

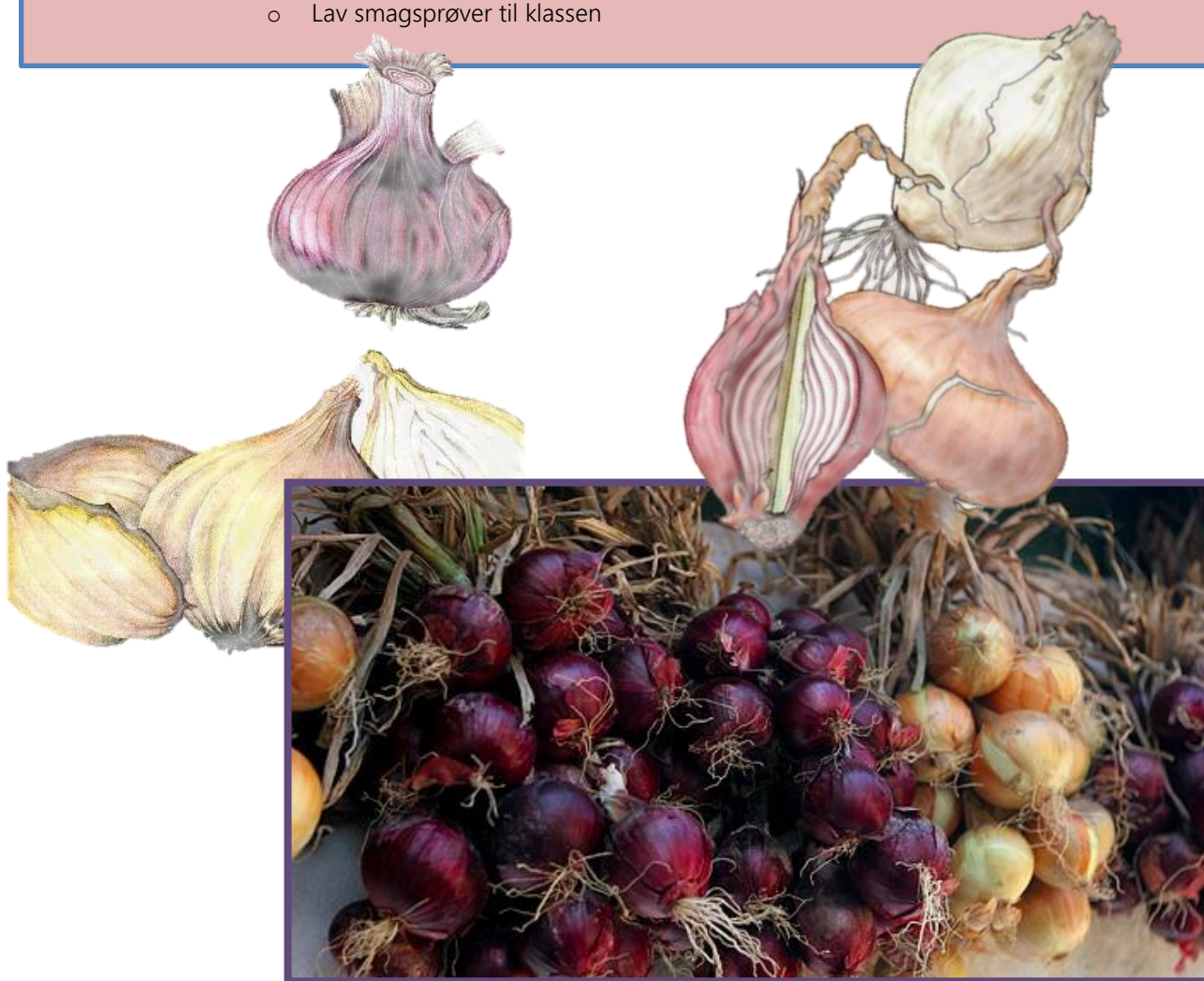
# Kepaløg (Zittauerløg)



Gruppearbejde

## OPGAVEBESKRIVELSE

- ❖ Lav en flot planche (A3) om zittauerløgget som indeholder:
  - Kepaløgets historie
  - Dyrkning af kepaløg
  - Kepaløgets sundhedsmæssige egenskaber
  - Billeder af kepaløg
  - 2 forslag til madlavning med kepaløg (søg på nettet: "opskrift zittauerløg eller rødløg")
  - Analysekema
  
- ❖ Fremlæg (5 minutter)  
(forslag: 1 elev = historie + dyrkning, 1 elev = sundhed + opskrifter, 2 elever = analysekema)
  - Hele jeres planche
  - Forklar jeres analyse af zittauerløgget
  - Lav smagsprøver til klassen



## Dyrkning af kepaløg

Kepaløg er de gule zittauerløg og røde rødløg. Løg hører til liljefamilien, som omfatter mange forskellige typer af spiseløg. Det mest almindelige spiseløg er kepaløg.

1. Køb små friske stikløg og sæt dem i jorden i starten af maj
2. Lav en 3 cm dyb rille i jorden
3. Læg løget i jorden: 7 cm. mellem hvert løg og 25 cm. mellem hver række
4. Husk at sørge for, at jorden er fugtig
5. Løgene er klar til høst i juli (når stilkene ligger halvt ned på jorden)
6. Hiv løgene op og læg dem til tørring

## Kepaløgets historie

Kepaløg siges at stamme fra Asien, hvor de stadig gror vildt. Vi ved, at der er dyrket kepaløg i Kina i over 3000 år. Så det er en gammel sag. Man kan finde små tegninger af løg i pyramiderne i Ægypten. Romerne bragte løgene til Europa. Columbus bragte løgene til Amerika. I middelalderen brugte man løgene som nærringsmiddel og som lægeurt, hvilket vi stadig gør i dag.

## Sundhed

Kepaløg er en næringstæt fødevarer. Løg har lavt kalorieindhold og højt indhold af vitaminer, mineraler, antioxidanter, fosfor, kalium, folat, calcium, magnesium og svovl.

Én kop hakket kepaløg indeholder ca. 10 % af det anbefalede daglige indtag af vitamin C, B-6 og mangan.

Rødløg er sundere end zittauerløg, da de har højere indhold af antioxidanter.

Løg er med til at mindske risikoen for flere kræftformer, de er gode for hud og hår og er endda med til at forbedre humøret.

