

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Теплостанский детский сад

Номинация: **«Экспериментально-исследовательские работы»**

Секция: **«Друзья природы»**

Название работы: **«Лук от семи недугов»**

Выполнил: **Бочкарев Алексей, 6 лет.**

Воспитатель: **Владимирова Т. И.**

МБДОУ Теплостанский детский сад

2016 г.

Содержание

1. Введение	3
1.1. Тема, цель, задачи исследования.....	3
2. Основная часть.....	3-6
2.1. Целебные свойства лука.....	3
2.2. Виды лука.....	4
2.3. Почему мы плачем, когда чистим лук	4
2.4. Использование лука в кулинарии.....	4
2.5. Выращивание зеленого лука в домашних условиях.....	5
3. Заключение.....	6
4. Список использованной литературы	6
Приложения	

1.Введение

Прекрасное время года - зима! Я много гуляю, катаюсь с горки с друзьями. Бабушка говорит, чтобы не простудиться и не заболеть, зимой нужно побольше есть лука и чеснока. «Лук от семи недуг», - приговаривает она. Мне стало интересно, почему так говорят, и захотелось побольше узнать об этом овоще. Я решил провести исследовательскую работу на тему «Лук от семи недуг».

1.2.Цель:

Привлечь внимание к пользе лука.

Задачи:

1. Узнать о целебных свойствах лука;
2. Какие виды лука выращивают в моей семье;
3. Узнать, почему мы плачем, когда чистим лук;
4. Использование лука в кулинарии;
5. Доказать, что зеленый лук можно выращивать в домашних условиях.

2.Основная часть

2.1. Целебные свойства лука

Одной из задач моего исследования было знакомство с литературой о растениях.

Мама мне читала энциклопедию, из которой я узнал много интересного о луке: как он попал в Россию, где его впервые начали использовать в пищу и каковы его полезные свойства.

Вот что я узнал. Родиной растения считают Среднюю Азию. Полагают, что первыми узнали вкус лука пастухи и охотники, бродившие по горным тропам. Лук издавна заслужил в народе славу отличного овоща и целебного средства чуть ли не от всех болезней. Без лука не обходится ни одна кухня мира, ни один кулинар или домохозяйка.

«Лук от семи недуг», «Лук да баня все правят», - говорили в старину, подчеркивая большое значение этого неприхотливого овощного растения. На Руси даже в бедной семье суп не варили без луковицы. Был даже такой праздник- День Луки. В этот день лук высаживали на грядки.

Сегодня врачи советуют употреблять лук для профилактики простуды и гриппа. Лук выделяет особые вещества-фитонциды, убивающие разные микробы. Это как бы защита от врагов. Если положить на окошко разрезанные луковицы, в комнате уменьшится количество опасных микробов.

. Еще я узнал рецепты народной медицины, в которых лук используется как лекарственный препарат.

При насморке можно смочить ватные тампоны в свежем соке лука и разместить в носу.

Чтобы смягчить кашель, нужно кашу лука соединять с медом, размешивать и есть.

При зубной боли: смочить ватный тампон в луковом соке и положить его на больной зуб. Боль утихнет, но потом обязательно нужно обратиться в больницу и вылечить зуб.

2.2. Виды лука

В мире существует много видов лука. Я рассматривал иллюстрации в книге и удивлялся: оказывается, лук бывает такой разный!

А какой лук выращивают в моей семье? У нас дома хранится лук, который мы используем в пищу. Вместе с мамой мы рассмотрели луковицы разных сортов лука, сравнили с иллюстрациями.

На ощупь луковицы гладкие, сверху покрыты луковой шелухой. Когда лук чистят, снимают много шелухи. Загадка: «Сидит дед, во сто шуб одет».

У луковицы есть донце и верхушка. Из донца растут корешки.

Я узнал, что в нашей семье выращивают лук репчатый. Репчатым его называют потому, что луковица у него похожа на репку. Летом у моей бабушки на огороде сделаны грядки с луком репчатым. Чтобы выросла такая луковица, сначала сеют семена- чернушку. Семена очень мелкие, черного цвета, отсюда и название. В конце лета из них вырастает лук-севок. На следующий год весной сажают лук-севок и вырастает лук репчатый.

Еще мы выращиваем салатный лук. Он красивого фиолетового цвета. Этот лук добавляют в салаты.

Еще на наших грядках растет лук-батун, его еще называют зимним. Сейчас зима, лук-батун находится под снегом и не боится самых сильных морозов. Весной у лука-батуна всходы появляются очень рано, как оттает земля, а кое-где ещё лежит снег. Весенние возвратные заморозки и выпадающий снег для его всходов совсем не страшны. Лук-батун дарит нам первую весеннюю зелень, его зеленые перышки можно срезать до поздней осени.

2.3. Почему мы плачем, когда чистим лук

Помогая маме и бабушке на кухне, я заметил, что когда мы режем лук, нам щиплет глаза и текут слезы. У меня возник вопрос – почему мы плачем от лука. Из энциклопедии я узнал, что когда мы надрезаем луковичку, выделяется луковый газ. Именно этот газ и вызывает слезы. А бабушка дала мне совет: если смочить нож холодной водой и потом разделять лук, то не будет щипать глаза.

2.4. Использование лука в кулинарии

Лук-это овощ, который употребляется в пищу ежедневно. Ведь нельзя представить салат, суп, борщ и другие блюда без лука.

Мои мама и бабушка используют лук при приготовлении пищи. Жареный лук добавляют в суп, а свежий в салаты. Бабушка печет вкусные пирожки с зеленым луком и яйцами.

А еще бабушка научила меня готовить салат с зеленым луком. Нужно вареные яйца очистить, нарезать кубиками. Зеленый лук нарезаем небольшими кусочками. Нарезанные перья лука смешиваем в салатнице с рублеными яйцами. Солим салатик, заправляем сметаной и еще раз перемешиваем. Приятного аппетита!

2.5. Выращивание зеленого лука в домашних условиях.

Зеленый лук полезен людям (особенно зимой и весной), когда нам не хватает витаминов.

Зимой можно выращивать зеленый лук дома. Для его роста необходимы условия как для всех растений: земля, тепло, свет, вода. Мы посадили лук на перо в ящик с землей и поставили его на подоконник. Я поливаю и уже вскоре у лука начали расти зеленые перышки. Мы их срезаем и добавляем в пищу.

Зеленый лук мы выращиваем в детском саду в нашей группе. Наш зеленый огород на подоконнике в группе детского сада помогает нам в профилактике простудных заболеваний. Мы употребляем зеленый лук во время обеда.

У окошка 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. Заключение

Во время исследования я узнал о лечебных свойствах лука, изучил рецепты с использованием лука при лечении разных заболеваний, наблюдал за выращиванием лука. Мои друзья решили дома также проращивать лук и есть его всю зиму, чтобы не болеть простудными заболеваниями.

Лук – чудо-овощ. Это - самое дешёвое лекарство. Нужно есть каждый день лук в любом виде и тогда будем всегда ЗДОРОВЫ! Ведь в нём много витаминов, он повышает иммунитет и аппетит.

Береги своё здоровье,

Витамины уважай!

И не стой с утра в аптеке,

Лучше лук в землю сажай!

Не страшна тогда ангина,

Грипп, простуда, ОРВИ...

Лук снимает напряжение,

Улучшает аппетит!

4. Список использованной литературы:

«Лук от всех болезней» С.А. Павлов

«Лук» А.А. Воробьёва

«Я познаю мир.» Детская энциклопедия растения «Издательство АСТ» Л.А. Багрова. 2000 г.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Виды лука



Лук - шнитт



Лук - слизун



Лук - шалот



Многоярусный лук



Репчатый лук

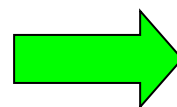
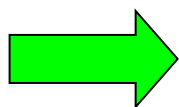


Синий лук



Лук - порей

Этапы выращивания лука репчатого



Выделение лукового газа вызывает слёзы



Салат из зелёного лука с яйцами

Рецепт:

- 3 варёных яйца
- Пучок зелёного лука
- Сметана
- Соль по вкусу

Лук мелко нарезать. Покрошить яйца. Заправить сметаной или растительным маслом. Добавить соль по вкусу, перемешать.

Приятного аппетита!



Выращиваем лук в домашних условиях

