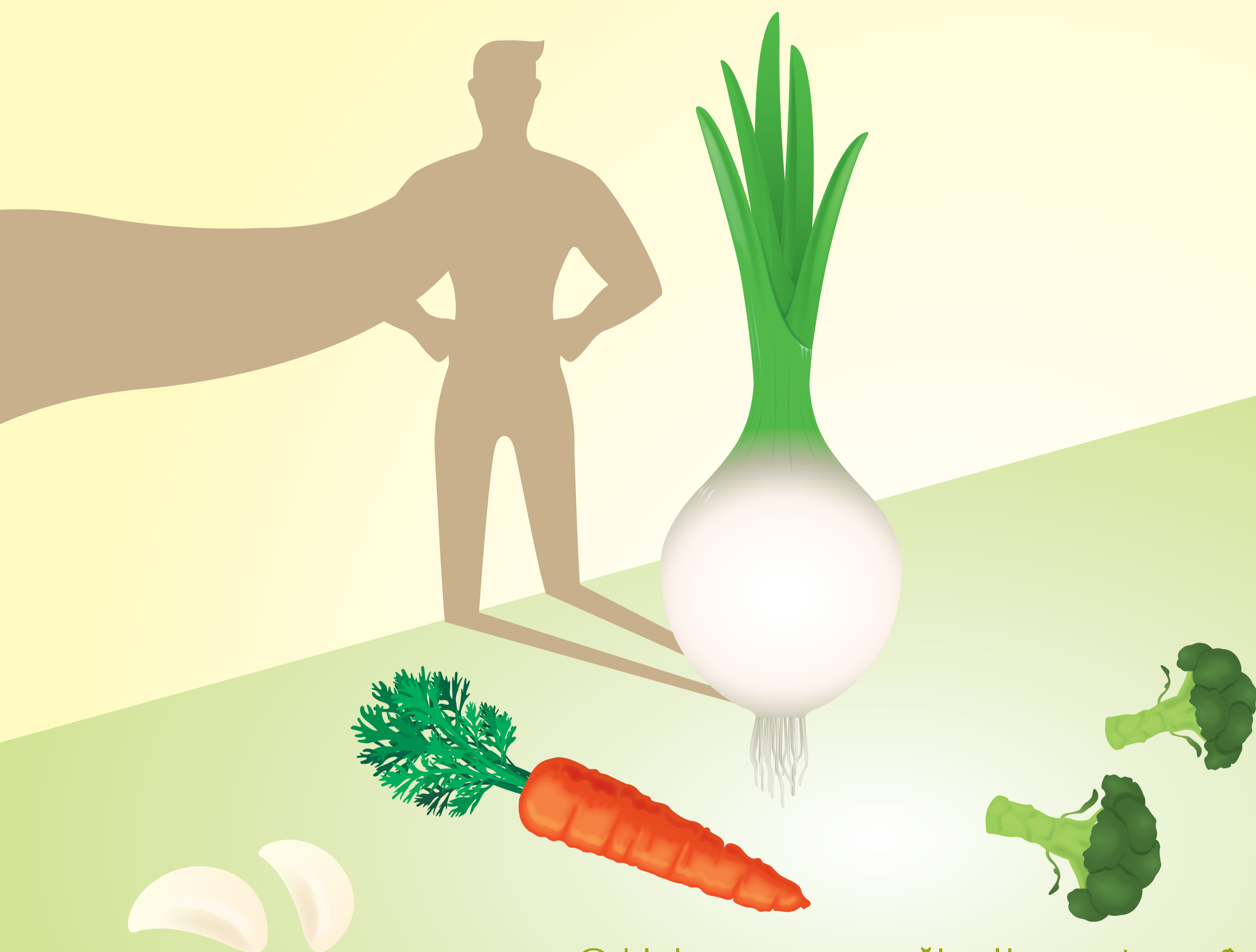


# Namirnica mjeseca: **Luk**



Od luka nam suze oči, ali on zato među najzdravije namirnice uvijek skoči!

Luk je povrće karakterističnog, oštrog mirisa i snažnog, ljutog okusa koje svojim dragocjenim sastojcima pomaže u održavanju zdravlja srca i krvnih žila, potiče apetit, pospješuje probavu i djeluje antibakterijski. Mladi luk koji se uglavnom jede sirov kao dodatak jelima ili u salatama sadrži još više vitamina i minerala.