



LUK ŠARAC

ZAŠTO SAM
JAKO VAŽAN?



lat.allium sativum

Malen, ali snažan,
bijele boje poput snijega,
jak i ljut kao ris,
jako zdrav i ljekovit,
ja sam luk,
a drugo ime mi je...



BIJELI ZUB



ČEŠNJAK



LJUTKO



KOST

podrijetlom
iz središnje
Azije i
Srednjeg istoka

Gdje sam
rođen?



Bio sam poznat
Egipćanima,
Grcima i
Rimljanima.

Stari Egipćani su me smatrali
svetom biljkom te su me često
ostavljali u grobnicama faraona.



A JA SAM IZ HRVATSKE!



Ja sam bijeli luk
(češnjak) iz Ljubitovice,
malenog sela
Dalmatinske zagore.





Ime sam dobio je po
ljubičasto-rozim linijama
kojima su prošarani
režnjevi.

To je neobično za bijeli
luk, ali po tome sam
prepoznatljiv.



GLAVICA
ČEŠNJAKA

ČEŠANJ



REŠTA LUKA

Način izrade vijenca od češnjaka (bijelog luka)



U PRAHU



REŠTE

Češnjak se prodaje u glavicama vezanima u vijence ili snopove na tradicionalan način.



KAPI I KAPSULE





BILJNI ANTIBIOTIK
(alicin)

Luk je LIJEK!



BOGAT MINERALIMA

natrij, kalij,
magnezij, kalcij,
fosfor, sumpor,
željezo



karoten,
vitamin E,
B1, B2, B3,
vitamin C

BOGAT VITAMINIMA



sirov ili u prahu
(u granulama)

ZAČIN ZA KUHANJE



KAO NAMAZ

nasjeckan,
svjež,
kao namaz,

Luk je HRANA!

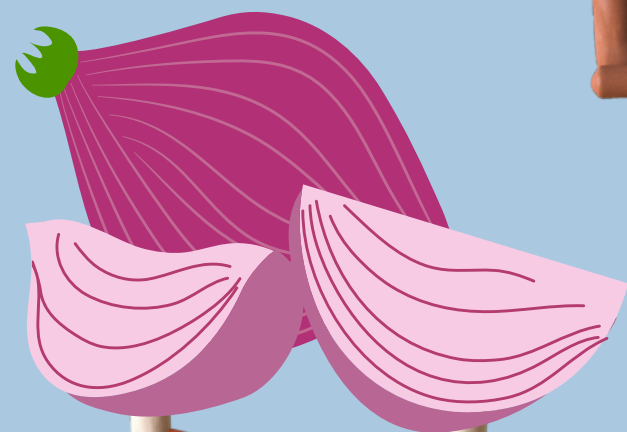
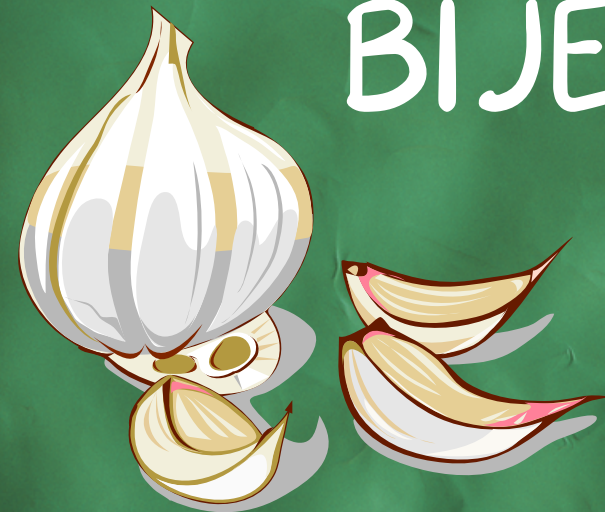


KAO KAPI
(TINKTURA)



kao sok ili čaj

SRODNE VRSTE BIJELOG LUKA



CRVENI LUK



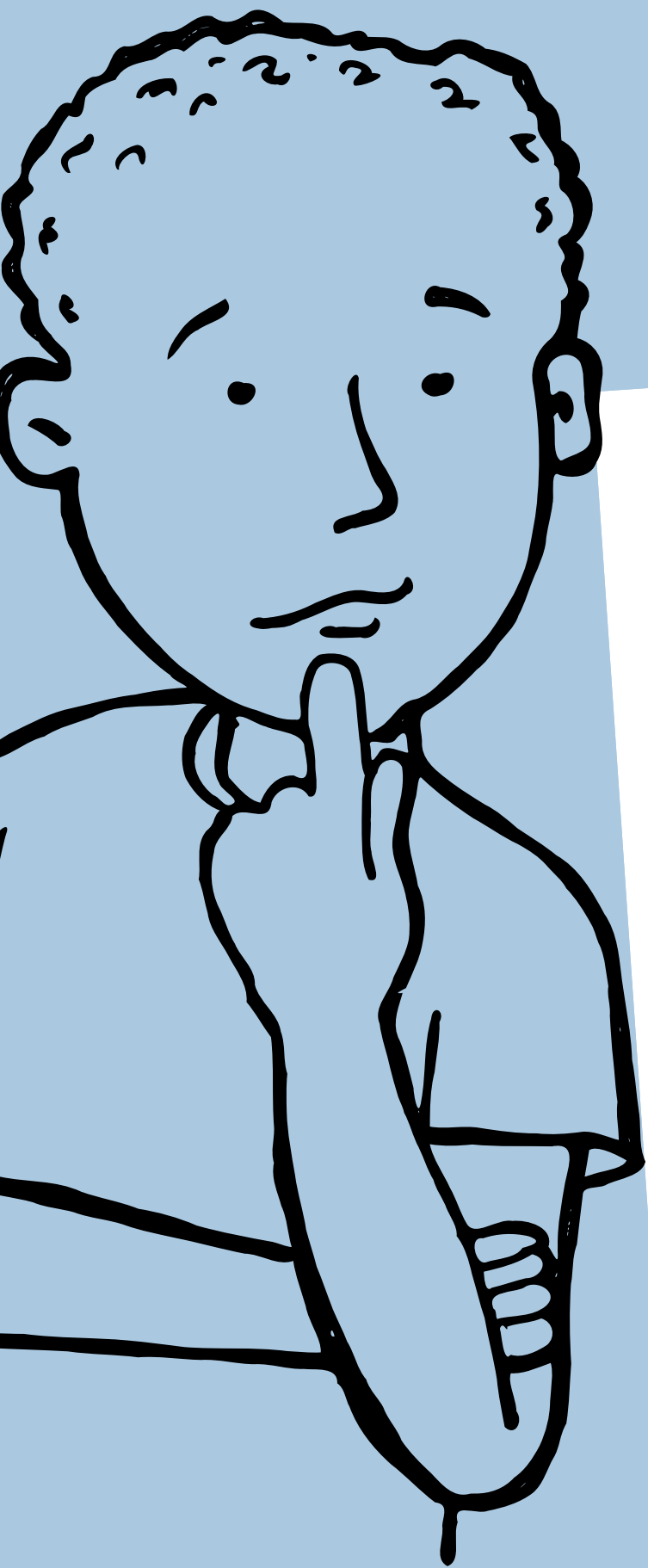
PORILUK



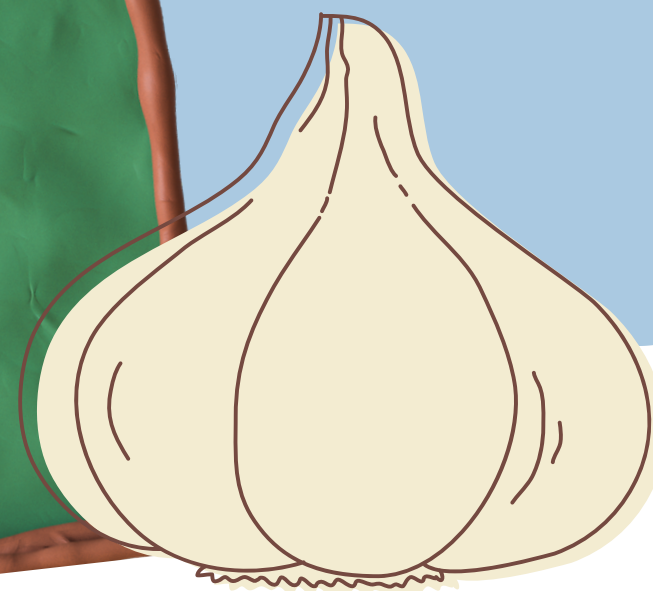
DIVLJI LUK
(VLASAC)



LJUTIKA
(LUK KOZJAK)



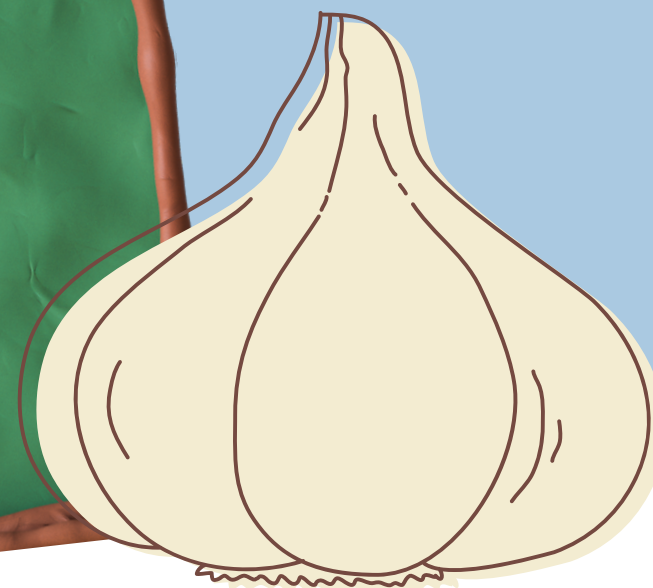
Jeste li znali?



- 1 Ljudi me sade u jesen ili rano proljeće.
- 2 Moj miris je svima poznat i nije baš omiljen. Zovu me "smrdljiva ruža".
- 3 Najveći svjetski proizvođač češnjaka je Kina.
- 4 Ja sam tvrdoglav plod i ne želim u istu zemlju dvije sezone zaredom.



Jeste li znali?



- | | |
|---|--|
| 5 | Imam puno cinka, vitamina B, A i C. Odličan sam za jačanje imuniteta. |
| 6 | Moj brat crni češnjak također je veoma zdrav! Nastaje od mene. |
| 7 | Davne 1858. godine Louis Pasteur zapisao je da bakterija uquine nakon što je tretirana češnjakom. Bravo za mene! |





VRIJEME JE ZA VAŠA PITANJA!