

Poriluk (lat. *Allium ampeloprasum* var. *porrum*) praziluk, porjak, por, puri?, pasji luk i perasti luk. Poriluk sa svojim dugačkim, cjevastim listovima i kuglastim cjevotima pripada porodici ljiljana. Car Neron uveo je običaj da se jednom mjesečno jede samo poriluk za bolji glas, koje Plinije opisuje kao Dane poriluka u starom Rimu. Poriluk je vrlo stara kultivirana biljka koja je u najbližem srodstvu s crvenim lukom, češnjakom, drobnjakom i ostalim vrstama luka. Potječe od divlje vrste *Allium ampeloprasum* koja se javlja u Portugalu i sjevernoj Africi, odnosno istočno u Turskoj i Iranu. Uzgajali su ga još stari Egipćani, Grci i Rimljani i cijenili ga kao ljekovitu biljku, a danas je poriluk nacionalni simbol Walesa.

**Energetska i nutritivna vrijednost**

Poriluk je najbliži srodnik crvenog luka, češnjaka, drobnjaka i ostalih vrsta luka, ali je od svih njih najblaži po okusu, a ima i još jednu važnu prednost pred svojim suplemenicima – najlakše se uzgaja i daje najveće prinose, te je otporen prema niskim temperaturama.

Biokemijski sastav poriluka nešto je siromašniji od npr. crvenog luka i češnjaka, ali je u nekim drugim tvarima neusporedivo bogatiji i djelotvorniji.

Poriluk sadrži eterična ulja koja sadržavaju alizin (spoj sumpora) što se smatra jednim od najdjelotvornijim sastavom u probavnom procesu; uljiko hidrate (6,4%); bjelanjine (1,9%); biljna ulja (0,3%); vitamin C (više nego luk i češnjak) i betakaroten; biljne sluzi.

Sirovi poriluk odličan je izvor mangana, a dobar izvor željeza, folne kiseline, vitamina C i B6. Poriluk je veoma bogat eteričnim uljem, koje u probavnim organima pobuđuje izlučivanje probavnih sokova, a dobro utječe na izlučivanje mokraćne.

U rano proljeće koristi se za pročišćavanje organizma, obnavljanje crijevne flore, a ima i blago laksativno djelovanje. Također se preporučuje kao jedna od namirnica za detoksikaciju organizma, ne samo radi svog diuretičnog djelovanja, već i iz razloga što 100 gr ove namirnice sadrži svega 73 kcal.

Poriluk je dragocjen zbog svog sadržaja organosumpornih komponenti, fitokemikalija koje se razlikuju kod pojedinih grupa povrća i svaka od njih ima povoljno djelovanje na zdravlje.

One imaju sposobnost moduliranja metabolizma organizma te na taj način preveniraju pojavu malignih oboljenja. Imaju i zaštitno djelovanje jer učvršćuju i poboljšavaju obrambene mehanizme u organizmu.

Šelimo li organizmu pružiti najviše što možemo, raznolika prehrana svakako podrazumijeva dnevni unos od 3 do 5 obroka povrća što će povremeno uključiti i poriluk, bez obzira radi li se o sirovom ili kuhanom povrću, je li ono svježe, smrznuto ili konzervirano.

Npr. jednotjedna terapija sa dnevno 200 gr poriluka može značajno sniziti razinu kolesterola i masti u krvi.

**Ljekovita svojstva**

Iz svega navedenog možemo reći da je poriluk izvrsna namirnica koja liječi tako:

- ističeludac i crijeva od bakterija i gljivica što su uzročnici raznih tegoba (napuhavanje, grčevi, proljevi);
- izvrsno održava probavu i održava zdrava crijeva,
- te je izvrsna preventivna namirnica protiv svih čestih tegoba;
- pomaže kod tegoba sa žilama (kao npr. kod proširenih vena), potiče prokrvljenost organizma, jer radi svojih fibrinolitičkih svojstava zgrušavanje krvi, čini krv rijetkom;
- pomaže rast novog mladog vezivnog tkiva,
- održava elastičnost stijenki žila, proizvodnju hormona, a sve radi znatnog sadržaja cinka;
- djeluje preventivno protiv hemeroida;
- pomaže kod tegoba s mokraćnim mjehurom, jer ulje ulje alizin izlučuje se preko bubrega u mokraćni mjehur, gdje razvija

svoje antibakterijsko djelovanje;

**preporu?a se u programima prehrane prilikom smanjenja tjelesne te?ine radi nisko kalori?ne vrijednosti, i bogatstvo vlaknastih tvari;**

**Priprema jela s porilukom**

Poriluk se mo?e jesti sirov ili kuhan, to ne umanjuje vrijednost fitokemikalija premda odre?eni gubitak mikronutrijenata kulinarskom pripremom ne mo?emo izbje?i.

Poriluk se ?esto koristi kao za?insko povr?e, kao ne?to okusom ja?i, dodatak salatama, juhama, umacima, ali ima i sva svojstva koja bi ga mogla u?initi i glavnim jelom nastolu. Ovo je povr?e izvrstan dodatak u raznim i jednsotavnim , ali naj?e?e se poriluk kuha i poslu?uje s krumpirom (na razne na?ine) te dodatkom dodatkom maslinova ulja ili maslaca.

Budu?i da se poriluk nalazi u grupi povr?a zajedno s ?e?njakom, crvenim lukom, ljutikom i vlascem, posjeduje sli?ne karakteristike, ali znatno bla?i okus i miris, te je izvrstan je dodatak juhama i salatama (npr. kao zamjena za luk). Porilukom mo?ete puniti pala?inke, gibanice, pite i razna druga tijesta te pripremati souffl?

Me?utim kad jednom do?e na stol, znala?ki pripremljen, izvrsna je hrana, a za mnoge upravo i poslastica, bilo zimi, ljeti ili sada po?etkom prolje?a.

Na kraju savjet doma?icama. Preporu?a se nabavljati poriluk s bujnim, svje?im zelenim listovima "perjem"), ? koristiti cijelu stabljiku (bijeli dio i li?e), jer je poznato da li?e sadri nekoliko puta vi?e hranjivih sastojaka i vitamina nego bijeli dio. Stoga je ?uputno da se, prilikom priprema salata, li?e ne odbaci, jer ono se mo?e pripremiti kao osnova za razna ju?na jela (juhe i variva).

Savjet Udruge: ukoliko u prehrani ne podnosite crveni luk, umjesto njega koristite poriluk (u koli?inama koje odredite da su vam dostatne pri pripremi odre?enog jela - npr. krumpir salate - kombinirajte i bijeli i zeleni dio - dobrog je okusa i vrlo dekorativnog izgleda).

Izvori podataka: Knjiga: "Ljekovitost vo?a i povr?a ? hrana koja lije?i", K. Oberbeil i dr. C. Lentz, Zagreb, Veble Commerce, 2004. Knjiga: "Vegetarijanska kuhinja", LJ. i M. Grubor, Zagreb, SNL. 1989. (UPPT, o?ujak 2010./m.v.)

[UPPT.hr](http://www.uppt.hr/)

Vezano

[Poriluk s raj?icom-Recept](component/content/article/47-knjizara/59-recepti.html#poriluk-rajcica)

<http://www.facebook.com/home.php#/pages/Medikushr/123650932927>

<http://www.youtube.com/medikushr>