

# Luffa-Gurke, Schwamm-Gurke

(*Luffa aegyptica*)



**Standort/Pflege:** humose Böden, sonniger, geschützter Standort, regelmäßig düngen; optimal in Gewächshaus oder Wintergarten

**Erntegut:** Früchte und Blüten

**Verwendung:** junge Früchte als gurkenähnliches Gemüse, reife Früchte getrocknet, Blüten in Salaten oder kurzgebraten; Luffa-Schwamm in der Kosmetik

**Wissenswertes:** Herstellung des Luffa-Schwammes: Früchte bis zum ersten Frost an der Pflanze belassen, dann ernten und schälen, Enden abschneiden, unter fließendem Wasser Fruchtfleisch und Samen herausdrücken, bis nur noch das Xylem-Gerüst übrig bleibt. An luftigem Ort trocknen