относится к семейству лилейных.



2.4. Полезные свойства лука

Поскольку репчатый лук – кладезь полезных веществ, его нередко применяют в народной медицине. Масло лука способно побороть насморк, поэтому рекомендуется закапывать сок луковицы вместо капель для снятия отека носовых пазух и расширения ходов. Известны и ранозаживляющие свойства овоща, поэтому кашицу из луковицы прикладывают на места ожогов, порезов и открытых ран для устранения микробов, и заживления. Очень много пользы в луковой шелухе. Настойки шелухи помогают при кашле. Луковые культуры приносят пользу всем, особенно их зелёные листья, которые содержат витамин С и каротин. Свежая зелень луковых возбуждает аппетит, улучшает пищеварение. Зелёный лук всех видов полезен больным гриппом. Лук используют в косметологии для предупреждения появления морщин на лице, для укрепления волос.

2.5. Интересные факты о луке

1. На сегодняшний день можно встретить около 900 видов лука, они произрастают не только в огородах хозяек, но и в лесах, на лугах и в степи.
2. Исследователи доподлинно не могут установить родину лука: многие из них считают, что впервые данный овощ мог появиться в Юго-Западной Азии.
3. Сведения о луке можно отыскать и в древнеегипетской хронике, он наряду с чесноком был знаменит за 30 000 лет до нашей эры. Известный античный историк Геродот писал в своих трудах, что при строительстве знаменитой пирамиды Хеопса было затрачено

большое количество денежных средств на покупку для рабов лука, чеснока и редьки.

4. Одно из древнейших изображений луковицы можно встретить в гробнице самого юного египетского фараона – Тутанхамона.

5. 5000 лет тому назад лук научились выращивать на территории таких стран, как Индия и Китай.

6. В эпоху Средневековья, во времена великих крестовых походов, лук считался продуктом, входившим в ежедневный рацион питания каждого рыцаря. Лук был настолько популярным в те времена, что всего за 8 луковиц христиане могли выменять у сарацинов одного своего плененного товарища.

7. В современной Индии не одну трапезу не проводят без лука. Цена на данный овощ постоянно варьирует, это напрямую связано с популярностью корнеплода.

8. Свое название репчатый лук получил из-за схожести по внешнему виду с репой.

9. В луке можно встретить большее количество сахара, чем в таких фруктах, как яблоко и груша. В одной дольке лука содержится примерно около 6% сахара. Во время его приготовления из овоща испаряются летучие вещества, вследствие чего лук становится сладким.

10. Диетологами установлено, что лук является по сути своей отличным сжигателем жира. На его основе разработана диета, в основу которой входит луковый суп.

11. Бытует мнение, что люди, выращивающие в теплицах лук, меньше болеют гриппом.

12. В холодное время года для укрепления иммунитета требуется съедание всего лишь половину луковицы в день.

13. Сок лука является отличным обезболивающим средством от укусов шмелей, ос и пчел.

14. Каждый человек знает о том, что при чистке лука на глазах появляются слезы. Опытные повара советуют смачивать нож водой перед чисткой лука, либо же его замораживать.

3. Методики исследований

Метод исследования № 1







Поиск и сбор информации о луке в книгах, энциклопедиях, интернет ресурсах.

Метод исследования №2

Знакомимся со свойствами лука, исследуем на ощупь, вкус, запах, исследуем плавать или тонет в воде.

Таблица №1

Свойства лука

<i>Свойства</i>	<i>Обозначение</i>	<i>Свойства лука</i>
<i>Цвет</i>		<i>Жёлтый, белый, фиолетовый</i>
<i>Форма</i>		<i>Овальная, круглая</i>
<i>Вкус</i>		<i>Острый, резкий</i>
<i>Запах</i>		<i>Есть</i>
<i>Осязание</i>		<i>Твёрдый, гладкий</i>
<i>Растворяемость в воде лука</i>		<i>Не растворяется, плавает на поверхности</i>

Вывод: в результате исследований мы узнали, что, лук бывает разной величины, овальной и круглой формы, Цвет шелухи лука может быть жёлтый, белый, фиолетовый. На ощупь, мы отметили что шелуха у лука гладкая. Вкус у лука острый, горький. Запах специфический. Внутри лук состоит из мясистых чешуек белого, зеленоватого или фиолетового цвета.

Лук в воде не тонет.

Метод исследования № 3

Опыт «Выращивание лука»

Материал и оборудование: земля, песок, вода; пластиковые прозрачные стаканы; контейнеры для посадки; лук репчатый, лейки.

Дата посадки: 8 февраля 2019 г.

Дата сбора перьев лука: 4 марта 2019 г.

Методы исследования: наблюдение, измерение, фиксирование полученных наблюдений, анализ.

Наше исследование началось с посадки репчатого лука на перо тремя способами: в землю, воду и песок.

Мы зафиксировали дату посадки лука в «Листе наблюдений» и **предположили**, что быстрее всего перья появятся у луковиц, посаженных в воду, затем - в землю, а у луковиц, посаженных в песок, наверное, перья не вырастут совсем.

На четвертый день после посадки, мы увидели, что у луковиц появились корешки, но в воде они были длиннее и больше, чем в земле, а у луковиц, растущих в песке, корешков не было.

Регулярно мы проводили измерения перьев лука и фиксировали полученные результаты в «Листе наблюдений».

Таблица № 2

Результаты измерений перьев лука

<i>Дата</i>	<i>08.02.</i>	<i>11.02.</i>	<i>18.02.</i>	<i>22.02.</i>	<i>25.02.</i>	<i>28.02.</i>	<i>04.03.</i>
<i>Вода</i>	0	0	2 см	3 см	6 см	11 см	19 см
<i>Земля</i>	0	0	1 см	3 см	16 см	18 см	21 см
<i>Песок</i>	0	0	0	0	0	0	3 см

Вывод: проанализировав, все результаты наблюдений и измерений, мы пришли к выводу, что у луковиц, посаженных в воду, корешки и перья появились быстрее, чем у лука - в земле и песке. Но потом перья у луковиц, растущих в земле, переросли и стали длиннее, чем у луковиц в воде. Из

луковиц, растущих в песке, в конце нашего проекта, все же появились небольшие перья. Таким образом наша гипотеза не подтвердилась.

4. Заключение

В ходе нашего проекта мы научились сравнивать, анализировать, делать выводы. Мы приобрели опыт поисково – исследовательской деятельности. В процессе работы над проектом мы рассматривали рост лука, отметили его роль как лекарственного сырья; изучали чудодейственное влияние на здоровье человека.

Расширился кругозор и мыслительная деятельность детей. Сам процесс и результат проекта принес детям удовлетворение, радость переживания, осознания собственных умений. Нами была оформлена выставка творческих работ на тему «Вот какой у нас лучок»! Выращенный лук мы с аппетитом кушали за обедом. Благодаря проведенной работе, мы можем ответить на вопрос, почему необходим лук.

4. Список источников

1. Исторические сведения. <https://kladraz.ru/raskazy-dlja-detei/raskaz-pro-luk-dlja-detei.html>
2. Полезные свойства detskiychas.ru/obo_vsyom/o-luke-detyam/
3. Интересные факты о луке. <https://vivareit.ru/interesnye-fakty-o-luke/>
4. Стихи про лук. <http://www.stihomaniya.ru/2018/06/stihi-pro-luk.html>
5. Загадки про лук. https://www.moi-detki.ru/detyam/detskie_zagadki/pro_ovoschi_i_frukty/1126-zagadki_pro_luk.html
6. Пословицы и поговорки про лук. brukva.info/poslovice-ob-ovoshchah.php

Труд в природе: «Посадка лука».

Программное содержание: Формировать умение правильно высаживать лук, учить детей ставить перед собой цель, подготавливать инструменты, рабочее место и убирать за собой; закреплять знания детей о строении луковицы, об условиях, необходимых для роста растения; развивать речь детей, активизировать словарь, корень, луковица, посадить, углубления, условия, перышки; воспитывать желание добиваться результата, участвовать в общем деле.

Предварительная работа: рассматривание луковицы; рассказ воспитателя о лечебных свойствах лука.

Материал: луковицы, контейнеры с землей, песком, стаканчики с водой, лопатки, лейки, фартуки.

Ход занятия

1. Вводная беседа:

Воспитатель загадывает загадку: «Сидит дед, во сто шуб одет, кто его раздевает, тот слезы проливает». (Лук)

Воспитатель: а почему говорят: «Лук - от семи недугов»?

(Ответы детей.)

Воспитатель: Да, лук помогает лечить людей.

— А как вы думаете, что необходимо сделать, чтобы получить зеленый лук? (Показ перышек лука, Ответы детей)

Воспитатель: Чтобы получить такие перышки надо лук проращивать.

Воспитатель: Что необходимо для роста растения? (Ответы детей.)

Правильно, нужны: вода, свет, тепло.

Физминутка

В огороде поутру погляди на грядку:	<i>наклоны вперед - назад</i>
Лук зеленый на ветру делает зарядку.	<i>потягивание вверх;</i>
На зарядку встали вряд репа и редиска,	<i>ходьба на месте;</i>
Там листочки вверх глядят,	<i>поднять руки вверх, помахать</i>
Здесь – пригнулись низко.	<i>Присесть</i>

Посадка лука

Воспитатель: Вы хотите, чтобы у нас в группе вырос зеленый лук?
(Ответы детей)

Давайте его посадим? Я предлагаю посадить лук не только в землю, а еще в песок и воду. Мы с вами будем наблюдать за ростом лука и узнаем, где он вырастет быстрее и больше!

— Какие инструменты необходимы в работе и для чего они нужны?

Дети: – Для работы нужны фартуки, чтобы не запачкаться; лопатки, чтобы выкапывать ямки (лунки) для лука; лейки с водой для поливки, тряпочка, чтобы убрать грязь.

Воспитатель: - А как правильно посадить луковицу, какой частью надо сажать ее в землю?

Ответы детей.

Воспитатель: - Верно, ребята. Корешок - в землю, а росток – вверх.

Воспитатель: - Ребята, подходите к столу, одевайте фартуки.

Дети: Мы веселые ребята

Любим бегать и скакать,

А сейчас мы вам покажем,

Как умеем мы сажать.

Фартуки мы одеваем,

И лучок мы все сажаем.

Корешок – мы в землю,

А росток – наверх.

Вырастит лучок на славу

Будь здоровым человек.

Дети лопаткой делают углубления и сажают лук. (Показ педагога)

Воспитатель: - Ребята, а что еще нужно сделать?

Дети: - Полить.

Воспитатель: - А зачем поливать?

Ответы детей.

Воспитатель: - Возьмите, ребята, лейки и полейте лук.

Дети поливают лук.

Воспитатель: Чтобы вырастить лук в стаканчике с водой, посадите луковичку так, чтобы ее верхняя часть выступила из воды.

Закончив всю работу, дети ставят контейнеры на подоконники, убирают трудовое оборудование на место, моют руки.

Воспитатель: Ребята, я предлагаю вам зарисовать посаженные луковички. А когда лук прорастет, мы зарисуем его уже с пророщенными перышками.

Стихи про лук

1. Н. Красноперова

На Букву «Л» тут зреет Лук,
Он для здоровья лучший друг.
Хоть Лук порой до слёз доводит,
Но со стола у нас не сходит.
В салат порежем мы лучок,
Иди, сорви скорей пучок.

2. А. Тесленко

Вот на грядке лук зелёный,
Ярким солнцем освещенный,
Стрелы вытянулись в ряд,
Как солдатиков отряд.
Знают все, что лук полезен,
Витаминами богат,
Но немного горьковат.
В этом лук не виноват.
От природы он такой,
Очень скромный и простой.
Ешьте все зелёный лук,
Он здоровью верный друг!

3. Л. Генералова

Почему от лука плачут?
Говорят, он очень злой.
Кто же злит его на даче?
Почему же он такой?
Я у бабушки спросила:
- Расскажи мне, почему?
И она мне объяснила,
Разъяснила что к чему.
Что лучок - полезный овощ,
И никто его не злит.
Он всегда спешит на помощь,
От микробов защитит.
Лук сырой, конечно, горький,
А чеснок ещё горчей.
Но зато помощник стойкий
От простуды для людей.

4.Е. Борисова

Дед сказал сегодня: - Лук,
За обедом лучший друг!
Ну какой же это друг,
Если плачут все вокруг?
Режут, режут, режут лук,
Плачут, плачут, все вокруг.
Плачут бабушка и внук,
У окошка плачет жук.
Даже кошка прячет нос,
Кто ответит на вопрос?
Отчего же лучший друг,
Плакать всех заставил вдруг?

5.Е. Груданов

Там, на грядке у беседки,
Вырос лук - большой и крепкий!
Знаем мы уже давно,
Что поплачем от него.
Но как любим мы с друзьями
Лук, поджаренный с грибами!
С макаронами, в котлете
Или в свежем винегрете!
В общем, мы, когда едим,
Очень часто дружим с ним.
Потому что этот лук -
Для здоровья первый друг!

6. Е. Попова

Там, на кухне, что за запах,
Что сбежал оттуда папа?
Там на кухне, что за звук?
Это мама режет лук!
Режет лук и плачет.
Что все это значит?
Кто же мамочку обидел?
Но когда я лук увидел,
Тоже плачу в два ручья...
Почему же плачу я?
Мне не больно, не обидно,
А слезам конца не видно!

Пословицы и поговорки про лук

Голо, голо, а луковка во щи есть.

Лук с чесноком - родные братья.

Кто ест лук, того бог избавит от вечных мук.

Честна чесноковина да луковица.

В нашем краю - словно в раю: луку да рябины не приесть.

Облупил, как луковку.

Горе луковое (т.е. незадачливый, неуклюжий человек; недотепа).

Лук с морковкой хоть и с одной грядки, да неодинаково сладки.

Рожь - клюковка, глаза - луковки.

Хрен да редька, лук да капуста - лихого не попустят.

Мать его - лук, отец - чеснок, а сам вырос розовым вареньем. (турецкая пословица)

Будто с лука спрянул.

Лук от семи недуг.

Лук да баня все поправят.

Лук семь недугов лечит, а чеснок семь недугов изводит.

Лук добр и к бою, и во шах.

Загадки про лук

Сидит дед во сто шуб одет,
Кто его раздевает,
Тот слезы проливает. (Лук)

Птица в норе,
Хвост во дворе.
Кто перья выдирает,
Тот слезы утирает. (Лук)

Говорят, я без застёжек,
На мне множество одёжек,
Сняли первую одёжку
— И заплакали немножко,
Оголили все бока
— Потекла из глаз река. (Лук)

Вырос на грядке.
Горький, не сладкий.
Вас спасёт «от ста недугов»
Называется он - ... (Лук)

Не умеет он смеяться,
И не любит раздеваться.
Кто кафтан с него снимает,
Часто слёзы проливает. (Лук)

Чипполино я родня.
Кто узнал меня, друзья?
Я на грядочке расту
Весь в земле - не на кусте! (Лук)

Прежде чем его мы съели,
Все наплакаться успели. (Лук)

Очень кстати он с картошкой,
И в салате, и в окрошке.
Он в меню незаменим
— Всё вкуснее будет с ним!
Это наш зелёный друг
— Горько-пряный овощ ... (Лук)

Уж давно о нем не спорят
- Витаминов просто море,
Правда, он не виноват,
Что немножко горьковат.
Круглый год, зимой и летом,
В шубку теплую одетый.
Раздеваем - горько плачем,
А раздеть нельзя иначе.
Догадался, юный друг?
Ну, конечно, это... (Лук)

Сказки

«Лук на гряде»

Автор сказки: *Ирис Ревю*

На грядке в огороде творилось что-то невероятное. Стоящий рядом с грядой куст Чёрной Смородины внимательно наблюдал за происходящим. Ещё вчера этот участок земли был ровным и гладким, а сегодня... Земля взбугрилась, словно её изнутри кто-то переворошил.

— Что там происходит? – напряжённо думал Черносмородиновый куст. Вскоре всё выяснилось. На гряде появились ростки.

— Ты кто, друг? – спросил Черносмородиновый куст у одного из ростков.

— Я друг, я лук, — ответил росток. — Люди уверены, что я от семи недуг. А ещё они говорят, что во мне много витамина С.

«— Вот здорово», — сказал куст Чёрной Смородины. И во мне тоже много этого витамина. Давай дружить!

С этого момента Лук и куст Чёрной Смородины подружились. В ненастную погоду крепкий куст прикрывал своими ветвями ростки Лука. В жаркий полдень Черносмородиновый куст давал спасительную тень. Лук тоже помогал кусту. Он отпугивал назойливых насекомых, вредителей огорода-садовых культур.

Сказка «Волшебная луковица»

Утром Настя сидела за кухонным столом и собиралась пить сладкий чай с пирожком. Пирожок был необыкновенно вкусный! Вчера бабушка напекла целое блюдо таких — с мясом, капустой, рисом и вареньем.

Вечером родители вернулись домой усталые, голодные и мгновенно проглотили аппетитные пирожки. Остался на блюде всего один — с мясом. Вот им-то девочка и собиралась позавтракать. Да не тут-то было! Только Настя поднесла пирожок ко рту и хотела откусить кусочек, как зазвонил телефон. Девочка от неожиданности уронила пирожок на пол. Надо вам сказать, что в это время под столом на коврике спал щенок Ролик. Он не

просил у Насти подачки, но все же надеялся, что и ему, может быть, что-то перепадет. Когда щенок увидел, что прямо у его носа, откуда ни возьмись, появился пирожок, то тут же, ни минуты не раздумывая, проглотил его!

— А-а-а! — громко заревела Настя, и из ее глаз полились круглые, как горошины, слезы. — Я пирог уронила, а Ролик его съел. С чем я теперь буду чай пить? — всхлипывая бормотала девочка.

На кухне на гвозде висела большая плетеная корзина, полная золотистых луковиц. Одна, самая крупная, Луковица услышала Настин плач и негромко спросила девочку:

— Что случилось, малышка? Почему ты плачешь?

— Я, я... — Настя остолбенела на миг от неожиданности. — Я плачу потому... а ты кто? — спросила она.

— Я волшебная луковица. «Хочешь рассмотреть меня получше, подойди к корзинке с луком и сразу заметишь меня», — сказала Луковица.

Настя тут же перестала плакать, залезла на табуретку и заглянула в корзинку.

Волшебную Луковицу девочка узнала тотчас: она была совсем круглая, в золотом плаще, заколотом изумрудной заколкой, и с веселым, улыбающимся лицом. Девочка взяла Луковицу в руку и почувствовала, какая она теплая.

— Ну так почему же ты плакала? — снова спросила Луковица.

Настя ей объяснила.

— Пустяки! — важно сказала волшебная Луковица. — Стоит ли огорчаться из-за таких мелочей? Да еще и слезы понапрасну лить! Горе твое не настоящее, а луковое! Это уж ты поверь мне, старой Луковице-волшебнице!

— Почему «горе луковое»? — удивилась Настя. Она никогда не слышала такого выражения.

— Да потому, что, когда лук режут, у людей слезы текут. Не от горя-печали-кручины, а просто от запаха лука. Вот и говорят — горе луковое, значит, пустячное, ерундовое, ненастоящее. Вместо того чтобы реветь, порадуйся, что Ролику лакомый кусочек достался!

— Да я и радуюсь, — неуверенно сказала девочка.

А волшебная Луковица продолжала:

— Сделай себе бутерброд с сыром, попей чаю и иди гулять. А меня положи на место, в корзинку с луком. Я тебе еще пригожусь!



Консультация для родителей «ЛУК - НАДЕЖНЫЙ ДРУГ»

То оттепель с дождем и промозглостью, то мороз со снегом и пронизывающим насквозь холодом, да еще гнетущая темень за окнами... От всего этого даже относительно сильный организм начинает давать сбои: то насморк привяжется, то горло распухнет, то разболются суставы и кости или нагрянет какой-нибудь азиатский грипп... Но все эти напасти можно предотвратить, если в ежедневное меню включить острые сорта репчатого лука, которые хорошо хранятся в течение всей зимы до нового урожая даже в обычных домашних условиях.

Для хранения нужно отобрать хорошо просушенные луковички, покрытые сверху плотно облегающими чешуйками. Чем их больше, тем лучше лук хранится.

Многие хозяйки не любят возиться с сырым луком из-за его острого запаха, который не только вызывает слезотечение, но подолгу остается на руках и посуде, а после еды изо рта исходит неприятный запах, «отравляющий» окружающих. Всего этого можно легко избежать, если следовать несложным советам.

Чтобы луковичка при чистке не вызвала слез, ее нужно опустить в миску с холодной водой и так очистить.

Лук не будет щипать глаза, если при резке нож почаще обмывать холодной водой. Запах с ножа можно устранить, проведя ножом по сырой моркови.

Руки перестанут пахнуть луком, если их слегка натереть поваренной солью.

Запах изо рта исчезнет после того, как выпить стакан молока.

Острый запах луку придают особые летучие вещества - фитонциды, губительно действующие на микробов и простейшие грибки. Кроме того, в луковичках содержатся глюкоза, фруктоза, мальтоза, сахароза, инулифитин, витамины С и В, провитамин А - каротин, минеральные соли и другие полезные вещества. Благодаря такому большому букету полезных и необходимых нашему организму веществ лук обладает обеззараживающими и противогрибковыми свойствами. Кроме того, сырой лук усиливает выделение пищеварительных соков, повышает аппетит, задерживает бродильные и гнилостные процессы в кишечнике, оказывает легкое мочегонное и слабительное действие, задерживает развитие атеросклероза. В научной медицине спиртовую вытяжку из репчатого лука применяют при атеросклерозе, поносах и вялых запорах.

В народной медицине печеный лук накладывают на нарывы, чтобы они быстрее созрели, кашницу или сок (с небольшим добавлением меда) используют для дезинфекции и скорейшего заживления ран, язв, ожогов.

Луковый сок с медом в равных долях принимают при кашле и бронхите. От насморка можно избавиться с помощью тампонов, пропитанных соком лука.



Но чтобы не болеть, лучше всего лук употреблять в пищу не только как профилактическое средство, но и как отличную приправу и закуску к повседневному и праздничному меню.

Жареный репчатый лук придает особый вкус многим блюдам из мяса и рыбы. Но у него есть свои секреты.

Если перед готовкой нарезанные сырые луковицы подсолить, то он разварится. Однако если пищу посолить во время варки, кусочки или кружки лука сохранят свою форму.

Вкус и вид мясного бульона улучшатся, если кружочки лука поджарить, а чтобы они быстрее подрумянились, нужно их слегка присыпать мукой.

Лук будет хрустящим, если перед жаркой его ошпарить кипятком и отбросить на дуршлаг, чтобы стекла вода.

Лук станет золотистым и Вкусным, если при жарке посыпать его сахарной пудрой.

Чтобы мелко нарезанный лук не пригорел и приобрел красивый цвет, его надо перед жаркой обваливать в муке.

Половинка неиспользованного лука хорошо сохранится, если срез смазать жиром.



Нельзя забывать и о зеленом луке, который по количеству витамина С в его перьях превосходит своего репчатого собрата. Кроме того, его ведь можно выращивать круглый год просто на подоконнике, а зеленое перо хранить при нуле градусов до десяти дней, при этом оно не теряет внешнего вида и вкусовых качеств. Зеленый лук придает пикантный вкус любым сала-

там, первым и вторым блюдам. Его используют как начинку для кулебяк и пирожков. Такую начинку готовят двумя способами.

1. Нарежьте зеленый лук, добавьте соль, растительное масло и тушите до размягчения. После этого остудите и добавьте мелко нарубленные яйца, сваренные вкрутую.

2. Нарезанный зеленый лук залейте горячим маслом и посолите, хорошо перемешайте, добавьте крупно нарубленные крутые яйца. На 400 граммов зеленого лука надо 2 яйца, 3-4 столовые ложки растительного масла, четверть чайной ложки соли.

Самое главное: как острый репчатый, так и зеленый лук - надежный друг от зимних хворей, плохого самочувствия и подавленного настроения.