

Crni Luk

Crni Luk poreklo

Zeljasta dvogodišnja biljka poreklom iz južne Azije. Spada među najotpornije i najstarije vrste baštenskog povrća. Ne raste u divljini već se selektivno gaji već skoro 7000 godina, arheološki nalazi potvrđuju upotrebu još u bronzanom dobu. Prvi pisani tragovi se o gajenju javljaju se u egiptu, gde je obožavan zbog svog sferičnog oblika i verovanja da koncentrični krugovi koji se vide na preseku luka simbolizuju večni život.



Presek

Crni Luk izgled

Kuglasta cvast, zelenkastobelih cvetova na jednoj ili više stabljika bez listova.



Biljka

Osnova lista širi se i obrazuje podzemnu, jestivu lukovicu. Moderna vrste luka dostižu visinu od 15cm do 45cm.



Cvet

Može biti raznih veličina, oblika, boja i ljutine.



Oblici i boje

Crni Luk sastav, 100 grama sadrži

Kalorija 40

Masti 0.1 gram

Zasićene masti 0 grama

Ugljeni hidrati 9 grama

Vlakana 1.7 grama

Šećer 4.2 grama

Proteini 0.9 grama

Vitamin B6 6.5%

Vitamin C 12%

Kalcium 3%

Gvoždje 1%

Magnezijum 2%

Kalijum 4%

Crni Luk upotreba

Ima oštar ukus, pošto sadrži eterično ulje bogato sumporom, od guljenja ili seckanja oči mogu da suze. Ima malo standardnih hranjivih sastojaka, crni luk je na ceni zbog arome, ljudi ga u ishrani koriste na mnogo načina: pečeni, kuvani, dinstani, na žaru, pohovani, sirov za pripremu raznih salata, kao posebno jelo (francuska supa od luka) ili kao začim.