

что известно про РЕПЧАТЫЙ ЛУК

Общая информация

«Лук – от семи недуг» - именно про репчатый лук говорит известная поговорка. У репчатого лука неповторимый сильный и резкий аромат, явная горечь во вкусе, и умение довести до слёз даже самого именитого кулинара. Название «репчатый» происходит от внешнего сходства подземной части растения с репой. При этом, сахара в репчатом луке, как это ни удивительно, больше, чем в яблоках и грушах вместе взятых. Репчатый лук считается вторым по важности после пшеницы сельскохозяйственным продуктом.

Репчатый лук в кулинарии

Репчатый лук - излюбленная приправа в кулинарной практике. Репчатый лук активно используется как пряная добавка к салатам, винегретам, супам, овощным, грибным и мясным блюдам, колбасам, соусам, подливкам, фаршам. Репчатый лук широко применяют в сыром, варенном и тушёном виде, он может выступать в качестве основного ингредиента в блюде, в виде гарнира, или просто в составе отличной витаминной закуски.

Польза репчатого лука

Репчатый лук активизирует обмен веществ, стимулирует процессы пищеварения, выводит из организма лишнюю жидкость. Репчатый лук считают натуральным средством для понижения уровня холестерина и сахара в крови. Репчатый лук борется с насморком, простудой, инфекциями. Содержащиеся в репчатом луке витамины и полезные вещества способствуют укреплению костной и мышечной ткани, сердечно-сосудистой системы.



Репчатый лук “Прованс”, 100 гр.
мелконарезанный,
замороженный

Мелконарезанный, свежемороженый репчатый лук
в повторно закрывающейся упаковке.



Средняя пищевая ценность	100 g	GDA*
Энергетическая ценность	29 kcal 121 kJ	1,45 %
Белки	0,79 g	1,76 %
Жиры	0,10 g	0,14 %
Углеводы	6,81 g	2,96 %

* - % от рекомендуемой Ежедневной Нормы Потребления*(GDA)
Источник - Конфедерация Пищевой Промышленности. (CIAA)

