

Это интересно

- Родина репчатого лука — Азия. Здесь его выращивали еще за 4000 лет до нашей эры.
- В Древней Греции и Египте лук считался священным растением.
- Древние германцы, желая похвалить человека, сравнивали его с луком, а его цветами осыпали отличившихся в боях героев.
- На Руси выращивание репчатого лука начали практиковать с двенадцатого века.
- Древние врачи считали лук лекарством от всех болезней.

Готовим с мамой.

Салат из репчатого лука по-польски

Ингредиенты: 1 средняя луковица, 1 большое яблоко, 1 соленый огурец, лимонный сок, сахар, соль, 3 ст. ложки растительного масла или 5 ст. ложек сметаны.

Приготовление:

1. Очищенную луковицу разрезать на 4 части, затем поперек тонкими ломтиками.
2. Так же нарезать огурец.
3. Яблоко натереть на крупной терке.
4. Лук с яблоком и огурцом сбрызнуть лимонным соком, добавить соль, сахар, размешать.
5. Растительное масло или сметану смешать с горчицей и этим соусом заправить салат.

Приятного аппетита!

Муниципальное
общеобразовательное
учреждение «Тоншаевская
средняя школа»
Учащиеся 2 «В» класса

Лук — овощ
удивительный!



У меня есть друг,
Он — от семи недугов!
Это — вкусный и полезный,
Желто — золотистый лук!



«Кто ест лук, тот избавлен от вечных мук»



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!

Загадки

Очень горький - но полезный!
Защищает от болезней!
И микробам он не друг -
Потому что это -

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

Целебные свойства лука

Лук – народный наш целитель,
Самый ценный в мире друг,
Если только заболеешь
Вмиг излечит от недуг.

Лук убивает болезнетворные бактерии, потому что в луковичах содержатся особые летучие вещества — фитонциды. В репчатом луке очень много минеральных элементов: таких как кальций, фосфор, калий, магний, натрий, эфирные масла, витамины группы В и С. Чтобы меньше болеть, врачи рекомендуют каждому человеку в год съедать 7 кг лука. Репчатый лук применяют не только для лечения простудных, но и других заболеваний: легочных, нервных, кожных, глазных заболеваний. Успешно применяют репчатый лук и в косметике.

Выращивание лука

Лук можно выращивать в течение круглого года на подоконнике. Необходимо лишь создать благоприятные условия – свет, тепло и полив. Советуем вам попробовать.



Блюда с луком

Блины с зеленым луком



Пирожки с луком и яйцом



Салат из зеленого лука и помидоров



Салат из яиц и зеленого лука

