

СЕКРЕТЫ ЖЕМЧУЖНОГО ЛУКА

Муллаянова С.А.

с. Верхнеяркеево, Илишевский район Республики Башкортостан,
МБОУ «СОШ им. Талгата Лутфулловича Рахманова», 2 «А» класс

Руководитель: Шарипова А.Ф., с. Верхнеяркеево, Илишевский район
Республики Башкортостан, МБОУ «СОШ им. Талгата Лутфулловича Рахманова»,
учитель начальных классов

Издавна наши предки лечились травами, ягодами, кореньями и они говорили: лук от семи недугов. Свою работу я посвятила замечательному овощу – луку-порей. В мире существует очень много сортов лука, но лук-порей занимает особое место среди них. И я в своей работе попытаюсь вам это доказать.

Цель моего исследования: изучить полезные свойства лука-порея и узнать о его применении.

Для достижения цели я поставила перед собой следующие **задачи**:

- изучить литературу по данной теме;
- узнать, как выращивается лук-порей
- выяснить область применения и значение порея для человека;
- провести опрос;
- узнать полезные свойства лука

Гипотеза: я предполагаю, что лук-порей намного полезнее других сортов лука

Объект исследования: лук-порей

Предмет исследования: применение и выращивание лука-порея.

Методы исследования: изучение литературы, опрос, наблюдение, беседа.

Практическая значимость работы: данная работа поможет сформировать умение выращивать лук-порей и употреблять его для поддержания здоровья, красоты и молодости.

История

Лук-порей или жемчужный лук представитель семейства луковых, родом из Западной Азии, откуда попал в Средиземноморье. Его выращивают очень давно, так как в Древнем Египте лук-порей был одним из важнейших овощных растений. Он был известен и в античные времена в Греции и Риме.

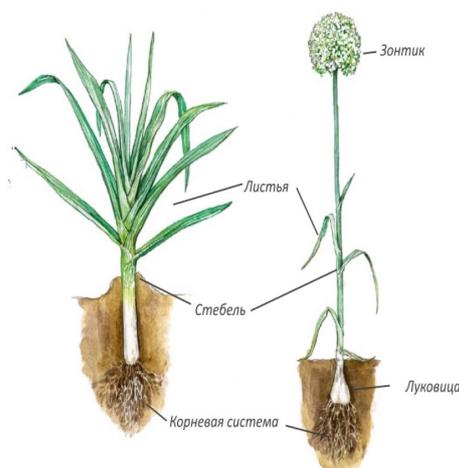
В Средние века его возделывали уже по всей Европе. В России порей выращивают во всех зонах овощеводства.

Описание

Каждый день, думая о своем исследовании, я находила новую информацию об этом удивительном овоще. Мне стало интересно,

и я обратилась за помощью к своему дедушке, Габдулхакову Рафаилу Асваховичу, известному педиатру нашего района. Надо сказать, что мой дедушка уже много лет выращивает этот овощ. И он с интересом рассказал все, что знает о жемчужном луке и раскрыл секреты его выращивания, хранения и применения.

Лук-порей – двулетнее травянистое растение, семейства Луковые. Высота растения 40–90 см. Листья лука-порея от зеленого до зеленовато-голубого цвета, цветки беловатые или розовые, образуют зонтик. Луковица удлинённая, лишена луковичек или с немногими луковичками. Стебель выходит из середины луковицы. Размножается семенами. Культивируются два вида: порей зимний и летний. Летний вид (ранние сорта) – тонкая луковица, листья отходят под острым углом. Зимний вид (поздние сорта – для хранения) толстая луковица, листья отходят под прямым углом. В пищу употребляется белая базальная часть растения, хотя так же используются сочные молодые листья растения.



Лук - порей в первый год

Лук - порей во второй год



Выращивание

Я и мой дедушка, приступили к выращиванию лука-порей.

В основном лук-порей выращивают рассадой. Для этого семена замачивают в горячей воде (50°C) на 20 мин. После этой процедуры их заворачивают во влажную ткань и оставляют в темном месте. Через неделю семена достают и слегка подсушивают. Высеять семена лука – порея на рассаду начинают в конце февраля – начале марта. Лук – порей очень требователен к плодородию почвы и любит почву с высоким содержанием органических веществ и рыхлую по своей структуре. В горшки сеют по одному семечку на глубину 1–1,5 см, в больших ящиках семена высевают рядками, а расстояние между растениями должно быть не менее 3 – 5 см. После посева лука – порея, ящики и кассеты накрывают п/э пленкой или стеклом. Теперь очень важно следить за тем, чтобы до прорастания семян верхний слой почвы всегда имел 100 % влажность – это очень важное условие для прорастания лука-порей.



В зависимости от качества семян первые росточки лука – порея появляются на 10–20 день. До их появления желательно следить, чтобы окружающая температура не опускалась ниже 21°C ночью и 23–25°C – днем. После прорастания семян температуру на неделю снижают до 8–10°C, а потом поднимают до 20°C. Средние сроки посадки рассады лука – порея в грунт конец апреля – середина мая.



В течение недели перед высадкой в открытый грунт, рассаду закамливают и уменьшают полив. Готовая к высадке рассада, в возрасте 50–70 дней (зависит от конкретного сорта) уже должна иметь 3–4 настоящих листочка и достаточно развитую корневую систему. Высаживают лук-порей рядками, заглубляя рассаду чуть больше, чем она сидела в рассадных ящиках. Рассаде чуть-чуть подрезают верхушку и корни, смачивают корни в питательном растворе глины и коровяка.



Расстояние между растениями должно быть не менее 10–15 см, а между рядами – 50 – 60 см, чтобы было возможно в период вегетации провести 2 – 3 окучивания.



Окучивание – важный агротехнический прием при выращивании лука-порея, проводимый с целью получения нежной и длинной отбеленной ножки. После того как рассада хорошо укоренится, к стеблям растений необходимо подсыпать плодородной почвы. Полноценное окучивание лука – порея проводится через два месяца, которое повторяют до сбора урожая по мере необходимости еще 1 – 2 раза. При выращивании лука порея, поливают его один раз в 4 – 5 дней, чаще – только при необходимости в очень жаркую и сухую погоду.



В зависимости от сорта, первый урожай начинают выборочно снимать уже в августе, а для закладки на хранение – в октябре.



Каждый этап выращивания лука-порея, дедушка тщательно контролировал. Ведь очень важен результат нашей работы.

Уборка и хранение лука-порея

Агротехника и подготовка к хранению

Лук – порей, предназначенный для длительного хранения на зиму, убирают перед самыми заморозками. Растения аккуратно подкапывают, стараясь не повреждать луковицы и не допуская попадания комочков земли между листьями. Перья подрезают до длины 25 см. для уменьшения потери влаги. Корешки укорачивают, оставляя не более 2 см. Крупные налипшие комки земли счищают руками. Корни лука-порея необходимо тщательно, но аккуратно очистить от земли.

Правила хранения лука-порея после уборки

Помещенный на зиму в погреб лук-порея хранится при температуре -1 – $+1^{\circ}\text{C}$ и относительной влажности 85 %.

Ящик без щелей засыпают песком на 5 см., вертикально устанавливают на дно выкопанный порей и досыпают пе-

сок чуть-чуть влажный, но не мокрый на высоту еще 15 см. Из ящика будут видны только верхушки обрезанных перьев. В таком виде урожай остается свежим и сочным на протяжении полугода.

Ящик с овощами периодически проверяют, чтобы не допустить распространения инфекции.



Зимовка лука-порея в домашних условиях

При комнатной температуре зелень остается свежей в течение одной недели. Для этого в пучок складывают 5–10 стеблей с перьями, мы оборачиваем в простую газету или перфорированной полиэтиленовой пленкой.

Лук-порея в холодильнике

Если в холодильнике есть промежуточная камера, поддерживающая температуру от -1 до -3°C, перья зеленого лука сохранятся в отличном состоянии на протяжении двух месяцев.

Для долгосрочного хранения лука-порея мы используем и другие методы.

Сушка

В сушку идет цилиндрическая луковица лука-порея. Ее очищают, нарезают толстыми колечками, разделяют по одному колечку и перекладывают на сито. Сушат четыре часа, поддерживая температуру +60°C. Сушеные колечки хранят в плотной закрывающейся посуде. Удобно использовать стеклянные банки с полиэтиленовыми крышками.



Так выглядит лук-порея после сушки

Зеленые перья также можно высушить. Затем их измельчают в блендере и используют в качестве приправы к супам и овощным рагу.

Заморозка

Лук-порея при замораживании не теряет вкусовые свойства. Перед заморозкой листья и стебли промывают, обсушивают на полотенце, нарезают на кусочки, выкладывают в пакеты для замораживания слоем не толще 5 см. и помещают в морозильную камеру.



Замораживать лук-порея лучше порционно, небольшими партиями.

Хранение лука-порея в домашних условиях или погребе не требует значительных усилий огородника. Немного постаравшись, можно баловать себя и родных свежей полезной зеленью круглый год.

Лечебные свойства лука-порея

Я с большим интересом изучила литературу, просмотрела материалы из интернет-ресурсов, в которых говорится, что лук – порей используют, как народное лечебное средство от многих болезней. По словам дедушки Габдулхакова Р.А., важно знать, что от лука-порея вред может возникнуть только в одном случае: при переедании.



Лук-порей отличная диетическая пища, поэтому активно используется диетологами для похудения. Он состоит прежде всего из воды на 90 %. Также содержит клетчатку, никель, калий, железо (8 % дневной нормы), фосфор, витамины А, С и К, фолиевую кислоту и витамины гр В. Кроме того, по мере хранения лука, общее количество витамина С в его составе только увеличивается. Эта особенность овоща уникальна, поэтому лук- порей, рекомендован к потреблению в осенний и зимний периоды.

Благодаря содержащемуся в луке-порее железу, которое играет важную роль в синтезе гемоглобина, лук порей помогает бороться с различными типами анемии. А наличие в луке витамина С способствует эффективному всасыванию железа в ЖКТ человека.

Волокнистая структура листьев лука-порей регулирует желудочно-кишечную деятельность, способствует повторному расселению полезных бактерий в кишечнике, тем самым уменьшая вздутие. Лук-порей – отличное средство для чистки кишечника, он устраняет из организма токсины.

Для людей с повышенным давлением полезные свойства лука – порея заключаются в поступлении доз калия вместе с этим растением. Калий, взятый из натурального источника, помогает снизить и отрегулировать артериальное давление. А также понижает холестерин.

Магний, фосфор и фолиевая кислота лука – порея – важные питательные вещества, необходимые для нормального функционирования нервной системы. Они помогают улучшить концентрацию, память и способность мозга обрабатывать сложную информацию. Наличие фолиевой кислоты также важно для предотвращения мозговых дефектов у младенцев.

Лук – порей обладает противовоспалительным и антисептическим действием, при его участии лечат артрит, подагру и воспаление мочевыводящих путей. Эфирные масла лука порея оказывают на организм человека успокаивающее действие.. Лук -порей хорош для глаз, потому что там есть питательные вещества, необходимые для поддержания отличного зрения и глазного здоровья.

Для лечения ран и фурункулов и снятия боли: если вас мучает боль в суставах или вы страдаете фурункулами (поранились), то вам поможет лук-порей.

От ангины: существует старый и действенный способ быстрого лечения ангины. Для этого надо пить свежесжатый сок лука-порей или же полоскать им горло три дня и болезнь отступит.

При сильном насморке поможет такой способ: в каждую ноздрю закапывать по 3 капли сока лука-порей несколько раз в день. Также можно смочить соком ватные тампоны и заложить их в нос на несколько часов. Также можно поступить и при отите. В народной медицине овощ показан для лечения солнечных ожогов, а также мозолей.

Все вышеперечисленные полезные компоненты делают лук- порей замечательным продуктом, который несет максимальную пользу для всего организма человека.

Применение лука-порей

При изучении литературы о применении лука – порея, я прочитала очень интересную легенду о луке – порее. Так, легенда гласит, что во время нападения англосаксов на Уэльс покровитель этой страны святой Давид с помощью лука-порей обеспечил победу своим подопечным. В то время доспехи и вооружение воинов сражающихся сторон ничем не отличались друг от друга, а битва проходила на луковом поле. Тогда-то находчивый святой и придумал прикрепить стебель порея к шлемам своих бойцов. Ход сражения был переломлен, и защитникам Уэльса удалось отбить вторжение врагов. Так лук-порей стал героем.

До сих пор в День святого Давида валлийцы прикрепляют к одежде перья порея, а на обед подают суп из этого представителя семейства луковых. Дань уважения овощу отдают и во время празднования Нового года: на столах у шотландцев обязательно присутствует лук-порей в собственном соку с добавлением зелени и масла. Кстати, это блюдо очень любил император Нерон: он был уверен, что оно придает силу и особое звучание голосу.

Вкус и аромат этого растения более сладкий и менее резкий, чем у привычного для нас лука, что очень важно для детей, которые не любят лук. Этот лук универсален по-настоящему. Его можно употреблять совершенно в любом виде: свежим, после тепловой обработки, сушеным, маринованным и даже замороженным. Лук-порей подходит для приготовления блюд и как самостоятельный продукт, и в качестве составного ингредиента. А можете приготовить сок и пройти очищающий курс. Готовят такой сок из всех съедобных частей растения, а затем смешивают его с соком моркови и сельдерея. Лук-порей тушат с грибами и овощами, добавляют в начинки для пирогов или в фаршированные блюда. А салаты с этим ингредиентом можно готовить каждый день и ни разу не повториться.

Рецепт приготовления салата с луком – пореем:

По этому рецепту моя мама всегда делает салат, он действительно легкий и при этом очень вкусный:

Берем одну луковицу лука-порей, два помидора и нарезаем, затем одну чайную ложку кунжута, чайную ложку семян льна и заправляем 1 ст. ложкой оливкового масла. Именно лук-порей добавляет нежный аромат этому салату. Благодаря сладкому вкусу лука, этот салат любят мои сестренка и братик.



Лук-порей в косметологии

Современные косметологи по достоинству оценили полезные качества лука-порей. На основе полезного овоща готовятся целебные маски для лица. Умеренно-жгучая консистенция размятого в кашу лука порей обладает очищающими свойствами, поэтому такая маска может стать натуральным и безвредным пилингом для кожи лица.



Эффективен и для волос лук порей. Маска на основе кашицы свежего овоща, втираемая в корни локонов, поможет стимулировать рост прядей, сделает волосы шелковистыми и избавит кожу головы от перхоти. В данном случае лук порей является аналогом репчатому луку, который с самых древнейших времен используется для придания локонам здоровья и красоты.

Полезен овощ и для укрепления ногтей. Для оказания оздоровительного эффекта лук порей перетирают в кашу, полученную массу наносят на область ногтей на руках, затем осторожно обматывают полиэтиленовой пленкой. Достаточно продержать такую маску в течение получаса, чтобы через несколько процедур заметить положительный результат.

Результаты опроса

Для того, чтобы узнать, знают ли о луке – порее, для каких целей люди используют это растение, где его приобретают, знают ли о его полезных свойствах я провела опрос среди родственников, одноклассников и среди родителей своих одноклассников.

Опросник

1. Знаете ли вы, что такое лук-порей?

– да – нет

2. Употребляете ли вы его в пищу?

– да – нет

3. Если да, то где приобретаете?

– рынок – магазин

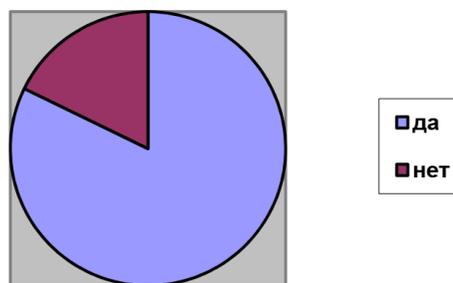
– выращиваю – другое (уточнить)

4. Знаете ли о его полезных свойствах?

– да – нет – не интересуется

Было опрошено 45 человек из разных возрастных групп, и были получены результаты:

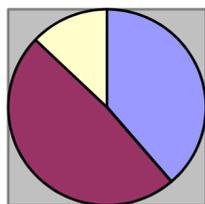
Вопрос 1: 37 человек из 45 знают лук-порей.



Вопрос 2: из 37 человек, которые знают о нем, 31 употребляют в пищу.

Вопрос 3: из 31 человек, которые употребляют в пищу, 15 покупают на рынке

или в магазине, 12 выращивают сами, 4 берут у родственников или родителей.



■ выращив.
■ покупают
■ другое

Вопрос 4: только 23 человека знают о полезных свойствах лука-порея.

Лук-порей: покупать или выращивать

В Илишевском районе в с. Верхнеяркеево, где я родилась и живу, многие жители живут в собственном доме, а это значит, что у многих есть земля, на котором можно выращивать растения, которые могут приживаться к нашим природным условиям. А лук – порей прекрасный овощ, который адаптирован к нашей погоде.

Но помимо этого у нас есть супермаркеты и рынки, где круглый год продаются все овощи и фрукты, в том числе и лук – порей. Как видно из опроса, большинство участников, покупают лук-порей в магазине или на рынке. Так вот, и я, полагаясь на результаты опроса, подумала: выгодно покупать

или выращивать? Посчитать разницу мне помог папа, Муллаянов Алмаз, по профессии врач.

Стоимость лука – порея летом от 230 руб/кг и 280 руб/кг зимой. Посчитаем, во сколько рублей обойдется нам покупка лука-порея для нашей семьи. Нас в семье 5 человек. В год каждый съедает примерно 5 кг лука, значит $5 \cdot 5 = 25$ кг лука (мы его употребляем очень много). $12,5 \cdot 230 = 2875$ руб летом и $12,5 \cdot 280 = 3500$ руб. зимой. Получается в год нашей семье надо $2875 + 3500 = 6375$ руб. для покупки лука-порея.

А теперь подумаем, в какую сумму нам обойдется выращивание лука – порея?

Стоимость одной упаковки лука – порея от 15 до 30 рублей. Как говорит мой дедушка, если купим семян на 100 рублей и будем правильно принимать основные приемы агротехники, то мы на круглый год обеспечим луком – пореем 3–4 семьи на 18–20 человек.

Во-вторых, это неприхотливая культура и дает высокий урожай. С одного квадратного метра можно получить в пределах полтора – двух с половиной килограмм стеблей и зелени.

И в-третьих, сколько положительных эмоций, от того, что ты можешь принести пользу для семейного бюджета и для здоровья семьи. Ведь это натуральный продукт!

Я думаю, выращивать лук-порей нашей семье выгоднее.



Это моя дружная семья: папа, мама, я сестренка и братик

Заключение

В ходе работы над исследовательским проектом я узнала, что лук-порей имеет много полезных свойств для поддержания здоровья, красоты и молодости человека, имеет определённое значение и в домашнем быту и в кулинарии. Необходимо уметь правильно выращивать и использовать ее по назначению. Эффективным и безопасным применением ЛУКА – ПОРЕЯ, может быть только грамотное использование. Мои родители, бабушка и руководитель Алсу Фаритовна помогли мне узнать, что значит

цель и задачи исследования, как оно проводится, а также раскрыть много секретов о жемчужном луке.

Список литературы

1. Бубович С.Е. Огород. Практические советы. – СПб., 1994.
2. Приусадебное хозяйство. – 2012. – №3.
3. Яцина А.С. Приусадебный сад-огород / Ставропольское книжное издательство, 1997.
4. Мансурова Л.И. Советы огородникам. – Уфа, 1984.
5. <http://syperdacha.ru/nash-drug-krasavets-luk-porej>.
6. <https://sovets.net/9220-luk-porej.htm>.
7. <http://ogorod23.ru/luk-porey>.