

Лук

Из всего лукового многообразия мы часто используем лишь малую часть: репчатый, красный да зеленый.

- Лук на 85% состоит из воды.
- При нарезке из лука выделяется лакриматор - вещество, которое при взаимодействии с влагой или слезой образует серную кислоту, раздражающую слизистую оболочку глаз. Повара советуют смачивать нож водой перед нарезкой лука.
- Во время приготовления из лука испаряются летучие вещества, он становится сладким.
- Луковый запах изо рта можно устранить, если заесть лук петрушкой.

Пора расширить наше меню

Лук – самый распространенный продукт в мире: его посевы в несколько раз превышают посевы пшеницы. Существует около 900 видов лука, но лишь 228 считаются овощными культурами. Первое место по потреблению лука на душу населения занимает Ливия, где среднестатистический житель съедает около 33 кг лука в год, добавляя его почти во все блюда.

На втором месте Сенегал, затем идут англичане и французы.

Все луковое семейство - кладезь витаминов и микроэлементов. В луке биохимики обнаружили витамины А, В, В, С, РР, серу, хром, фолиевую кислоту, эфирные масла, сахара, флавоноиды, кверцитин, йод,

фтор, кальций, селен, цинк, железо. Лук стимулирует работу желудочно-кишечного тракта, помогает при простуде, укрепляет иммунную и сердечно-сосудистую системы, ускоряет обмен веществ, способствует похудению, снижает уровень плохого холестерина, имеет бактерицидное свойство



Лук репчатый

Свое название он получил из-за внешней схожести с репой. Сахаров в этом жгучем овоще больше, чем в яблоке и груше, примерно 9-14% - это фруктоза, глюкоза, сахароза, мальтоза, а также полисахарид инулин. Благодаря фитонцидам лук защищает нас от простудных заболеваний. В луке есть железо и кверцитин – антиоксидант, мощный противораковый агент.



Душистый джусай

Джусай – лук с длинными узкими зелеными листочками и шаровидными цветками на утолщенных стебельках. Растет в степях, лугах и на склонах гор Юго-Восточной Азии, имеет приятный аромат. У него очень нежные перышки, в которых очень большое количество эфирных масел, поэтому джусай по праву считается лучшей противомикробной луковой культурой. Его можно добавлять в любые блюда.



Лук-порей

В этом диетическом представителе семейства луковых витаминов и каротина больше, чем в репчатом. Порей обладает интересным свойством: при хранении

количество витамина С в нем увеличивается с 35 до 85 мг. Порей можно есть сырым, но чаще его добавляют в блюда или слегка пассеруют в оливковом масле, при этом он не теряет своего сочетания цветов: белого, желтого, темно-зеленого.



Лук-слизун

Высокий мощный куст слизуна украшают светло-сиреневые цветы, а при срезе стеблей выделяется много слизи – отсюда и название. Длинные, сочные и нежные листья по вкусу не острые, а пряные, никогда не грубеют, а потому идеальны для салатов.



Лук-шалот

Это разновидность репчатого лука, только луковицы у него очень жгучие, а верхушки нежные и ароматные, но быстро вянут. Используйте шалот в салатах и посыпайте им овощное рагу и рыбку. Кстати, это излюбленная пряность французов. Если хотите немного уменьшить его остроту, положите зелень в чашку с холодной водой на пару минут. Шалот часто используют в народной медицине.



Белый лук

Популярен в Италии, Франции и Америке. Он не такой острый, как репчатый, зато более сочный и с ярко выраженным ароматом. Его можно смело класть в салаты - он хорошо сочетается со сметаной или майонезом, легко жуется и не

оставляет после себя запаха во рту. Подходит также для тушения и приготовления супов.

Лук-шнитт



Дачники любят его за неприхотливость: один раз посадил – и режь себе каждую весну трубчатые зеленые перышки. Они тонкие, ароматные и не слишком острые на вкус. Шнитт-лук имеет луковицы, употребляют только верхнюю часть и только в свежем виде, поэтому его можно выращивать прямо на подоконнике весь год.

Красный лук



Он незаменим в салатах и сэндвичах, хорош для украшения блюд и запекания на гриле или в духовке. Это самый сладкий, сочный и хрустящий лучок. Особенно популярны ялтинские крупные сплюснутые луковицы розово-фиолетового цвета. Антиоксидантов в красном луке вдвое больше, чем в светлых сортах.

Лук-батун



Его зеленые листья содержат в два раза больше витамина С, чем обычный зеленый лук. Маленькие луковки маринуют и добавляют в овощные смеси при консервировании. При весеннем авитаминозе нет средства лучше, чем свежие перья лука-батуна. Они к тому же возбуждают аппетит, активизируют пищеварение.

Составитель:
Ж.Ю. Нурога
Компьютерный дизайн:
Е.Ю. Саенко

Тираж: 20 экз.

Погнусано в печать:
16.04.2018г.

Адрес:

309740
Белгородская обл.,
п. Ровеньки,
ул.Ленина, 61

тел:

8 (47 -238) 5-71-42; 5-52-41

e-mail:

rovdetbib@yandex.ru
rovbiblioteka@yandex.ru

caйм:

<http://rovbiblioteka.narod.ru>

ИБЦК
«Центральная библиотека
Ровеньского района»



Ровеньки
2018