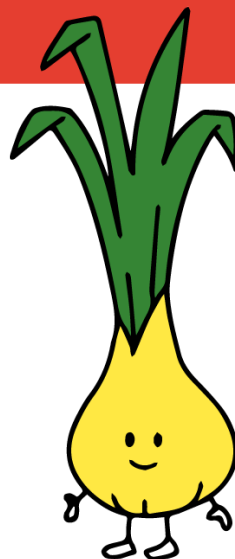


MÅNADENS GRÖNSAK:

LÖK



Har du hackat lök någon gång? Det kan vara lite pyssligt när löken ska skalas och delas. Som om inte det var nog brukar tårarna börja rinna. Det händer när kemiska föreningar i löken reagerar med luft och bildar svavelhaltiga ämnen som luktar skarpt och irriterar ögat. En vass kniv är ett bra sätt att slippa bli allt för tårögd!

Lök är en växtart inom familjen amaryllisväxter. Den är till exempel släkt med påskliljan och andra växter som bildar lökar. Den förekommer i många olika former, såsom gul lök, rödlök och schalottenlök, men alla är de egentligen samma växtart med det vetenskapliga namnet *Allium cepa*.

Ur löken växer det upp en så kallad bladrosett. Om löken får växa fritt kommer det till slut upp en tjockare stjälk med en bollformad blomklase i toppen. Man tror att löken kommer från Centralasien, och att den började odlas i Kina, Indien och Egypten för omkring 3 000 år sedan. Löken kan odlas i nästan hela Sverige, och har funnits här sedan forntiden.

Löken är en billig råvara som finns med i all möjlig matlagning. Den är också näringsrik. Det som ger den gula löken dess färg är ett ämne som heter quercetin. Quercetin har visat sig ha en skyddande effekt mot hjärt-kärlsjukdomar och olika former av cancer.

