

Lök är en gammal kulturväxt som bevisligen har odlats i över 5000 år i Egypten och mellanöstern. Lökväxter har troligen använts både som mat och medicin långt innan människan började odla jorden. Totalt finns det ca; 700 arter i löksläktet även om långt ifrån alla är lämpliga som föda.

På lökväxter äter man bladen, färska eller tillagade men främst är det löken själv man är ute efter. Den är ett organ som växten använder till att lagra näring under perioder av torka och/eller köld. För att skydda den näringsrika löken innehåller den kraftiga, svavelhaltiga lökoljor som har en typisk tårdrivande lukt.

Lökar förökas ibland genom frön men både frösättande lökar och sterila varianter förökas oftare vegetativt. Detta sker antingen genom att man planterar sidolökar eller genom groddknoppar i blomställningen.

Lök är billig, lättodlad och näringsrik mat. 100 gram gul lök t.ex, innehåller:

energi: 126kJ/30kcal  
vatten: 91g  
protein: 1,2g  
fett: 0,1g  
kolhydrater: 6,0g  
kostfiber: 1,2g  
kalium: 192mg  
B-karoten: 30mikrogram  
C-vitamin: 6.0mg

Källa:

Botaniska trädgården, Lunds universitet; Lökar på bordet

Undersidor:

- [Gräslök](#)
- [Gul lök](#)
- [Kepalök eller hushållslök](#)
- [Kinesisk gräslök](#)
- [Kurrat](#)



- [Luftlök](#)
- [Norrlandslök](#)
- [Piplök](#)
- [Potatislök](#)
- [Purjolök](#)
- [Pärllök](#)
- [Ramslök](#)
- [Rödlök](#)
- [Schalottenlök](#)
- [Silverlök](#)
- [Skogslök](#)
- [Syltlök](#)
- [Vitlök](#)

Från FOBO:

<style type="text/css"></style>

*Allium*

Lök tillhör släktet *Allium*, som omfattar ett par hundra arter. Men det är endast en del av dessa som innehåller ämnen som ger löken sin smak.

Andra grupper har ingen som helst smak men är vackra prydnadsväxter.

Släktets viktigaste utbredningsområde är den zon med torra somrar och vinterregn som sträcker sig mellan medelhavsområdet och vidare öster ut genom främre Asien, men förekommer också långt från dessa trakter.

Löksmaken är mer eller mindre densamma inom arterna men styrkegraden växlar. Mest utpräglad är den hos [vitlöken, \*Allium sativum\*](#).

[Kepalök, \*Allium cepa\*](#), innefattar stek- och kryddlök, det vill säga gul och röd lök. Kepalök är en gammal kulturväxt som troligen härstammar från Västasien. Blad och stjälk är uppblåsta och ihåliga. Lökstammen omges av röda eller gulvita täckfjäll.

Av [scharlottenlök, \*Allium ascalonicum\*](#), finns en särskild klon som kallas potatislök. Dessa är större, mildare och gula eller gulröda till skillnad från huvudsorten som är rödbrun och långsträckt. Den utmärks av att huvudlöken splittras i flera smålökar som kan utnyttjas som sättlökar.

Scharlottenlök anses av många matlagningsexperter som den förnämsta löken när det gäller smak. Den är lättodlad i hela landet och går att odla även långt uppe i norr, där vanlig gul lök inte går att odla.

Scharlottenlök sätts som vanlig lök men på 15-20 cm avstånd i raderna. Hållbarheten är mycket god och skördemängden fullt jämförbar med vanlig gul och röd sättlök. Nackdelen är att den är tidsödande att skala därför att den är ganska liten. Sortexempel är Golden Gourmet med mild och fin smak.

[Piplök, \*Allium fistulosum\*](#), används som kryddlök. Den kallas också salladslök. Genom en korsning av piplök och kepalök har den s.k. luftlöken eller etagelöken, *Allium cepa v viviparum*, uppstått.

**Egyptisk luftlök, *Allium x proliferum***, är en art med lök i flera våningar. De är vackra och kan gärna odlas i prydnadsträdgården tillsammans med rosor och lavendel. De små knopplökarna är en kulinarisk delikatess. Smaken är mild och fin.

Lökarna torkas efter skörden och håller sig länge om de förvaras svalt. Som färsk kan hela luftlöken användas i till exempel gryträtter, soppa eller i sallad.

Luftlöken är vinterhärdig och lämnar man några lökar kvar på växten kan de stickas ned i jorden tidigt på våren. Eftersom löken är flerårig kommer de lökar som lämnas kvar i jorden upp nästa år. Den vill ha väl-dränerad och näringsrik jord.

**Purjolöken, *Allium porrum*** har till skillnad från ovanstående lökar platta blad och ingen uppsvälld lök.

**Gräslök, *Allium schoenoprasum***, är en i Norden vildväxande variant av lök som förekommer i stor skala på alvarmarkerna på Öland och Gotland.

Gräslöken kan både sås och förökas vegetativt genom delning. Genom att dela lök- och rotklumpen kan äldre plantor bli till flera nya.

Gräslöken är nyttig och innehåller mycket vitamin A och C. Den innehåller också mineralerna jod och järn. Gräslök trivs bäst på fuktig, humusrik jord med neutral eller lätt sur karaktär. Var försiktig med kalk om den planteras på andra platser i trädgården. Gräslök bör vattnas regelbundet om den ej står fuktigt.

Gräslök kan användas till biologisk skadedjursbekämpning, då den skarpa lukten håller många skadedjur på avstånd. Den är särskilt verksam tillsammans med sådana kryddväxter som timjan, rosmarin, vitlök och persilja.