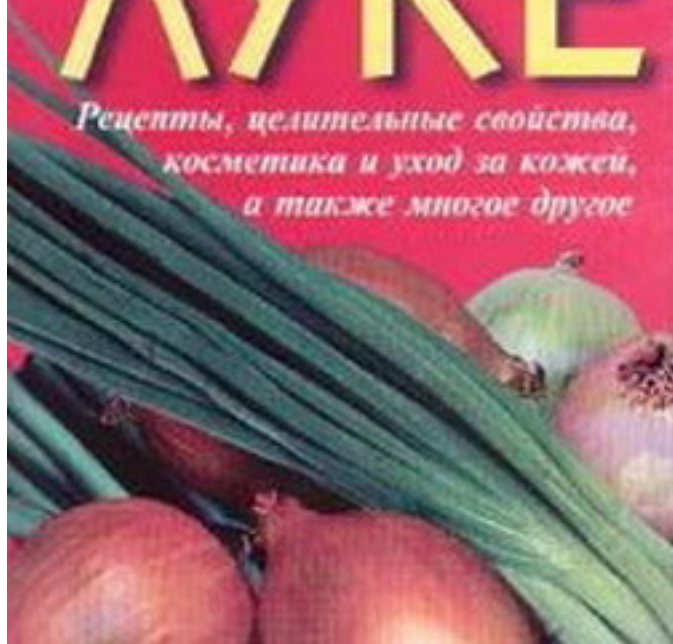


*ВСЕ ОБ ОБЫЧНОМ*

# ЛУКЕ

*Рецепты, целительные свойства,  
косметика и уход за кожей,  
а также многое другое*



# **Иван Ильич Дубровин**

## **Все об обычном луке**

### **Серия «Всё об обычных продуктах»**

*Издательский текст*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=176097](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=176097)*

*Все об обыкновенном луке: Эксмо-Пресс, Яуза; М.;*

### **Аннотация**

Книга «ВСЕ ОБ ОБЫЧНОМ ЛУКЕ» уникальная в своем роде: в ней вы найдете массу самых разнообразных сведений о луке. Благодаря рецептам, опубликованным в этой книге, вы сможете сразить наповал ваших гостей и домочадцев, объявив, что все, даже самые изысканные блюда на вашем столе, приготовлены исключительно из лука. Эта книга раскроет перед вами многие секреты, которые передают из поколения в поколение знахари и целители. С помощью этих знахарских рецептов вы сможете и сами излечиться от многих недугов и помочь страждущим. А великолепные косметические средства из лука помогут вам сохранить красоту и молодость. И все эти чудеса поможет вам свершить не волшебная палочка, не золотая рыбка, а самый обыкновенный лук. Книга рассчитана на массового читателя.

# Содержание

ВВЕДЕНИЕ	4
«ЛУКОВЫЕ СЕКРЕТЫ» (ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ)	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# **Иван Дубровин**

## **Все об обычном луке**

### **ВВЕДЕНИЕ**

В растениеводческой иерархии лук является далеко не аристократом. В прежние времена лук непременно включался в крестьянское меню, может быть из-за этого и появилось такое пренебрежительное отношение к этому овощу. Однако почему-то многие забывают, что лук является непременной составляющей многих изысканных блюд.

Нам кажется, что такое отношение к луку крайне несправедливо, и мы хотим изменить сложившееся на протяжении веков мнение о нем. Этой благородной цели и должна послужить наша книга. Мы поделимся с вами знаниями о луке, которые накоплены человечеством за многие столетия.

Конечно же все эти знания вам непременно пригодятся в повседневной жизни, а уж о том, что ваше отношение к луку кардинально изменится, и сомневаться не приходится.

Что мы знаем о луке? То, что он совершенно незаменим при приготовлении пищи, известно, наверное, всем и каждому, буквально с младенческого возраста, но вот о том, что этот овощ можно использовать в косметике и медицине, знают далеко не все, да и в кулинарии его применение может

быть далеко не традиционным.

Как же так, лук настолько привычный и обыденный продукт, а мы не знаем и сотой доли о его полезных свойствах и способах применения, почему же так получилось?

Наверное мы слишком привыкли к этому неприхотливому овощу, благодаря которому имеем возможность не только вкушать пикантные блюда, потерявшие бы большую часть своего вкусового очарования, не будь не земле лука, но даже не задумываемся о том, что используя лук в приготовлении пищи, мы не только получаем превосходнейшие вкусовые ощущения, но и до предела витаминизируем свой организм, особенно в зимний период, когда нет широкого доступа к разнообразным витаминизированным продуктам, и когда нашим спасителем является самый обыкновенный лук – постоянный обитатель наших огородов.

Люди несведущие считают, что лук бывает только двух разновидностей: лук зеленый и лук репчатый. На самом же деле существует множество видов лука и еще больше сортов, которые отличаются между собой по вкусовым качествам, месту обитания, срокам созревания и пр.

Вот о них-то мы и хотим вам рассказать. Кто знает, может быть вы решитесь самостоятельно заняться выращиванием лука, а для этого вам совершенно необходимо знать, какой именно результат вы хотите получить и какой сорт лука подходит для этого наилучшим образом.

Кроме уже известного нам репчатого лука различают лук-

батун, лук-порей, шалот-лук, шнитт-лук и др.

В средней полосе России, наибольшую известность получил репчатый лук. Репчатый лук содержит в себе воду, белки, клетчатку, минеральные соли, сахар (его количество может варьироваться в зависимости от сорта лука), витамин С и эфирные масла, которые и придают луку тот самый неповторимый острый вкус.

Оказывается, даже репчатый лук не так-то прост, как кажется на первый взгляд – он бывает сладким, острым и полуострым.

Жители средней полосы и севера России привыкли употреблять в пищу острый и полуострый репчатый лук. Сортов острого и полуострого репчатого лука существует великое множество, но в результате многолетней селекционной работы были выведены сорта, отвечающие самым высоким требованиям. Лучшими сортами острого лука принято считать: «Бессоновский», «Ростовский репчатый», «Арзамасский», «Мстерский»; а среди полуострых сортов выделяют – «Ялтинский», «Хавский», «Грибовский».

Сладкие сорта репчатого лука наибольшее распространение получили на юге страны, потому что в районах севернее лук не успевает вызревать. «Испанский» и «Каба» считаются лучшими сортами сладкого лука.

И острый, и полуострый, и сладкий репчатый лук можно употреблять в пищу в свежем, сушеном, жареном, вареном и маринованом виде, однако у острого и полуострого лука

есть определенные преимущества – они дольше хранятся в свежем виде.

Репчатый лук ценится еще и за то, что в пищу можно употреблять и сами луковицы, и луковые перья, в отличие, например, от лука-батун.

Лук-батун выращивают в основном для получения листьев, которые по своим вкусовым качествам очень схожи с листьями-перьями репчатого лука, но, в отличие от репчатого лука, листья лука-батуна буквально напичканы витамином С, например, некоторые разновидности лука-батуна содержат его до 90 мг%.

Лук-батун крайне неприхотлив, морозостоек, может даже зимовать в открытом грунте, уже в конце апреля-начале мая получают первые его срезки. Если вы посадите лук-батун, то с самого начала лета и до осени вы будете обеспечены свежим зеленым луком, так как лук-батун дает несколько урожаев в течение лета. Благодаря своим превосходным качествам лук-батун получил во всем мире широкое распространение. В России он растет практически во всех климатических зонах – от Юга до Заполярья. Лучшими сортами лука-батуна считаются: «Татарка», «Зимний», «Песчаный».

На юге Европейской части России распространен лук-порей. Общеизвестными сортами лука-порея принято считать – «Карантанский» и «Болгарский», так они высокоурожайны и обладают превосходными вкусовыми качествами. В пищу принято употреблять ножки лука-порея (утолщенный

стебель) и молодые листья. Лук-порей необычайно богат витаминами, он содержит в себе калий, каротин, витамин С, В1, В2, РР.

Шнитт-лук произрастает практически на всей территории России, чему благоприятствует его крайняя неприхотливость и отличная морозоустойчивость, делает его неуязвимым к любым капризам погоды за исключением, пожалуй, Крайнего Севера. Но принято его выращивать лишь в небольших количествах. Объясняется это очень просто: шнитт-лук довольно быстро теряет свои отличные вкусовые качества. В пищу идут молодые листья, которые необычайно сочны и нежны, кроме того, в них содержатся витамин С и каротин, но, к сожалению, слишком быстрое увядание не сделало шнитт-лук всенародным героем в садово-огородничестве. Иногда шнитт-лук выращивают как декоративное растение, прекраснейший медонос. Лучшие сорта шнитт-лука: «Сибирский», «Рязанец», «Скорода».

КСТАТИ, ЛУК... бывает трех сортов: острый, полуострый и сладкий. Острый вкус лука, нелюбимый многими, вызывается эфирным луковым маслом, содержание которого в луке достигает 0,05 %.

Шалот-лук выращивают в основном в южных районах, однако благодаря морозостойкости его вполне можно выращивать и в севернее. Одним из преимуществ шалот-лука является то, что он дает ранние урожаи, кроме того, шалот-лук превосходно хранится; даже промерзнув, он сохраняет все

свои питательные и вкусовые качества. Однако для выгонки зеленого пера в зимнее время он не подходит, так как период покоя лука-шалота глубок и долог.

В пищу употребляют молодые луковицы и листья как в свежем, так и в маринованном виде. Луковицы и листья шалот-лука содержат достаточно большое количество сахара: в луковицах – 13 %, а в листьях – 5,5 %, что придает ему особую пикантность.

Лучшими сортами шалот-лука являются: «Шарлот», «Сорозубка».

Теперь вы знаете, какие сорта лука существуют и в чем их особенности. Но вырастить лук на приусадебном участке – это еще полдела, важно сохранить урожай да так, чтобы лук не потерял всех своих вкусовых и питательных качеств.

Многое зависит от того, когда лук был собран. Для того, чтобы лук мог долго сохранять свои ценные свойства и не гнил, собирать его необходимо в сухую погоду, когда листья только-только начали вянуть.

Лук выдергивают или выкапывают, затем обрезают листья и слегка просушивают – теперь лук готов к долгосрочному хранению.

Учтите, что лук следует хранить при температуре не ниже 0 и не выше +3 градусов по Цельсию, влажность при этом не должна превышать 75 %.

А вот острые сорта лука можно хранить даже в домашних условиях. Лук острых сортов менее прихотлив в условиях

хранения, главное – он должен содержаться в сухом и прохладном помещении, если два этих условия соблюдены, то он в состоянии пролежать всю зиму, до нового урожая, не потеряв при этом ни товарного вида, ни вкуса.

Помимо луковиц в пищу употребляют и зеленый лук-перо, который пользуется даже большей популярностью, так как приятен на вкус, содержит в себе множество витаминов и не требует специальной обработки, кроме, разумеется, мытья.

Лук-перо обычно выгоняют либо из репчатого лука, либо из многолетних – лука-батуна, шнитт-лука.

В зеленом луке содержатся белки, углеводы, витамин С, каротин. Помимо всех этих питательных веществ, содержащихся в продукте, зеленый лук обладает еще одним, довольно ценным преимуществом – его можно выращивать в течение круглого года, так что и летом, и зимой вы можете при желании обеспечить себя этим превосходным и полезным продуктом.

В основном зеленый лук используют в свежем виде или для приготовления начинки, кроме того зеленый лук можно консервировать.

Зеленый лук является, конечно, продуктом скоропортящимся: он быстро теряет влагу и вянет, но, если хранить его при 0 градусов Цельсия, то он сохраняет свои свойства в течение 10 дней.

Принимая во внимание все вышесказанное можно, с уве-

ренностью сказать, что лук — самая настоящая кладовая витаминов, но самое важное, что не имея даже самого малюсенького клочка земли, вы вполне можете обеспечивать себя и своих домочадцев полным «джентльменским» набором витаминов и прочих биологически активных элементов круглый год, выращивая зеленый лук на подоконнике в самой обыкновенной майонезной банке. Такой способ выращивания настолько прост, что с ним справится даже ребенок. Авитаминоз не посмеет переступить порог вашего дома, да и не он один, ведь известно, что лук — одно из самых лучших противогриппозных средств. Он улучшает сопротивляемость организма к всяческим простудным и инфекционным заболеваниям и помогает избежать проникновения вредоносных бактерий.

Прочитав наше вступление, вам наверняка покажется, что теперь то уж луке вы знаете практически все, но это, конечно, не так. Знания ваши в настоящий момент поверхностны и только прочитав нашу книгу от корки до корки, а мы надеемся, что именно так и случится, несмотря на прозаичность заявленной темы, вы станете самым настоящим луковедом и не будет на земле человека, который бы знал о луке больше, чем вы.

# «ЛУКОВЫЕ СЕКРЕТЫ» (ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ)

Нередко хозяйки выбрасывают остатки продуктов, очистив, не имея представления о том, какую пользу можно извлечь, например, из луковой шелухи или отвара. Также некоторые используют лук чисто механически, просто зная, что он должен присутствовать в еде, не понимая, насколько он улучшает вкус и аромат блюда, помогает в решении небольших хозяйственных вопросов. То, что многие не знают некоторые маленькие луковые «секреты», не означает, что они плохие хозяйки или хозяева, просто редко можно найти полезные советы, собранные воедино и рассказывающие об использовании какого-то одного продукта в домашнем хозяйстве. Мы предлагаем вам небольшой сборник советов по употреблению лука на кухне и за ее пределами. Будем рады, если какой-нибудь совет будет для вас новым и сослужит хорошую службу.

Чтобы при жаренье лук стал золотистым и очень вкусным, посыпьте его сахарной пудрой.

Если вы хотите, чтобы лук и корни не потеряли свой приятный запах во время варки в супе, обжарьте их предварительно.

Чтобы сырой лук потерял горечь и стал вкуснее, когда вы добавляете его в салат, положите луковицы в дуршлаг и обдайте кипятком.

В фарш лучше добавить лук, натертый на мелкой терке, а не пропущенный через мясорубку.

Маринованный репчатый лук мягче, вкуснее и менее острый, чем сырой, используйте его для винегретов и на гарнир к мясу, отварной рыбе и сельди.

В щи из свежей капусты кладите лук за 10 минут до готовности.

Для получения бульона янтарного цвета положите в него неочищенную луковицу.

Чтобы выяснить, варите вы ядовитые грибы или не ядовитые, опустите в бульон луковицу. В ядовитом растворе она посинеет или почернеет.

Если вы совершенно не любите лук, особенно вареный, когда его маленькие кусочки так противно плавают в супе, кладите в суп целую луковицу. По окончании варки аккуратно, чтобы луковица не «обронила» свои вареные частички, выньте ее глубокой ложкой.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.