

# Namirnica mjeseca: poriluk



Poriluk je povrće zeleno, s njime  
možeš napraviti jelo ukusno.

U usporedbi sa svojim srodnicima (češnjak, crveni luk, ljutika i vlasac), poriluk sadrži više bjelančevina, beta-karotena i vitamina C i znatno je blažeg okusa i mirisa. Svojim sastojcima jača obrambene sposobnosti našeg organizma i štiti nas od raznih bolesti. Lisnati dio poriluka sadrži nekoliko puta više vitamina nego bijeli dio.