



SAFLAX®



Tips



About © : Contact SAFLAX -

Luffa aegyptica syn. L. cylindrica

	 Български	BG		2		 Malti	MT		5
	 Dansk	DK		2		 Nederlands	NL		5
	 Deutsch	DE		2		 Norsk	NO		6
	 English	UK		2		 Polski	PL		6
	 Eesti	EE		3		 Português	PT		6
	 Suomalainen	FI		3		 Românesc	RO		6
	 Français	FR		3		 Svenska	SE		7
	 Ελληνική	GR		3		 Slovensky	SK		7
	 Gaeilge	IE		4		 Slovenski	SI		7
	 íslenskur	IS		4		 Español	ES		7
	 Italiano	IT		4		 Český	CZ		8
	 Hrvatski	HR		4		 Türkçe	TR		8
	 Latviešu	LV		5		 Magyar	HU		8
	 Lietuvių kalba	LT		5		 日本語	JP		9



Luffa гъба краставица

Luffa aegyptica syn. L. cylindrica

Вкусна в салати и практична като гъба за грижа

Луфата се отглежда главно заради скелета от влакнеста тъкан. Все още младият зеленчук обаче може да се използва и в кухнята за ястия. **Естествено местоположение:** Растението се среща главно в тропическите райони на Азия и Африка. **Успешно отглеждане:** Прекултурата трябва да се извърши през март / април при стайна температура. Първо леко нагребете обвивката на семената с пила и след това наkisнете семената във вода за 24 часа, за да стимулирате процеса на покълване. След това поставете семената на един до два сантиметра дълбочина в хранителната среда. Поддържайте субстрата влажен, но не мокър, за предпочитане като го навлажнявате със спрей бутилка всеки ден. Покрийте съда с култура с домакинско фолио, което сте осигурили с дупки. Това предпазва почвата от изсушаване. На всеки два дни трябва да отстранявате фолиото за 2 часа. Това предотвратява образуването на мухъл върху растящата почва. Поставете съда с културата на светло и топло място с температура между 20° и 25° по Целзий. Първите семена покълват след две до три седмици. Сега махнете капака и дръжте растенията на колкото се може повече светлина (но не на палещото обедно слънце) и малко по-хладно, за да не изсъхнат младите растения. Те трябва да се засаждат в градината само след ледените светци, когато не се очакват повече нощни слани. **Най-доброто местоположение:** Поради произхода си луфата се нуждае от топло място с възможно най-много слънце и защита. Малка оранжерия е идеална в нашите географски ширини. Но може да се съхранява и в достатъчно голяма кашпа на закътана тераса или балкон, който няма течение. **Оптимална грижа:** Като буйно увивно растение с дълги пипала, трябва да подкрепите луфата с подходяща катерушка и да осигурите разстояние на засаждане от поне 50 сантиметра, за да може краставицата да се развива без ограничения. Луфата се нуждае от рохкава, богата на хумус почва и постоянна влажност на почвата. Поливайте допълнително по време на продължителни сухи периоди. Трябва да осигурявате на растението течен зеленчуков тор на всеки четири до шест седмици. Когато дългите краставици пожълтят в началото на есента и ципата се счупи и при най-малък натиск, плодовете са готови за прибиране. Плодовете, които са събрани рано и са все още незрели и крехки, могат да се използват сурови като обикновените краставици и имат вкус, подобен на тиквичките. Ако искате да преработите младите краставици на гъби, обелете плодовете и отрежете щедро краищата. След това луфата трябва да се наkиса във водна баня за няколко дни. След това пулпата и семената се отстраняват внимателно под течаща вода. Останалата рамка се суши на проветриво и топло място за няколко дни. Бялата мрежа на луфата е твърда и грапава, когато е суха, но омеква във вода и може да се използва за нежна грижа за кожата, като устойчива и компостируема домакинска гъба или нарязана на ленти като сапунена основа. **През зимата:** Краставицата луфа е едногодишна и на следващата година се засява отново.



Luffa svampeagurk

Luffa aegyptica syn. L. cylindrica

Lækker i salater og også praktisk som plejesvamp

Luffaen dyrkes hovedsageligt for sit fibervævsskelet. Den stadig unge grøntsag kan dog også bruges i køkkenet til opvask. **Naturlig beliggenhed:** Planten findes hovedsageligt i de tropiske områder i Asien og Afrika. **Succesfuld dyrkning:** Forkulturen bør finde sted i marts/april ved stuetemperatur. Gør først frøskallen lidt ru med en fil og læg derefter frøene i blød i vand i 24 timer for at stimulere spireprocessen. Placer derefter frøene en til to centimeter dybt i vækstmediet. Hold underlaget fugtigt, men ikke vådt, helst ved at fugte det med en sprayflaske hver dag. Dæk dyrkningskarret til med husholdningsfilm, som du forsyner med huller. Dette beskytter jorden mod udtørring. Hver anden dag skal du fjerne folien i 2 timer. Det børjerskimmelvækst på den voksende jord. Stil dyrkningsbeholderen på et let og varmt sted med en temperatur mellem 20° og 25° Celsius. De første frø spirer efter to til tre uger. Fjern nu låget og hold planterne i så meget lys som muligt (dog ikke i den bragende middagssol) og lidt køliger, så de unge planter ikke visner. De skal først plantes ud i haven efter ishelgenerne, når der ikke skal forventes mere nattefrost. **Den bedste beliggenhed:** På grund af sin oprindelse har loofahen brug for envarm beliggenhed med så meget sol og beskyttelse som muligt. Et lille drivhus er ideelt på vores breddegrader. Den kan dog også opbevares i en tilstrækkelig stor plantekasse på en overdækket terrasse eller en altan, der ikke er træklud. **Optimal pleje:** Som en frodig klatreplante med lange ranker bør du støtte luffaen med et passende klatrestativ og sikre en planteafstand på mindst 50 centimeter, så svampeagurken kan udvikle sig uden begrænsninger. Luffaen har brug for en løs, humusrig jord og konstant jordfugtighed. Vand ekstra under længerevarende tørre perioder. Du bør give planten en flydende vegetabilsk gødning hver fjerde til sjette uge. Når de lange agurker bliver gule i det tidlige efterår, og skindet knækker selv ved det mindste tryk, er frugterne klar til at blive høstet. Frugter, der høstes tidligt og stadig er umodne og møre, kan bruges rå som konventionelle agurker og har en smag, der ligner zucchini. Hvis du vil forarbejde de unge agurker til svampe, skræl frugten og skær enderne generøst af. Derefter skal loofahen ligge i blød i et vandbad i flere dage. Derefter fjernes frugtkødet og frøene forsigtigt under rindende vand. Det resterende stel tørres på et luftigt og varmt sted i et par dage. Luffens hvide mesh er hårdt og ru, når det er tørt, men blødgøres i vand og kan bruges til skånsom hudpleje, som en bæredygtig og komposterbar husholdningssvamp eller skåret i strimler som sæbebaseblive brugt. **Om vinteren:** Luffa-agurken er en etårig og sås igen året efter.



Luffa Schwammgurke

Luffa aegyptica syn. L. cylindrica

Lecker im Salat und zudem noch praktisch als Pflegeschwamm

Die Luffa wird hauptsächlich wegen ihres fibrösen Gewebeskeletts kultiviert. Allerdings kann das noch junge Gemüse auch in der Küche für Speisen eingesetzt werden. **Naturstandort:** Die Pflanze ist vor allem in den tropischen Regionen Asiens und Afrikas verbreitet. **Anzucht:** Die Vorkultur sollte im März / April bei Zimmertemperatur erfolgen. Rauen Sie die Samenschale mit einer Feile zunächst leicht an und weichen Sie die Samenkörner danach für 24 Stunden in Wasser ein, um den Keimprozess anzuregen. Setzen Sie die Samen dann ein bis zwei Zentimeter tief in Anzuchtsubstrat. Halten Sie das Substrat feucht, aber nicht nass, indem Sie es am besten täglich mit einer Sprühflasche nachfeuchten. Decken Sie das Anzuchtgefäß mit Klarsichtfolie ab, die Sie mit Löchern versehen. So ist die Erde vor Austrocknung geschützt. Alle zwei Tage sollten Sie die Folie für 2 Stunden entfernen. Das beugt Schimmelbildung auf der Anzuchterde vor. Stellen Sie das Anzuchtgefäß an einen hellen und warmen Ort mit einer Temperatur zwischen 20° und 25° Celsius. Die ersten Samen keimen nach zwei bis drei Wochen. Entfernen Sie jetzt die Abdeckung und halten Sie die Pflanzen bei möglichst viel Licht (aber keine pralle Mittagssonne) und etwas kühler, damit die jungen Pflanzen nicht vergeilen. Die Auspflanzung in den Garten sollte erst nach den Eisheiligen erfolgen, wenn keine Nachfröste mehr zu erwarten sind. **Standort:** Aufgrund Ihrer Herkunft benötigt die Luffa einen warmen Standort mit möglichst vollsonniger und geschützter Lage. Ideal ist in unseren Breiten ein kleines Gewächshaus. Die Haltung ist aber auch in einem ausreichend großen Pflanzgefäß auf einer geschützten Terrasse oder einem nicht zugigen Balkon möglich. **Pflege:** Als üppig wachsende Kletterpflanze mit langen Ranken sollten Sie die Luffa mit einem entsprechenden Klettergerüst unterstützen und auf einen Pflanzabstand von mindestens 50 Zentimetern achten, damit sich die Schwammgurke ohne Einschränkungen entwickeln kann. Die Luffa benötigt einen lockeren, humusreichen Boden und konstante Bodenfeuchte. Wässern Sie zusätzlich während anhaltender Trockenperioden. Alle vier bis sechs Wochen sollten Sie die Pflanze mit einem flüssigen Gemüsedünger versorgen. Wenn die langen Gurken im Frühjahr gelb werden und die Schale bereits bei leichtem Druck bricht, sind die Früchte reif zur Ernte. Früh geerntete, noch unreife und zarte Früchte lassen sich roh wie herkömmliche Gurken verwenden und ähneln im Geschmack Zucchini. Wenn Sie die jungen Gurken zu Schwämmen verarbeiten möchten, schälen Sie die Früchte und schneiden Sie die Enden großzügig ab. Dann sollte die Luffa mehrere Tage im Wasserbad eingeweicht werden. Danach werden das Fruchtfleisch und die Samen unter fließendem Wasser vorsichtig entfernt. Das verbleibende Gerüst wird an einem luftigen und warmen Ort für einige Tage getrocknet. Das weiße Geflecht der Luffa ist im trockenen Zustand hart und rau, dagegen weicht es im Wasser auf und kann zur schonenden Hautpflege, als nachhaltiger und kompostierbarer Haushaltsschwamm oder in Streifen geschnitten als Seifenunterlage verwendet werden. **Im Winter:** Die Luffa-Gurke ist einjährig und wird im Folgejahr neu ausgesät.



Luffa sponge cucumber

Luffa aegyptica syn. L. cylindrica

Delicious in salads and also practical as a care sponge

The loofah is mainly cultivated for its fibrous tissue skeleton. However, the still young vegetable can also be used in the kitchen for dishes. **Natural location:** The plant is mainly found in the tropical regions of Asia and Africa. **Successful cultivation:** The preculture should take place in March / April at room temperature. First, slightly roughen the seed coat with a file and then soak the seeds in water for 24 hours to stimulate the germination process. Then place the seeds one to two centimeters deep in the growing medium. Keep the substrate moist but not wet, preferably by dampening it with a spray bottle every day. Cover the culture vessel with cling film, which you provide with holes. This protects the soil from drying out. Every two days you should remove the foil for 2 hours. This prevents mold from forming on the growing soil. Place the culture vessel in a light and warm place with a temperature between 20° and 25° Celsius. The first seeds germinate after two to three weeks. Now remove the cover and keep the plants in as much light as possible (but not in the blazing midday sun) and a little cooler so that the young plants do not wither. They should only be planted out in the garden after the ice saints, when no more night frosts are to be expected. **The best location:** Due to its origin, the luffa needs a warm location with as much sun and protection as possible. A small greenhouse is ideal in our latitudes. However, it can also be kept in a sufficiently large planter on a sheltered terrace or a balcony that is not drafty. **Optimal care:** As a lush climbing plant with long tendrils, you should support the luffa with an appropriate climbing frame and ensure a planting distance of at least 50 centimeters so that the sponge cucumber can develop without restrictions. The luffa needs a loose, humus-rich soil and constant soil moisture. Water extra during prolonged dry spells. You should provide the plant with a liquid vegetable fertilizer every four to six weeks. When the long cucumbers turn yellow in early autumn and the skin breaks even with the slightest pressure, the fruits are ready to be harvested. Fruits that are harvested early and are still unripe and tender can be used raw like conventional cucumbers and have a taste similar to zucchini. If you want to process the young cucumbers into sponges, peel the fruit and cut off the ends generously. Then the loofah should be soaked in a water bath for several days. After that, the pulp and seeds are carefully removed under running water. The remaining framework is dried in an airy and warm place for a few days. The white mesh of the loofah is hard and rough when dry, but softens in water and can be used for gentle skin care, as a sustainable and compostable household sponge or cut into strips as a soap base. **In the winter:** The luffa cucumber is an annual and is sown again the following year.



Luffa käsnkurk

Luffa aegyptica syn. L. cylindrica

Maitsev salatites ja praktiline ka hoolduskäsnana

Loofat kasvatatakse peamiselt selle kiulise koe skeleti pärast. Küll aga saab veel noort kõõvilja kasutada ka köögis roogade valmistamiseks. **Looduslik asukoht:** Taim leidub peamiselt Aasia ja Aafrika troopilistes piirkondades. **Edukas kasvatamine:** Eelkultuur peaks tootuma märtsis / aprillis toatemperatuuril. Esimast karesta seemnekest kergelt viiliga ja seejärel leota seemned 24 tundi vees, et idanemisprotsessi ergutada. Seejärel asetage seemned idanevad kahe kuni kahe sentimeetri sügavusele kasvupinnasesse. Hoidke aluspind niiske, kuid mitte märg, eelistatavalt niisutades seda iga päev pihustuspudeliga. Kata kultuurianum toidukilega, mille varustad aukudega. See kaitseb mulda kuivamise eest. Iga kahe päeva järel eemaldage foolium 2 tunniks. See paindubhallituse teke kasvupinnasel. Asetage kultiveerimise nõu heledasse ja sooja kohta, mille temperatuur on vahemikus 20–25 °C. Esimesed seemned idanevad kahe kuni kolme nädala pärast. Nüüd eemalda kate ja hoia taimi võimalikult palju valguse käes (aga mitte lõõskava keskpäevapäikese käes) ja veidi jahedamas, et noored taimed ei närtsi. Aeda tuleks neid istutada alles pärast jääpühakuud, kui öökülma enam oodata pole. **Parim asukoht:** Oma päritolu tõttu vajab loofah sedasoe koht, kus on võimalikult palju päikest ja kaitset. Väike kasvuhuone on meie laiuskraadidel ideaalne. Samas võib teda hoida ka piisavalt suures istutuspotis varjatud terrassil või rõdul, kus ei ole tuuletõmbust. **Optimaalne hooldus:** Pikkade kõõlustega lopsaka ronitaimena tuleks luffa toetada vastava ronimisraamiga ja tagada vähemalt 50 sentimeetrine istutuskaugus, et käsnkurk saaks piiranguteta areneda. Luffa vajab kobedat huumusrikast mulda ja pidevat mullaniiskust. Pikemate kuivaperioodide ajal lisavesi. Iga nelja kuni kuue nädala järel peaksite andma taimede vedela taimse väetise. Kui pikad kurgid varasügisel kollaseks lähevad ja koor ka vähimagi survega katki läheb, on viljad koristamiseks valmis. Varakult koristatud, veel valmimata ja pehmeid puuvilju saab kasutada toorelt nagu talvisi kurke ja nende maitse on sarnane suvikõrvitsaga. Kui soovite noori kurke käsnadeks töödelda, koorige viljad ja lõigake otsad hõlpsalt ära. Seejärel tuleks loofat mitu päeva veevannis leotada. Pärast seda eemaldatakse viljaliha ja seemned ettevaatlikult jooksva vee all. Ülejäänud karkassi kuivatatakse õhurikkas ja soojas kohas paar päeva. Lussi valge võrk on kuivades kõva ja kare, kuid pehmeneb vees ja seda saab kasutada õrna nahahoolduse jaoks, säästva ja kompostitava majapidamiskäsnana või ribadeks lõigata seebialuseks kasutada. **Talvel:** Luffa kurk on üheaastane ja järgmisel aastal külvatakse uuesti.



Luffa sienikurkku

Luffa aegyptica syn. L. cylindrica

Herkullinen salaateissa ja käytännöllinen myös hoitosieneksi

Pesua viljellään pääasiassa sen kuitukudostunگون vuoksi. Kuitenkin vielä nuori vihannes voidaan käyttää myös keittiössä ruokiin. **Luonnollinen sijainti:** Kasvi löytyy pääasiassa Aasian ja Afrikan trooppisilla alueilla. **Onnistunut viljely:** Esiviljely tulisi suorittaa maaliskuusta huoneenlämmössä. Karhenna ensin siemenkuori hieman viialla ja liota sitten siemeniä vedessä 24 tunnin ajan stimuloitaksesi itämisprosessia. Aseta sitten siemenet yhden tai kahden sentin syvyyteen kasvulustaan. Pidä alusta kosteana, mutta ei märkänä, mieluiten kostuttamalla sitä ruiskupullolla joka päivä. Peitä viljelyastia kelmulla, johon on tehty reiä. Tämä suojaa maaperää kuivumiselta. Joka toinen päivä sinun tulee poistaa folio 2 tunniksi. Se taipuuhomeen kasvu kasvumaassa. Aseta viljelyastia valoisaan ja lämpimään paikkaan, jonka lämpötila on 20–25 °C. Ensimmäiset siemenet itävät kahden tai kolmen viikon kuluttua. Poista nyt kansi ja pidä kasvit mahdollisimman valoissa (mutta ei paahtavassa keskipäivän auringossa) ja hieman viileämpänä, jotta nuoret kasvit eivät lakastu. Ne tulisi istuttaa puutarhaan vasta jääpühien jälkeen, kun yöpakkasia ei ole enää odotettavissa. **Paras sijainti:** Alkuperänsä vuoksi pesusienin tarvitsee sellaisenlämmön paikka, jossa on mahdollisimman paljon aurinkoa ja suojaa. Pieni kasvihuone on ihanteellinen leveysasteillamme. Sitä voidaan kuitenkin pitää myös riittävän suuressa istutuslaatikossa suojaisella terrassilla tai vedottomalla parvekkeella. **Optimaalinen hoito:** Rehevänä, pitkäkärkisenä kiipeilykasvina luffa kannattaa tukea sopivalla kiipeilytelineellä ja varmista vähintään 50 senttimetrin istutusetäisyys, jotta sienikurkku voi kehittyä rajoituksetta. Luffa tarvitsee löysää, humuspitoista maaperää ja jatkuvaa maaperän kosteutta. Ylimääräistä vettä pitkittyneen kuivan aikana. Sinun tulisi antaa kasville nestemäistä kasvislannoitetta neljän tai kuuden viikon välein. Kun pitkät kurkut muuttuvat keltaisiksi alkusyklistä ja kuori katkeaa pienimmälläkin paineella, hedelmät ovat valmiita korjattavaksi. Varhain korjattuja hedelmiä, jotka ovat vielä kypsymättömiä ja mureita, voidaan käyttää raakana, kuten tavanomaisia kurkkuja, ja niillä on kesäkurpitsaa muistuttava maku. Jos haluat käsitellä nuoret kurkut sieniksi, kuori hedelmät ja leikkaa päät reilusti pois. Sitten pesusienin tulee liottaa vesihautteessa useita päiviä. Sen jälkeen massa ja siemenet poistetaan varovasti juoksevan veden alla. Jäljellä olevaa runkoa kuivataan ilmvassa ja lämpimässä paikassa muutaman päivän ajan. Pesaan valkoinen verkko on kuivana kovaa ja karkeaa, mutta pehmenee vedessä ja sitä voidaan käyttää hellävaraiseen ihonhoitoon, kestäväenä ja kompostoitavana kotitaloussieninä tai suikaleiksi leikattuna saippuapohjaksi käyttää. **Talvella:** Luffa-kurkku on yksivuotinen ja kylvetään uudelleen seuraavana vuonna.



Concombre éponge Luffa

Luffa aegyptica syn. L. cylindrica

Délicieux en salade et aussi pratique comme éponge de soin

Le luffa est principalement cultivé pour son squelette de tissu fibreux. Cependant, le légume encore jeune peut également être utilisé en cuisine pour les plats. **Emplacement naturel:** La plante se trouve principalement dans les régions tropicales d'Asie et d'Afrique. **Culture réussie:** La pré-culture doit avoir lieu en mars/avril à température ambiante. Commencez par rendre légèrement rugueux le tégument avec une lime, puis faites tremper les graines dans l'eau pendant 24 heures pour stimuler le processus de germination. Placez ensuite les graines à un ou deux centimètres de profondeur dans le substrat de culture. Gardez le substrat humide mais pas mouillé, de préférence en l'humidifiant avec un vaporisateur tous les jours. Couvrez la cuve de culture avec du film alimentaire, que vous munirez de trous. Cela protège le sol du dessèchement. Tous les deux jours, vous devez retirer le papier d'aluminium pendant 2 heures. Cela empêche la formation de moisissures sur le sol en croissance. Placez le récipient de culture dans un endroit clair et chaud avec une température comprise entre 20° et 25° Celsius. Les premières graines germent au bout de deux à trois semaines. Retirez maintenant le couvercle et gardez les plantes le plus possible à la lumière (mais pas sous le soleil brûlant de midi) et un peu plus au frais afin que les jeunes plantes ne se fanent pas. Ils ne doivent être plantés dans le jardin qu'après les saints de glace, lorsqu'il ne faut plus s'attendre à des gelées nocturnes. **Le meilleur emplacement:** En raison de son origine, le luffa a besoin d'un endroit chaud avec autant de soleil et de protection que possible. Une petite serre est idéale sous nos latitudes. Cependant, il peut également être conservé dans une jardinière suffisamment grande sur une terrasse abritée ou un balcon à l'abri des courants d'air. **Soins optimaux:** En tant que plante grimpante luxuriante avec de longues vrilles, vous devez soutenir le luffa avec un cadre d'escalade approprié et assurer une distance de plantation d'au moins 50 centimètres afin que le concombre éponge puisse se développer sans restrictions. Le luffa a besoin d'un sol meuble, riche en humus et d'une humidité constante du sol. Arrosez en plus pendant les périodes sèches prolongées. Vous devez fournir à la plante un engrais végétal liquide toutes les quatre à six semaines. Lorsque les longs concombres jaunissent au début de l'automne et que la peau se brise même à la moindre pression, les fruits sont prêts à être récoltés. Les fruits qui sont récoltés tôt et qui ne sont pas encore mûrs et tendres peuvent être utilisés crus comme les concombres conventionnels et ont un goût similaire à celui des courgettes. Si vous voulez transformer les jeunes concombres en éponges, pelez les fruits et coupez généreusement les extrémités. Ensuite, le luffa doit être trempé dans un bain-marie pendant plusieurs jours. Après cela, la pulpe et les graines sont soigneusement retirées sous l'eau courante. Le cadre restant est séché dans un endroit aéré et chaud pendant quelques jours. La maille blanche du luffa est dure et rugueuse lorsqu'elle est sèche, mais s'adoucit dans l'eau et peut être utilisée pour des soins doux de la peau, comme éponge ménagère durable et compostable ou coupée en lamelles comme base de savon. **En hiver:** Le concombre luffa est une annuelle et est semé à nouveau l'année suivante.



Σφουγγάρι αγγούρι Luffa

Luffa aegyptica syn. L. cylindrica

Νόστιμο σε σαλάτες και πρακτικό και σαν σφουγγάρι περιποίησης

Η λούφα καλλιεργείται κυρίως για τον ινώδη ιστό της. Ωστόσο, το νεαρό ακόμα λαχανικό μπορεί να χρησιμοποιηθεί και στην κουζίνα για πιάτα. **Φυσική τοποθεσία:** Το φυτό απαντάται κυρίως στις τροπικές περιοχές της Ασίας και της Αφρικής. **Επιτυχημένη καλλιέργεια:** Η προκαλλιέργεια θα πρέπει να γίνει τον Μάρτιο / Απρίλιο σε θερμοκρασία δωματίου. Αρχικά, τραχύνετε ελαφρώς το κάλυμμα του σπόρου με μια λίξη και στη συνέχεια μουλιάστε τους σπόρους σε νερό για 24 ώρες για να τονωθεί η διαδικασία βλάστησης. Στη συνέχεια, τοποθετήστε τους σπόρους σε βάθος ενός έως δύο εκατοστών στο καλλιεργητικό μέσο. Διατηρήστε το υπόστρωμα υγρό αλλά όχι υγρό, κατά προτίμηση υγράνοντας το με ένα μπουκάλι ψεκασμού κάθε μέρα. Καλύψτε το δοχείο καλλιέργειας με μεμβράνη, την οποία ανοίγετε με τρύπες. Αυτό προστατεύει το έδαφος από το στέγνωμα. Κάθε δύο μέρες θα πρέπει να αφαιρείτε το αλουμινοχάρτο για 2 ώρες. Αυτό λυγίζει ανάπτυξη μούχλας στο αναπτυσσόμενο έδαφος. Τοποθετήστε το δοχείο καλλιέργειας σε ένα ελαφρύ και ζεστό μέρος με θερμοκρασία μεταξύ 20° και 25° Κελσίου. Οι πρώτοι σπόροι βλασταίνουν μετά από δύο έως τρεις εβδομάδες. Τώρα αφαιρέστε το κάλυμμα και διατηρήστε τα φυτά σε όσο το δυνατόν περισσότερο φως (αλλά όχι στον καυτό μεσημεριανό ήλιο) και λίγο πιο δροσερό από το έδαφος. Νερό επιπλέον κατά τη διάρκεια. Θα πρέπει να φυτεύονται στον κήπο μόνο μετά τους αγίους του πάγου, όταν δεν αναμένονται πλέον νυχτερινοί παγετοί. **Η καλύτερη τοποθεσία:** Λόγω της προέλευσής της, η λούφα χρειάζεται μιάζεστη τοποθεσία με όσο το δυνατόν περισσότερο ήλιο και προστασία. Ένα μικρό θερμοκήπιο είναι ιδανικό στα γεωγραφικά πλάτη μας. Ωστόσο, μπορεί να διατηρηθεί και σε μια αρκετά μεγάλη ζαρντινέρα σε μια στεγασμένη βεράντα ή σε μπαλκόνι που δεν είναι βυθισμένο. **Βέλτιστη φροντίδα:** Ως καταπράσινο αναρριχώμενο φυτό με μακριές τρύπες, θα πρέπει να στηρίζεται τη λούφα με ένα κατάλληλο πλαίσιο αναρρίχησης και να εξασφαλίσετε απόσταση φύτευσης τουλάχιστον 50 εκατοστών, ώστε το αγγούρι να αναπτυχθεί χωρίς περιορισμούς. Η λούφα χρειάζεται ένα χαλαρό, πλούσιο σε χούμο έδαφος και σταθερή υγρασία του εδάφους. Νερό επιπλέον κατά τη διάρκεια παρατεταμένων ξηρών περιόδων. Θα πρέπει να παρέχετε στο φυτό ένα υγρό φυτικό λίπασμα κάθε τέσσερις έως έξι εβδομάδες. Όταν τα μακριά αγγούρια κιτρινίζουν στις αρχές του φθινοπώρου και η φλούδα σπάει ακόμα και με την παραμικρή πίεση, οι καρποί είναι έτοιμοι για συγκομιδή. Τα φρούτα που μαζεύονται νωρίς και είναι ακόμα άγουρα και τρυφερά μπορούν να χρησιμοποιηθούν ωμά όπως τα συμβατικά αγγούρια και έχουν γεύση παρόμοια με τα κολοκυθάκια. Αν θέλετε να επεξεργαστείτε τα νεαρά αγγούρια σε σφουγγάρια, ξεφλουδίστε τα φρούτα και κόψτε τις άκρες γεωμετρικά. Στη συνέχεια, η λούφα πρέπει να εμποτιστεί σε ένα λουτρό νερού για αρκετές ημέρες. Μετά από αυτό, ο πολτός και οι σπόροι αφαιρούνται προσεκτικά κάτω από τρεχούμενο νερό. Το υπόλοιπο πλαίσιο στεγνώνει σε ευάερο και ζεστό μέρος για λίγες μέρες. Το λευκό πλέγμα της λούφας είναι σκληρό και τραχύ όταν στεγνώσει, αλλά μαλακώνει στο νερό και μπορεί να χρησιμοποιηθεί για απαλή περιποίηση του δέρματος, ως βιώςμο και κομποστοποιήσιμο οικιακό σφουγγάρι ή κομμένο σε λωρίδες ως βάση σαπουνιού χρησιμοποιηθεί. **Το χειμώνα:** Το αγγούρι λούφα είναι μονοετές και σπέρνεται ξανά την επόμενη χρονιά.



Luffa cúcamar spúinse

Luffa aegyptica syn. L. cylindrica

Delicious í sailéid agus freisin praiticiúil mar spúinse cúraim

Saothraítear an loofah go príomha as a chnámharlach fíocháin shnáthíneach. Mar sin féin, is féidir na glasraí atá fós óg a úsáid sa chistin le haghaidh míasa. **Suíomh nádúrtha:** Tá an gléasra le fáil go príomha i réigiúin trópaiceacha na hÁise agus na hAfraice. **Saothrú rathúil:** Ba chóir go mbeadh an preculture ar siúl i Márta / Aibreán ar tocht an tseomra. Gcéad dul síos, garbhaigh an cóta síolta beagán le comhad agus ansin soak na síolta in uisce ar feadh 24 uair an chloig chun an próiseas péactha a spreagadh. Ansin cuir na síolta 1-2 ceintiméadar domhain sa mheán fáis. Coinnigh an tsubstráit tais ach ní fliuch, b'fhearr é a mhaolú le buidéal spraeála gach lá. Clúdaigh an soitheach cultúir le scannán cling, a sholáthraíonn tú le poill. Cosnaíonn sé seo an ithir ó thriomú amach. Gach dhá lá ba chóir duit an scragall a bhaint ar feadh 2 uair an chloig. Go lubannfás múnla ar an ithir atá ag fás. Cuir an soitheach saothraithe in áit éadrom te le tocht idir 20° agus 25° Celsius. Phéacann na chéad síolta tar éis dhá nó trí seachtaine. Anois bain an clúdach agus coinneáil na plandaí i bhfianaise an oiread agus is féidir (ach ní sa ghrian meán lae blazing) agus beagán níos fuairé ionas nach mbeidh na plandaí óga with. Níor cheart iad a chur sa ghairdín ach amháin tar éis na naomh oighir, nuair nach mbeifear ag súil le tuilleadh sioc oíche. **An suíomh is fearr:** Mar gheall ar a thionscnamh, tá ceann de dhíth ar an loofahsuíomh te leis an oiread gréine agus cosanta agus is féidir. Tá cheaptha teasa beag oiriúnach inár domhanleithid. Mar sin féin, is féidir é a choinneáil freisin i plandálaí sách mór ar ardán faoi fhoscadh nó ar bhalcóin nach bhfuil dréachtaithe. **Cúram is fearr is féidir:** Mar phlanda dreapadóireachta lush le tendrils fada, ba chóir duit tacú leis an luffa le fráma dreapadóireachta cuí agus achar plandála de 50 ceintiméadar ar a laghad a chinntiú ionas gur féidir leis an spúinse cúcamar a fhorbairt gan srianta. Tá ithir scaoilte, saibhir i humus agus taisé leanúnach ithreach ag teastáil ón luffa. Uisce breise le linn tréimhsí tírime fada. Ba chóir duit leasachán glasraí leachtach a sholáthar don phlanda gach ceithre nó sé seachtaine. Nuair a chasann na cucumbers fada buí go luath san fhómhar agus briseann an craiceann fiú leis an mbrú is lú, tá na torthaí réidh le baint. Is féidir torthaí a bhaintear go luath agus atá fós neamhaibí agus tairisceana a úsáid amh cosúil le cucumbers traidisiúnta agus tá blas cosúil le zucchini acu. Más mian leat na cucumbers óga a phróiseáil ina spúinsí, craiceann na torthaí agus gearrtha amach na foircinn go fial. Ansin ba chóir an loofah a bheith saithithe i ndabhadh uisce ar feadh roinnt laethanta. Tar éis sin, baintear an laion agus na síolta go cúramach faoi uisce reatha. Déantar an creat atá fágtha a thriomú in áit aeráilte agus te ar feadh cúpla lá. Tá mogaíla bán an loofah crua agus garbh nuair a bhíonn sé tirim, ach bogann sé in uisce agus is féidir é a úsáid le haghaidh cúram craiceann mín, mar spúinse tí inbhuanaithe agus innmhúirín nó gearrtha i stiallacha mar bhonn gallúnach a úsáid. **Sa gheimhreadh:** Is cúcamar luffa bliantúil é agus cuirtear arís é an bhliain dár gcionn.



Luffa svampagúrka

Luffa aegyptica syn. L. cylindrica

Ljúffengur í salöt og líka hagnýtur sem umhirðusvampur

Lófan er aðallega ræktað vegna trejavefjarbeinagrindarinnar. Hins vegar er enn unga grænmetið einnig hægt að nota í eldhúsinu fyrir rétti. **Náttúruleg staðsetning:** Plöntar er aðallega að finna í suðrænum svæðum Asíu og Afríku. **Árangursrík ræktun:** Forræktunin ætti að fara fram í mars / apríl við stofuhita. Fyrst skaltu grófa fræhúðina örlítið með skrá og síðan liggjá fræin í bleyti í vatni í 24 klukkustundir til að örva spírunarferlið. Settu síðan fræin eins til tveggja sentimetrar djúpt í vaxtarímilinn. Haltu undirlagið róku en ekki blautu, helst með því að bleyta það með úðaflösku á hverjum degi. Hyljið ræktunarlíatið með matarfílm, sem þú útvegur með götum. Þetta verndar jarðvegin gegn þurrkun. Á tveggja daga fresti ættir þú að fjarlægja fílmuna í 2 klukkustundir. Það beygistmygluvöxtur á vaxandi jarðvegi. Settu ræktunarlíatið á léttan og heitan stað með hita á bilinu 20° til 25° á Celsius. Fyrstu fræin spíra eftir tvær til þrjár vikur. Fjarlægðu nú hlífina og hafðu plönturnar í eins miklu ljósi og mögulegt er (en ekki í glampandi hádegissólinni) og aðeins svalara svo að ungu plönturnar visni ekki. Það á bara að planta þeim út í garðinn eftir ísýrlingana, þegar ekki er von á meira næturfrostri. **Besta staðsetningin:** Vegna uppruna síns þarf lúfan einnhlý staðsetning með eins mikilli sól og vernd og mögulegt er. Lítið gróðurhús er tilvalið á okkar breiddargráðum. Hins vegar er líka hægt að geyma það í nægilega stórum gróðurhúsalofttegundum á skjólgóðri verönd eða svölum sem ekki eru dragsjúkar. **Besta umönnun:** Sem gróskumikil klifurplanta með langa ranka ættir þú að stöðja við luffið með viðeigandi klifurgrind og tryggja að minnst kosti 50 sentimetrar gróðursetningarfjarlægð þannig að svampagúrkan geti þróast án takmarkana. Luffan þarf lausan, humusríkan jarðveg og stöðugan jarðvegsraka. Vatn aukalega í langvarandi þurrktímabilum. Þú ættir að útvega plöntunni fljótandi grænmetisáburð á fjögurra til sex vikna fresti. Þegar löngu gúrkurnar verða gular snemma hausts og hýðið brotnar jafnvel við minnst þrýsting eru ávextirnar tilbúnar til uppskeru. Ávextir sem eru uppskornir snemma og eru enn óþroskaðir og mjúkir má nota hráa eins og hefðbundnar gúrkur og hafa svipað bragð og kúrbít. Ef þú vilt vinna úr ungu gúrkunum í svampa, afhýðið ávextina og skerðið endana ríkulega af. Síðan ætti að leggja lúfuna í bleyti í vatnsbaði í nokkra daga. Eftir það er kvoða og fræ fjarlægð vandlega undir rennandi vatni. Ramminn sem eftir er er þurrkaður á loftgóðum og hlýjum stað í nokkra daga. Hvíta möskvan á lúfunni er hörð og gróf þegar hún er þurr, en mýkjast í vatni og hægt að nota til mildrar húðumhirðu, sem sjálfberan og jarðgerðan heimilissvamp eða skera í strímla sem sápuþotn.vera notaður. **Á veturna:** Luffagúrkan er árleg og er sáð aftur árið eftir.



Cetriolo spugna di Luffa

Luffa aegyptica syn. L. cylindrica

Delizioso nelle insalate e pratico anche come spugna per la cura

La luffa è coltivata principalmente per il suo scheletro di tessuto fibroso. Tuttavia, l'ortaggio ancora giovane può essere utilizzato anche in cucina per i piatti. **Posizione naturale:** La pianta si trova principalmente nelle regioni tropicali dell'Asia e dell'Africa. **Coltivazione riuscita:** La precultura dovrebbe avvenire in marzo/aprile a temperatura ambiente. Per prima cosa, irruidisci leggermente il rivestimento del seme con una lima e poi immergi i semi in acqua per 24 ore per stimolare il processo di germinazione. Quindi posiziona i semi da uno a due centimetri di profondità nel terreno di coltura. Mantenere il substrato umido ma non bagnato, preferibilmente inumidendolo quotidianamente con uno spruzzino. Copri il recipiente di coltura con pellicola trasparente, che fornisca con i fori. Questo protegge il terreno dall'asciugarsi. Ogni due giorni dovresti rimuovere la pellicola per 2 ore. Ciò impedisce la formazione di muffe sul terreno in crescita. Posizionare il recipiente di coltura in un luogo luminoso e caldo con una temperatura compresa tra 20° e 25° Celsius. I primi semi germinano dopo due o tre settimane. Ora rimuovi la copertura e mantieni le piante nella maggior quantità di luce possibile (ma non sotto il sole cocente di mezzogiorno) e un po' più fresco in modo che le giovani piante non appassiscano. Dovrebbero essere piantati in giardino solo dopo i santi del ghiaccio, quando non si prevedono più gelate notturne. **La posizione migliore:** A causa della sua origine, la luffa ha bisogno di un luogo caldo con più sole e protezione possibile. Una piccola serra è l'ideale alle nostre latitudini. Tuttavia, può anche essere tenuto in una fioriera sufficientemente grande su una terrazza riparata o un balcone non pieno di spifferi. **Cura ottimale:** Essendo una pianta rampicante rigogliosa con lunghi viticci, dovresti sostenere la luffa con un'apposita struttura rampicante e garantire una distanza di semina di almeno 50 centimetri in modo che il cetriolo spugnoso possa svilupparsi senza restrizioni. La luffa ha bisogno di un terreno sciolto e ricco di humus e di un'umidità costante del suolo. Acqua extra durante periodi di siccità prolungati. Dovresti fornire alla pianta un fertilizzante vegetale liquido ogni 4-6 settimane. Quando i lunghi cetrioli diventano gialli all'inizio dell'autunno e la buccia si rompe anche alla minima pressione, i frutti sono pronti per essere raccolti. I frutti raccolti in anticipo e ancora acerbi e teneri possono essere usati crudi come i cetrioli convenzionali e hanno un sapore simile alle zucchine. Se vuoi trasformare i giovani cetrioli in spugne, sbucciare la frutta e tagliare generosamente le estremità. Quindi la luffa dovrebbe essere messa a bagno a bagnomaria per diversi giorni. Successivamente, la polpa e i semi vengono accuratamente rimossi sotto l'acqua corrente. La struttura rimanente viene asciugata in un luogo ventilato e caldo per alcuni giorni. La maglia bianca della luffa è dura e ruvida quando è asciutta, ma si ammorbidisce in acqua e può essere utilizzata per una delicata cura della pelle, come spugna domestica sostenibile e compostabile o tagliata a strisce come base per sapone. **In inverno:** Il cetriolo di luffa è annuale e viene seminato nuovamente l'anno successivo.



Luffa spužvasti krastavac

Luffa aegyptica syn. L. cylindrica

Ukusan u salatama, a praktičan i kao spužvica za njegu

Lufa se uglavnom uzgaja zbog svog skeleta od vlaknastog tkiva. No, još mlado povrće može poslužiti iu kuhinji za jela. **Zemlja porijekla:** Biljka se uglavnom nalazi u tropskim područjima Azije i Afrike. **Uspješan uzgoj:** Predkultura treba održati u ožujku/travnju na sobnoj temperaturi. Najprije turpijom malo nahrenapavite ovojnicu sjemena, a zatim potopite sjeme u vodu 24 sata kako biste potaknuli proces klijanja. Zatim stavite sjeme jedan do dva centimetra duboko u medij za uzgoj. Održavajte supstrat vlažnim, ali ne i mokrim, po mogućnosti svaki dan navlažite ga raspršivačem. Posudu s kulturom prekrijte prozirnom folijom koju ste opremili rupama. To štiti tlo od isušivanja. Svaka dva dana skinite foliju na 2 sata. To se savijarast plijesni na rastućem tlu. Stavite posudu s kulturom na svijetlo i toplo mjesto s temperaturom između 20° i 25° Celzija. Prvo sjeme klija nakon dva do tri tjedna. Sada skinite pokrov i držite biljke na što više svjetla (ali ne na žarkom podnevnom suncu) i malo na hladnijem da mlade biljke ne uvenu. U vrt ih treba posaditi tek nakon ledenih svetaca, kada se više ne očekuju noćni mrazovi. **Najbolja lokacija:** Zbog svog podrijetla, lufa ga trebatoplo mjesto sa što više sunca i zaštite. Mali staklenik idealan je u našem geografskim širinama. No, može se držati iu dovoljno velikoj žardinjeri na zaštićenoj terasi ili balkonu bez propuha. **Optimalna njega:** Kao bujnu penjačicu s dugim viticama, luffu treba poduprijeti odgovarajućom penjačicom i osigurati razmak sadnje od najmanje 50 centimetara kako bi se spužvasti krastavac mogao nesmetano razvijati. Luffa treba rastresito tlo bogato humusom i stalnu vlažnost tla. Zalijevajte dodatno tijekom dugotrajnih sušnih razdoblja. Svaki četiri do šest tjedana biljci biste trebali dati tekuće gnojivo za povrće. Kad dugi krastavci početakom jeseni požute, a kožica pukne i pri najmanjem pritisku, plodovi su spremni za berbu. Plodovi koji se uberu rano i još su nezreli i mekani mogu se koristiti sirovi poput uobičajenih krastavaca i imaju okus sličan tikvicama. Ako želite mlade krastavce preraditi u spužve, ogulite voće i obilno odrežite krajeve. Zatim lufu treba nekoliko dana namakati u vodenju kupelji. Nakon toga, pulpa i sjemenke pažljivo se uklanjaju pod tekućom vodom. Preostali okvir se suši na prozračnom i toplom mjestu nekoliko dana. Bijela mrežica lufe je tvrda i gruba kada se osuši, ali omekša u vodi i može se koristiti za nježnu njegu kože, kao održiva spužvica za kućanstvo koja se može kompostirati ili izrezana na trake kao baza za sapunokoristi se. **U zimi:** Krastavac luffa je jednogodišnjak i sije se ponovno sljedeće godine.



Lufas sūkļa gurķis

Luffa aegyptica syn. L. cylindrica

Garšīgs salātos un arī praktisks kā kopšanas sūklis

Lufu galvenokārt kultivē tās šķiedru audu skeleta dēļ. Taču vēl jauno dārzeni var izmantot arī virtuvē traukiem. **Dabiska vieta:** Augs galvenokārt atrodams Āzijas un Āfrikas tropiskajos reģionos. **Veiksmīga audzēšana:** Priekšskūltūra jāveic martā/aprīlī istabas temperatūrā. Vispirms ar vili nedaudz raupjiniēt sēklu apvalku un pēc tam iemērciet sēklas ūdenī uz 24 stundām, lai stimulētu dīgtspēju. Pēc tam ievietojiet sēklas vienu līdz divus centimetrus dziļi augšanas vidē. Saglabājiet substrātu mitru, bet ne mitru, vēlams, katru dienu mitrinot to ar smidzināšanas pudeli. Nosedziet kultivēšanas trauku ar pārtikas plēvi, kuru nodrošina ar caurumiem. Tas pasargā augsni no izžūšanas. Ik pēc divām dienām folija jānoņem uz 2 stundām. Tas liecaspelējuma augšana augošajā augsnē. Novietojiet kultivēšanas trauku gaišā un siltā vietā ar temperatūru no 20° līdz 25° pēc Celsija. Pirmās sēklas dīgst pēc divām līdz trim nedēļām. Tagad ņemiet vāku un turiet augus pēc iespējas vairāk gaismas (bet ne svelmainā pusdienas saulē) un nedaudz vēsāk, lai jaunie augi nenovistu. Tos dārzā vajadzētu stādīt tikai pēc ledus svētajiem, kad vairs nav gaidāmas nakts salnas. **Labākā atrašanās vieta:** Tās izcelsmes dēļ lufai tāda ir nepieciešamā siltā vietā ar pēc iespējas augstas saules un aizsardzības. Neliela siltumnīca ir ideāla mūsu platuma grādos. Taču to var turēt arī pietiekami lielā stādītājā uz nojuntas terases vai balkona, kurā nav caurvējš. **Optimāla aprūpe:** Kā sulīgs kāpšanas augs ar garām ūsiņām, lufu jāatbalsta ar atbilstošu kāpšanas rāmi un jānodrošina vismaz 50 centimetru stādīšanas attālumus, lai sūkļa gurķis varētu attīstīties bez ierobežojumiem. Lufai nepieciešama īrdena, trūdvielām bagāta augsne un pastāvīgs augšnes mitrums. Papildu ūdens ilgstošu sausumu laikā. Ik pēc četrām līdz sešām nedēļām jums vajadzētu nodrošināt augu ar šķidru dārzu mēslojumu. Kad agrā rudenī garie gurķi kļūst dzeltenīgi, miza saplīst pat ar mazāko spiedienu, augļi ir gatavi novākšanai. Augļus, kas tiek novākti agri un vēl nav gatavi un maigi, var izmantot neapstrādātus tāpat kā parastos gurķus, un tiem ir līdzīga cukura garša. Ja vēlaties jaunus gurķus pārstrādāt sūklis, nomizo augus un dāsnīgi nogriez galus. Pēc tam lufu vairākas dienas vajadzētu iemērc ūdens vannā. Pēc tam mīkstumam un sēklis rūpīgi noņem zem tekoša ūdens. Atlikušo karkasu dažas dienas žāvē gaisīgā un siltā vietā. Lufas baltais sietsiņš žāvējot ir ciets un raupjš, bet ūdenī mīkstina un var tikt izmantots maigai ādas kopšanai, kā ilgstošpējīgs un kompostējams mājsaimniecības sūklis vai sagriezts sloksnēs kā ziepju bāze. **Ziemā:** Lufas gurķis ir viengadīgs, un nākamajā gadā to sēj vēlreiz.



Luffa kempinēs agurkas

Luffa aegyptica syn. L. cylindrica

Skanu salotose, taip pat praktiska kaip priežiūros kempinė

Lufa daugausia augināma dēļ pluoštinio audinio skeleta. Taču dar jauna daržovē gali būtī naudojama ir virtuvējie patiekalam gaminti. **Natūrali vieta:** Augalas daugausia randamas tropiniuose Azijos ir Afrikos reģionuose. **Sėkmingas auginimas:** Išankstinė kultūra turėtų būti atliekama kovo / balandžio mėn. kambario temperatūroje. Pirmiausia dilde šiek tiek šurkštinkite sėklų lukštą, o tada 24 valandas pamirkykite sėklas vandenyje, kad paskatintumėte dygimo procesą. Tada į auginimo terpę įdėkite sėklas vieno ar dviejų centimetrų gylį. Pagrindą laikykite drėgną, bet ne šlapia, geriausia drėkindami jį purškimo buteliuku kiekvieną dieną. Kultūros indą uždenkite maistine plėvele, kurioje yra skylės. Tai apsaugo dirvą nuo išdžiūvimo. Kas dvi dienas 2 valandas nuimkite foliją. Kad lenkiapelių augimas augančiame dirvožemyje. Kultivavimo indą pastatykite šviesioje ir šiltoje vietoje, kurios temperatūra yra nuo 20° iki 25°C. Pirmosios sėklos sudygsta po dviejų ar trijų savaitių. Dabar nuimkite dangtelį ir laikykite augalus kuo daugiau šviesos (bet ne skaisčioje vidurdienio saulėje) ir šiek tiek vėsiau, kad jauni augalai nenuvystų. Jas į sodą reikėtų sodinti tik po ledo šventųjų, kai nebereikia tikėtis naktinių šalų. **Geriausia vieta:** Dėl savo kilmės lufai jos reikiašila vieta su kuo daugiau saulės ir apsaugos. Mažas šiltnamio idealiai tinka mūsų platumose. Tačiau ji galima laikyti ir pakankamai didelėje sodintuvėje dengtoje terasoje ar balkone, kuriame nėra skersvėjų. **Optimali priežiūra:** Kaip vešlų vijoklinį augalą su ilgais ūseliais, lufą turėtumėte paremti tinkamu vijokliniu rėmu ir užtikrinti ne mažesnę kaip 50 centimetrų sodinimo atstumą, kad agurkas galėtų vystytis be apribojimų. Lufai reikalinga puri, humusinga dirva ir pastovi dirvožemio drėgmė. Papildomai laistykite užsitęsus sausrai. Kas keturias-šešias savaites augalą turėtumėte aprūpinti skystomis daržovių trąšomis. Kai ankstyvą rudenį paigai agurkai pagelsta, o odelė net paspaudus nulūžta, vaisiai jau paruošti derliui. Anksti nuskintus, dar neprinokusius ir minkštus vaisius galima naudoti žalius, kaip ir įprastus agurkus, o jų skonis panašus į cukinijų. Jei norite jaunus agurkus perdirbti į kempines, nulupkite vaisius ir dosniai nupjaukite galus. Tada lufą reikėtų keletą dienų pamirkyti vandens vonelėje. Po to minkštumas ir sėklos atsargiai pašalinamos po tekančiu vandeniu. Likęs karkasas kelias dienas džiovinamas erdvoje ir šiltoje vietoje. Baltas lufos tinkelis išdžiūvęs yra kietas ir šiurkštus, tačiau vandenyje suminkštėja ir gali būti naudojamas švelniai odos priežiūrai, kaip tvirti ir kompostuojama buitinė kempinė arba supjaustyta juostelėmis kaip muilo pagrindas. **Žiemą:** Luffa agurkas yra viennetis ir kitais metais vėl sėjamas.



Hjar sponza Luffa

Luffa aegyptica syn. L. cylindrica

Delicious fl-insalati u wkoll prattiku bhala sponza tal-kura

Il-loofah hija prinċipalment ikkultivata għall-iskeletu tat-tessut fibruż tagħha. Madankollu, il-haxix għadu żgħir jista 'jintuża wkoll fil-kċina għall-platti. **Post naturali:** L-impjant jinsab prinċipalment fir-reġjuni tropikali tal-Asja u l-Afrika. **Kultivazzjoni b'suċċess:** Il-prekultura għandha ssir f'Marzu / April f'temperatura ambjentali. L-ewwel, harxa fit-tal-iskja taż-zerriegħa b'fajl u mbagħad xarrab iż-zerriegħa fil-ilma għal 24 siegħa biex tistimula l-proċess tal-germinazzjoni. Imbagħad poġġi ż-zrieragħ fond ta' wieħed jew żewġ centimetri fil-mezz tat-tkabbir. Żomm is-sottostrat niedja iżda mhux imxarrab, preferibbilment billi xarrab bi flixkun tal-isprej kuljum. Għatti l-bastiment tal-kultura b'cling film, li inti tipprovi d'toqob. Dan jipproteġi l-hamrija milli tinxef. Kull jumejn għandek tneħhi l-fojl għal saġtejn. I l-tgħawweġtkabbir tal-moffa fuq il-hamrija li qed tikber. Poġġi l-bastiment tal-kultura f'post hafif u shun b'temperatura bejn 20° u 25° Celsius. L-ewwel żrieragħ jiġġerminaw wara ġimagħtejn sa tliet ġimagħat. Issa neħhi l-għatu u żomm il-pjanti f'dawl kemm jista 'jkun (iżda mhux fix-xemx tisreġ ta' nofs in-nhar) u fit cooler sabiex il-pjanti żgħar ma jinxfu. Għandhom jithawlu biss fil-ġnien wara l-qaddis tas-silġ, meta ma jkunx mistenni aktar ġlata bil-lejl. **L-aħjar post:** Minhabba l-orijini tagħha, il-loofah teħtieġ waħdappost shun bl-akbar xemx u protezzjoni possibbli. Serra żgħira hija ideali fil-lattitudnijiet tagħna. Madankollu, jista 'jinżamm ukoll fi planter kbir biżżejjed fuq terrazzin protett jew gallarija li ma tkunx arja. **Kura ottimali:** Bhala pjanta li tixbit lush b'tenrials twal, għandek tappoġġja l-luffa b'qafas ta' tixbit xieraq u tiżgura distanza ta' thawwil ta' mill-inqas 50 centimetru sabiex il-hjar sponza jkun jista' jiżviluppa mingħajr restrizzjonijiet. Il-luffa teħtieġ hamrija maħlula, b'hafna humus u umdiġa kostanti tal-hamrija. Ilma żejjed waqt perjodi ta' nixfa fit-tul. Għandek tipprovi lill-impjant b'fertilizzant veġetali likwidu kul erba 'sa sitt ġimagħat. Meta l-hjar twil isir isfar fil-bidu tal-harifa u l-ġilda tinkiser bl-iċken pressjoni, il-frott ikun lest biex jinhasad. Frott li jinhasad kmieni u li għadu mhux misjur u offert jista 'jintuża neġ bhall-hjar konvenzjonali u għandu toġhma simili għal zucchini. Jekk trid tipproċessa l-hjar żgħir fi sponż, qaxxar il-frott u aqta' t-truf ġeneruż. Imbagħad il-loofah għandha tkun mxarrba f'banju ta' l-ilma għal diversi jiem. Wara dan, il-polpa u ż-zerriegħa jitneħħew bir-reqqa taħt l-ilma ġieri. Il-qafas li jifdal jitnixxeff f'post arja u shun għal ftit jiem. Il-malja bajda tal-loofah hija iebes u mhux maħduma meta nixfa, iżda trattab fil-ilma u tista 'tintuża għall-kura tal-ġilda gentili, bhala sponza tad-dar sostenibbli u kompostabbli jew maqtugħa fi strixxi bhala bażi tas-sapunjintużaw. **Fix-xitwa:** Il-hjar luffa huwa annwali u jerga 'jinżera' s-sena ta' wara.



Luffa sponskomkommer

Luffa aegyptica syn. L. cylindrica

Lekker in salades en ook praktisch als verzorgingssponsje

De luffa wordt voornamelijk gekweekt vanwege zijn vezelig weefsel skelet. De nog jonge groente kan echter ook in de keuken gebruikt worden voor gerechten. **Natuurlijke locatie:** De plant komt vooral voor in de tropische gebieden van Azië en Afrika. **Succesvolle teelt:** De voorkweek dient plaats te vinden in maart/april bij kamertemperatuur. Ruw eerst de zaadvat iets op met een vijl en laat de zaden vervolgens 24 uur weken in water om het kiemproces te stimuleren. Plaats de zaden vervolgens een tot twee centimeter diep in het groeimedium. Houd het substraat vochtig maar niet nat, bij voorkeur door het dagelijks vochtig te maken met een spuitfles. Dek het kweekvat af met vershoudfolie, die je van gaatjes voorziet. Dit beschermt de grond tegen uitdroging. Om de twee dagen dient u de folie gedurende 2 uur te verwijderen. Dit voorkomt schimmelvorming op de groeiende grond. Zet het kweekvat op een lichte en warme plek met een temperatuur tussen de 20° en 25° Celsius. De eerste zaden ontkiemen na twee tot drie weken. Verwijder nu de hoes en zet de plantjes zoveel mogelijk in het licht (maar niet in de brandende middagzon) en wat koeler zodat de jonge plantjes niet verwelken. Ze mogen pas na de ijsheiligen in de tuin worden uitgeplant, als er geen nachtvorst meer te verwachten is. **De beste locatie:** Door zijn afkomst heeft de luffa een warme standplaats nodig met zoveel mogelijk zon en bescherming. Een kleine kas is ideaal op onze breedtegraden. Maar ook op een beschut terras of balkon dat niet tochtig is, kan hij in een voldoende grote bloembak staan. **Optimale verzorging:** Als weelderige klimplant met lange ranken moet u de luffa ondersteunen met een geschikt klimrek en zorgen voor een plantafstand van minimaal 50 centimeter, zodat de sponskomkommer zich onbeperkt kan ontwikkelen. De luffa heeft een losse, humusrijke grond en constant bodemvocht nodig. Geef extra water tijdens langdurige droge periodes. U dient de plant om de vier tot zes weken te voorzien van een vloeibare plantaardige meststof. Als de lange komkommers in het vroege najaar geel worden en de schil zelfs bij de minste druk breekt, zijn de vruchten klaar om geoogst te worden. Vruchten die vroeg worden geoogst en nog onrijp en zacht zijn, kunnen rauw worden gebruikt zoals conventionele komkommers en hebben een smaak die lijkt op die van courgette. Als je de jonge komkommers wilt verwerken tot sponzen, schil de vrucht en snij de uiteinden er royaal af. Vervolgens moet de luffa enkele dagen in een waterbad worden geweekt. Daarna worden het vruchtvlees en de zaden voorzichtig onder stromend water verwijderd. Het resterende raamwerk wordt enkele dagen op een lichte en warme plaats gedroogd. Het witte gaas van de luffa is hard en ruw als het droog is, maar wordt zacht in water en kan worden gebruikt voor zachte huidverzorging, als duurzame en composteerbare huishoudspons of in reepjes gesneden als zeepbasis. **In de winter:** De luffa-komkommer is eenjarig en wordt het volgende jaar weer gezaaid.



Luffa svampagurk

Luffa aegyptica syn. L. cylindrica

Deilig i salater og også praktisk som pleiesvamp

Luffa dyrkes hovedsakelig for sitt fibrøse vevsskjelett. Den fortsatt unge grønnaksen kan imidlertid også brukes på kjøkkenet til retter. **Naturlig beliggenhet:** Planten finnes hovedsakelig i de tropiske områdene i Asia og Afrika. **Vellykket dyrking:** Forkulturen bør finne sted i mars/april ved romtemperatur. Gjør først frøskallet litt ru med en fil og bløtlegg deretter frøene i vann i 24 timer for å stimulere spireprosessen. Legg så frøene en til to centimeter dypt i vekstmediet. Hold underlaget fuktig, men ikke vått, helst ved å fukte det med en sprayflaske hver dag. Dekk kulturkaret med matfilm, som du forsyner med hull. Dette beskytter jorda mot å tørke ut. Annenhver dag bør du fjerne folien i 2 timer. Det bøyer segmuggvekst på vekstjorda. Plasser kulturkaret på et lett og varmt sted med en temperatur mellom 20° og 25° Celsius. De første frøene spirer etter to til tre uker. Fjern nå dekslet og hold plantene i så mye lys som mulig (men ikke i brennende middagssol) og litt kjøligere slik at de unge plantene ikke visner. De skal først plantes ut i hagen etter ishelgenene, når det ikke er å vente mer nattefrost. **Den beste beliggenheten:** På grunn av sin opprinnelse trenger loofahen envarm plassering med så mye sol og beskyttelse som mulig. Et lite drivhus er ideelt på våre breddegrader. Den kan imidlertid også oppbevares i en tilstrekkelig stor plantekasse på en lun terrasse eller en balkong som ikke er trekkfull. **Optimal omsorg:** Som en frodig klatreplante med lange ranker bør du støtte luffa med et passende klatrestativ og sørge for en planteavstand på minst 50 centimeter slik at svampagurken kan utvikle seg uten begrensninger. Luffaen trenger en løs, humusrik jord og konstant jordfuktighet. Vann ekstra under langvarige tørre perioder. Du bør gi planten flytende vegetabilsk gjødsel hver fjerde til sjette uke. Når de lange agurkene blir gule tidlig på høsten og skinnen går i stykker selv ved det minste trykk, er fruktene klare til å høstes. Frukt som høstes tidlig og fortsatt er umodne og mørke kan brukes raskt som konvensjonelle agurker og har en smak som ligner på courgette. Hvis du vil bearbeide de unge agurkene til svamper, skrell frukten og skjær av endene sjenerøst. Deretter skal loofahen ligge i vannbad i flere dager. Etter det fjernes fruktjøttet og frøene forsiktig under rennende vann. Det gjenværende rammeverket tørkes på et luftig og varmt sted i noen dager. Det hvite nettet til loofahen er hardt og grovt når det er tørt, men mykner i vann og kan brukes til skånsom hudpleie, som en bærekraftig og komposterbar husholdningssvamp eller kuttet i strimler som såpebasebli brukt. **Om vinteren:** Luffa-agurken er en ettårig og blir sådd igjen året etter.



Ogórek Biskoptowy Luffa

Luffa aegyptica syn. L. cylindrica

Pyszna w sałatkach, a także praktyczna jako gąbka pielęgnacyjna

Luffa jest uprawiana głównie ze względu na szkielet z tkanki włóknistej. Jednak jeszcze młode warzywo można wykorzystać również w kuchni do dań. **Naturalne położenie:** Roślina występuje głównie w tropikalnych regionach Azji i Afryki. **Udana uprawa:** Prekultura powinna odbywać się w marcu/kwietniu w temperaturze pokojowej. Najpierw delikatnie zmatowić okrywę nasienną pilnikiem, a następnie moczyć nasioną w wodzie przez 24 godziny, aby pobudzić proces kiełkowania. Następnie umieścić nasioną na głębokości jednego do dwóch centymetrów w podłożu uprawowym. Utrzymuj podłoże wilgotne, ale nie mokre, najlepiej codziennie zwiłżając je butelką z rozpylaczem. Przykryj naczynie hodowlane folią spożywczą, którą zapewnisz z otworami. Chroni to glebę przed wysychaniem. Co dwa dni należy zdejmować folię na 2 godziny. Zapobiega to powstawaniu pleśni na rosnącej glebie. Umieść naczynie hodowlane w jasnym i ciepłym miejscu o temperaturze między 20° a 25° Celsjusza. Pierwsze nasiona kiełkują po dwóch do trzech tygodni. Teraz zdejmij osłonę i trzymaj rośliny w jak największej ilości światła (ale nie w palącym południowym słońcu) i trochę chłodniej, aby młode rośliny nie uschły. Powinny być sadzone w ogrodzie dopiero po śnięciu lodu, kiedy nie należy spodziewać się już nocnych przymrozków. **Najlepsza lokalizacja:** Ze względu na swoje pochodzenie luffa potrzebuje ciepłego miejsca z jak największą ilością słońca i ochrony. Mała szklarnia jest idealna na naszych szerokościach geograficznych. Jednak można ją również przechowywać w odpowiednio dużej doniczce na osłoniętym tarasie lub balkonie, na którym nie ma przeciągów. **Optymalna pielęgnacja:** Jako bujna roślina pnąca z długimi pędami, należy podeprzeć luffę odpowiednim rusztowaniem i zapewnić odległość sadzenia co najmniej 50 centymetrów, aby ogórek gąbkowy mógł się rozwijać bez ograniczeń. Luffa potrzebuje luźnej, bogatej w próchnicę gleby i stałej wilgotności gleby. Dodatkowa woda podczas przedłużających się okresów suszy. Roślinę należy zasilać płynnym nawozem roślinnym co cztery do sześciu tygodni. Kiedy długie ogórki wczesną jesienią zółkną, a skórka pęka nawet przy najmniejszym nacisku, owoce są gotowe do zbioru. Owoce, które zbiera się wcześniej, są jeszcze niedojrzałe i delikatne, mogą być używane na surowo jak konwencjonalne ogórki i mają smak podobny do cukinii. Jeśli chcesz przetworzyć młode ogórki na biskoptowy, owoce obrać i oddać obficie końcówki. Następnie luffę należy moczyć w łaźni wodnej przez kilka dni. Następnie miazgę i nasioną ostrożnie usuwa się pod bieżącą wodą. Pozostały szkielet suszy się w przewiewnym i ciepłym miejscu przez kilka dni. Biała siatka loofah jest twarda i szorstka po wyschnięciu, ale mięknie w wodzie i może być używana do delikatnej pielęgnacji skóry, jako zrównoważona i nadająca się do kompostowania gąbka do użytku domowego lub pocięta w paski jako baza mydlana. **W zimą:** Ogórek luffa jest roślina jednoroczną i wysiewa się go ponownie w następnym roku.



Luffa pepino esponja

Luffa aegyptica syn. L. cylindrica

Delicioso em saladas e também prático como esponja de cuidados

A bucha é cultivada principalmente por seu esqueleto de tecido fibroso. No entanto, o vegetal ainda jovem também pode ser usado na cozinha para pratos. **Localização natural:** A planta é encontrada principalmente nas regiões tropicais da Ásia e da África. **Cultivo bem sucedido:** O pré-cultivo deve ocorrer em março/abril em temperatura ambiente. Primeiro, asperize levemente o tegumento da semente com uma lima e depois mergulhe as sementes em água por 24 horas para estimular o processo de germinação. Em seguida, coloque as sementes de um a dois centímetros de profundidade no meio de cultivo. Mantenha o substrato úmido, mas não molhado, de preferência umedecendo-o com um borrifador todos os dias. Cubra o recipiente de cultura com filme plástico, que você fornece com furos. Isso protege o solo de secar. A cada dois dias você deve remover o papel alumínio por 2 horas, que se dobrar o crescimento de fungos no solo em crescimento. Coloque o recipiente de cultura em um local claro e quente com temperatura entre 20° e 25° Celsius. As primeiras sementes germinam após duas a três semanas. Agora retire a tampa e mantenha as plantas com o máximo de luz possível (mas não no sol forte do meio-dia) e um pouco mais fresco para que as plantas jovens não murchem. Eles só devem ser plantados no jardim após os Santos do gelo, quando não são esperadas mais geadas noturnas. **A melhor localização:** Por causa de sua origem, a bucha precisa de um local quente com tanto sol e proteção quanto possível. Uma pequena estufa é ideal em nossas latitudes. No entanto, também pode ser mantida em uma jardineira suficientemente grande em um terraço protegido ou em uma varanda sem correntes de ar. **Cuidado ideal:** Como uma trepadeira exuberante com gavinhas longas, você deve apoiar a luffa com uma estrutura de trepar apropriada e garantir uma distância de plantio de pelo menos 50 centímetros para que o pepino-esponja possa se desenvolver sem restrições. A luffa precisa de um solo solto e rico em húmus e umidade constante do solo. Água extra durante períodos de seca prolongados. Você deve fornecer à planta um fertilizante vegetal líquido a cada quatro a seis semanas. Quando os longos pepinos ficam amarelos no início do outono e a casca se rompe mesmo com a menor pressão, os frutos estão prontos para serem colhidos. Frutas colhidas cedo e ainda verdes e tenras podem ser usadas cruas como pepinos convencionais e têm sabor semelhante ao da abobrinha. Se você quiser transformar os pepinos jovens em esponjas, descasque a fruta e corte as pontas generosamente. Em seguida, a bucha deve ser embebida em banho-maria por vários dias. Em seguida, a polpa e as sementes são cuidadosamente retiradas em água corrente. A estrutura restante é seca em local arejado e quente por alguns dias. A malha branca da bucha é dura e áspera quando seca, mas amolece na água e pode ser usada para cuidados suaves com a pele, como uma esponja doméstica sustentável e compostável ou cortada em tiras como base para sabonetes usados. **No inverno:** O pepino luffa é anual e é semeado novamente no ano seguinte.



Castraveți buretele Luffa

Luffa aegyptica syn. L. cylindrica

Delicios în salate și, de asemenea, practic ca burete de îngrijire

Luffa este cultivată în principal pentru scheletul său de țesut fibros. Cu toate acestea, leguma încă tânără poate fi folosită și în bucătărie pentru preparate. **Localizare naturală:** Planta se găsește în principal în regiunile tropicale din Asia și Africa. **Cultivare de succes:** Prekultura ar trebui să aibă loc în martie/aprilie la temperatura camerei. Mai întâi, aspru ușor învelitul semințelor cu o pilă și apoi înmuiați semințele în apă timp de 24 de ore pentru a stimula procesul de germinare. Apoi puneți semințele la unul până la doi centimetri adâncime în mediul de creștere. Păstrați substratul umed, dar nu umed, de preferință umezindu-l cu o sticlă de pulverizare în fiecare zi. Acoperiți vasul de cultură cu folie alimentară, pe care o asigurați cu găuri. Acest lucru protejează solul de uscare. La fiecare două zile ar trebui să îndepărtați folia timp de 2 ore. Acest lucru previne formarea mușgaiului pe solul de creștere. Așezați vasul de cultură într-un loc ușor și cald, cu o temperatură între 20° și 25° Celsius. Primele semințe germinează după două până la trei săptămâni. Acum scoateți capacul și păstrați plantele la cât mai multă lumină posibil (dar nu în soarele arzător de amiază) și puțin mai rece, astfel încât plantele tinere să nu se ofilească. Ar trebui să fie plantate în grădină numai după sfârșitul gheaței, când nu mai sunt de așteptat înghețuri nocturne. **Cea mai bună locație:** Datorită originii sale, luffa are nevoie de o locație caldă, cu cât mai mult soare și protecție. O seră mică este ideală la latitudinile noastre. Cu toate acestea, poate fi păstrat și într-o jardiniere suficient de mare pe o terasă acoperită sau un balcon care nu are curent de aer. **Îngrijire optimă:** Ca plantă cățărătoare luxuriantă, cu virici lungi, ar trebui să susțină luffa cu un cadru de cățărare adecvat și să asigure o distanță de plantare de cel puțin 50 de centimetri, astfel încât castravețele burețel să se poată dezvolta fără restricții. Luffa are nevoie de un sol afânat, bogat în humus și de umiditate constantă a solului. Apa suplimentară în timpul perioadelor de secetă prelungite. Ar trebui să furnizați plantei un îngrășământ vegetal lichid la fiecare patru până la șase săptămâni. Când castraveții lungi se îngălbenesc la începutul toamnei și coaja se rupe chiar și la cea mai mică presiune, fructele sunt gata de recoltă. Fructele care sunt culese devreme și sunt încă necoapte și fragede pot fi folosite crude ca castraveți convenționali și au un gust asemănător cu dovlecelul. Dacă doriți să procesați castraveții tineri în bureți, curățați fructele și tăiați capetele cu generozitate. Apoi luffa ar trebui să fie înmuiață într-o baie de apă timp de câteva zile. După aceea, pulpa și semințele sunt îndepărtate cu grijă sub jet de apă. Cadrul rămas se usucă într-un loc aerisit și cald timp de câteva zile. Plasa albă a lufe este tare și aspră când este uscată, dar se înmoaie în apă și poate fi folosită pentru îngrijirea delicată a pielii, ca burete de uz casnic sustenabil și compostabil sau tăiat în fâșii ca bază de săpun. **În iarnă:** Castravețele luffa este anual și se seamănă din nou în anul următor.



Luffa svampgurka

Luffa aegyptica syn. L. cylindrica

Läcker i sallader och även praktiskt som vårdsvamp

Luffan odlas huvudsakligen för sitt fibrösa vävnadsskelett. Den fortfarande unga grönsaken kan dock även användas i köket till rätter. **Naturligt läge:** Växten finns främst i de tropiska regionerna i Asien och Afrika. **Framgångsrik odling:** Förukturen bör ske i mars/april vid rumstemperatur. Rugga först upp fröskalet något med en fil och blötlägg sedan fröna i vatten i 24 timmar för att stimulera groingsprocessen. Placera sedan fröna i en till två centimeter djupt i odlingsmediet. Håll underlaget fuktigt men inte blött, helst genom att fukta det med en sprayflaska varje dag. Täck odlingskärlet med matfilm, som du förser med hål. Detta skyddar jorden från att torka ut. Varannan dag bör du ta bort folien i 2 timmar. Detta förhindrar att mögel bildas på den växande jorden. Placera odlingskärlet på en ljus och varm plats med en temperatur mellan 20° och 25° Celsius. De första fröna groor efter två till tre veckor. Ta nu av locket och håll plantorna i så mycket ljus som möjligt (men inte i den gassande middagssolen) och lite svalare så att de unga plantorna inte vissnar. De ska bara planteras ut i trädgården efter ishelgonen, då ingen mer nattfrost är att vänta. **Den bästa platsen:** På grund av sitt ursprung behöver luffan en varm plats med så mycket sol och skydd som möjligt. Ett litet växthus är idealiskt på våra breddgrader. Den kan dock även förvaras i en tillräckligt stor plantering på en skyddad altan eller en balkong som inte är dragig. **Optimal vård:** Som en frodig klätterväxt med långa rankor bör du stödja luffan med en lämplig klätterställning och säkerställa ett plantavstånd på minst 50 centimeter så att svampgurkan kan utvecklas utan begränsningar. Luffan behöver en lös, humusrik jord och konstant jordfuktighet. Vattna extra under långvariga torrperioder. Du bör förse växten med ett flytande vegetabiliskt gödselmedel var fjärde till sjätte vecka. När de långa gurkorna gulnar tidigt på hösten och skalet går sönder även vid minsta tryck är frukterna redo att sköras. Frukter som sköras tidigt och fortfarande är omogna och mörka kan användas råa som konventionella gurkor och har en smak som liknar zucchini. Om du vill bearbeta de unga gurkorna till svampar, skala frukten och skär av ändarna generöst. Sedan ska luffan blötläggas i vattenbad i flera dagar. Därefter avlägsnas fruktköttet och fröna försiktigt under rinnande vatten. Resterande stomme torkas på en luftig och varm plats i några dagar. Luffans vita nät är hårt och strävt när det är torrt, men mjuknar i vatten och kan användas för skonsam hudvård, som en hållbar och komposterbar hushållssvamp eller skäras i strimlor som tvålbas. **På vintern:** Luffagurkan är ettårig och sås igen året efter.



Luffa špongiová uhorka

Luffa aegyptica syn. L. cylindrica

Chutné do šalátov a praktické aj ako ošetrujúca hubka

Lufa sa pestuje hlavne pre svoj vláknitý tkanivový skelet. Ešte mladá zelenina sa však dá využiť aj v kuchyni na riad. **Prirodzená poloha:** Rastlina sa vyskytuje najmä v tropických oblastiach Ázie a Afriky. **Úspešná kultivácia:** Predkultivácia by mala prebiehať v marci / apríli pri izbovej teplote. Najprv jemne zdrsnete obal semena pilníkom a potom semená namočí na 24 hodín do vody, aby ste stimulovali proces klíčenia. Potom semená umiestnite jeden až dva centimetre hlboko do pestovateľského substrátu. Substrát udržiajte vlhký, ale nie mokrý, najlepšie tak, že ho každý deň navlhčíte rozprašovačom. Kultivačnú nádobu prikryte potravinovou fóliou, ktorú opatríte otvormi. To chráni pôdu pred vysychaním. Každé dva dni by ste mali fóliu odstrániť na 2 hodiny. To sa ohýbarast plesní na rastúcej pôde. Kultivačnú nádobu umiestnite na svetlé a teplé miesto s teplotou medzi 20° a 25° Celzia. Prvé semená klíčia po dvoch až troch týždňoch. Teraz odstráňte kryt a rastliny udržiajte na čo najväčšom svetle (nie však na prudkom poludňajšom slnku) a trochu chladnejšie, aby mladé rastlinky neuschli. Do záhrady by sa mali vysádzať až po ľadových svätoch, keď už netreba očakávať nočné mrazy. **Najlepšie umiestnenie:** Kvôli svojmu pôvodu ju lufa potrebuje teplé miesto s čo najväčším množstvom slnka a ochrany. V našich zemepisných šírkach je ideálny malý skleník. Dá sa však chovať aj v dostatočne veľkom kvetináči na chránenej terase alebo balkóne bez prievanu. **Optimálna starostlivosť:** Ako bujný popínajúv rastlinu s dlhými úponkami by ste mali lufu podprieť vhodnou preliezačkou a zabezpečiť vzdialenosť výsadby aspoň 50 centimetrov, aby sa špongiová uhorka mohla rozvíjať bez obmedzení. Luffa potrebuje kyprú, humóznou pôdu a stálu pôdnu vlhkosť. Počas dlhšieho sucha zalievajte navyše. Každé štyri až šesť týždňov by ste mali rastline poskytnúť tekutú hnojivo na zeleninu. Keď dlhé uhorky začiatkom jesene zožltnú a šupka sa zlomí aj pri najmenšom tlaku, plody sú pripravené na zber. Plody, ktoré sa zbierajú skoro a sú ešte nezrelé a jemné, sa môžu použiť surové ako bežné uhorky a majú chuť podobnú cuketám. Ak chcete mladé uhorky spracovať na špongie, ovocie ošúpeme a konce veľkoryso odrežeme. Potom by mala byť lufa na niekoľko dní namočená vo vodnom kúpeli. Potom sa dužina a semená opatrne odstránia pod tečúcou vodou. Zostávajúci rám sa niekoľko dní suší na vzdušnom a teplom mieste. Biela sieťka lufy je po zaschnutí tvrdá a drsná, ale vo vode zmäkne a možno ju použiť na jemnú starostlivosť o pokožku, ako udržateľnú a kompostovateľnú domácu špongiu alebo narezanú na pružky ako mydlový základ. **V zime:** Uhorka luffa je jednoročná a opäť sa vysieva nasledujúci rok.



Luffa sponge kumare

Luffa aegyptica syn. L. cylindrica

Okusna v solatah in praktična tudi kot goba za nego

Lufa se goji predvsem zaradi njenega skeleta iz vlaknastega tkiva. Še mlado zelenjavo pa lahko uporabimo tudi v kuhinji za jedi. **Naravni habitat:** Rastlino najdemo predvsem v tropskih regijah Azije in Afrike. **Navodila za gojenje:** Die Vorkultur sollte im März / April bei Zimmertemperatur erfolgen. Rauhen Sie die Samenschale mit einer Feile zunächst leicht an und weichen Sie die Samenkörner danach für 24 Stunden in Wasser ein, um den Keimprozess anzuregen. Setzen Sie die Samen dann ein bis zwei Zentimeter tief in Anzuchtsubstrat. Halten Sie das Substrat feucht, aber nicht nass, indem sie es am besten täglich mit einer Sprühflasche nachfeuchten. Decken Sie das Anzuchtgefäß mit Klarsichtfolie ab, die Sie mit Löchern versehen. So ist die Erde vor Austrocknung geschützt. Alle zwei Tage sollten Sie die Folie für 2 Stunden entfernen. Das beugt rast plesni na rastni zemlji. Posodo s kulturo postavite na svetlo in toplo mesto s temperaturo med 20° in 25° Celzija. Prva semena vzklijejo po dveh do treh tednih. Zdjaj pokrov odstranimo in rastline pustimo na čimveč svetlobe (vendar ne na žgočem opoldanskem soncu) in malo hladnejšem, da mlade rastline ne ovenejo. Na vrt jih posadimo šele po žledolomih, ko ni več pričakovati nočnih zmrzali. **Najboljša lokacija:** Lufa ga potrebuje zaradi svojega izvoratopla lokacija s čim več sonca in zaščite. Majhen rastlinjak je idealen v naših zemljepisnih širinah. Lahko pa ga hranimo tudi v dovolj velikem sejnalniku na zaščiteni terasi ali balkonu, kjer ni prepiha. **Optimalna nega:** Luffo kot bujno vzpenjavko z dolgimi viticami podprite z ustrezno vzpenjalko in poskrbite za vsaj 50 centimetrsko sadilno razdaljo, da se bo spužvasta kumara lahko razvijala brez omejitev. Luffa potrebuje rahla, humusna tla in stalno vlažnost tal. Dodatno zalivanje med dolgotrajnimi sušnimi obdobji. Vsake štiri do šest tednov rastlini zagotovite tekoče zelenjavno gnojilo. Ko dolge kumare zgodaj jeseni porumenijo in lupina počí že ob najmanjšem pritisku, so plodovi pripravljeni za obiranje. Sadje, ki je pobrano zgodaj in je še nezrelo ter mehko, se lahko uporablja surovo kot običajne kumare in ima podoben okus kot bučke. Če želite mlade kumarice predelati v gobicke, olupimo sadje in odrežemo konce. Nato je treba lufo nekaj dni namakati v vodni kopeli. Po tem se celuloza in semena previdno odstranijo pod tekočo vodo. Preostalo ogrodje sušimo na zračnem in toplem nekaj dni. Bela mreža lufe je trda in hrupava, ko je suha, vendar se v vodi zmehča in se lahko uporablja za nežno nego kože, kot trajnostna in kompostna goba za gospodinjstvo ali narezana na trakove kot osnova za milo. **V zimskem času:** Kumara luffa je enoletnica in jo naslednje leto ponovno sejemo.



Pepino esponja luffa

Luffa aegyptica syn. L. cylindrica

Delicioso en ensaladas y también práctico como esponja de cuidado.

La lufa se cultiva principalmente por su esqueleto de tejido fibroso. Sin embargo, la verdura aún joven también se puede utilizar en la cocina para platos. **Ubicación natural:** La planta se encuentra principalmente en las regiones tropicales de Asia y África. **Cultivo exitoso:** El precultivo debe realizarse en marzo/abril a temperatura ambiente. Primero, raspe ligeramente la cubierta de la semilla con una lima y luego remoje las semillas en agua durante 24 horas para estimular el proceso de germinación. Luego coloque las semillas de uno a dos centímetros de profundidad en el medio de cultivo. Mantenga el sustrato húmedo pero no mojado, preferiblemente humedeciéndolo con una botella de spray todos los días. Cubra el recipiente de cultivo con una película adhesiva, que proporcione agujeros. Esto protege el suelo de la desecación. Cada dos días debes retirar el papel aluminio durante 2 horas. Esto evita que se forme moho en el suelo en crecimiento. Coloque el recipiente de cultivo en un lugar cálido y luminoso con una temperatura entre 20° y 25° Celsius. Las primeras semillas germinan después de dos o tres semanas. Ahora retire la cubierta y mantenga las plantas con la mayor cantidad de luz posible (pero no bajo el sol abrasador del mediodía) y un poco más frescas para que las plantas jóvenes no se marchiten. Solo deben plantarse en el jardín después de los Santos del Hielo, cuando no se esperan más heladas nocturnas. **La mejor ubicación:** Debido a su origen, la luffa necesita un lugar cálido con la mayor cantidad de sol y protección posible. Un pequeño invernadero es ideal en nuestras latitudes. Sin embargo, también se puede guardar en una jardinera suficientemente grande en una terraza cubierta o en un balcón que no tenga corrientes de aire. **Cuidado óptimo:** Como planta trepadora exuberante con zarcillos largos, debe apoyar la luffa con un marco para trepar apropiado y asegurar una distancia de plantación de al menos 50 centímetros para que el pepino esponja pueda desarrollarse sin restricciones. La luffa necesita un suelo suelto, rico en humus y una humedad constante en el suelo. Riegue extra durante períodos prolongados de sequía. Debe proporcionar a la planta un fertilizante vegetal líquido cada cuatro a seis semanas. Cuando los largos pepinos se vuelven amarillos a principios de otoño y la piel se rompe incluso con la más mínima presión, los frutos están listos para ser cosechados. Las frutas que se cosechan temprano y aún no están maduras y tiernas se pueden usar crudas como los pepinos convencionales y tienen un sabor similar al calabacín. Si desea convertir los pepinos jóvenes en esponjas, pele la fruta y corte generosamente los extremos. Luego, la esponja vegetal se debe remojar en un baño de agua durante varios días. Después de eso, la pulpa y las semillas se eliminan cuidadosamente con agua corriente. El marco restante se seca en un lugar aireado y cálido durante unos días. La malla blanca de la esponja vegetal es dura y áspera cuando se seca, pero se ablanda en agua y se puede usar para el cuidado suave de la piel, como una esponja doméstica sostenible y compostable o cortada en tiras como base de jabón. **En el invierno:** El pepino luffa es anual y se vuelve a sembrar al año siguiente.



Luffa houbová okurka

Luffa aegyptica syn. L. cylindrica

Chutné do salátů a také praktické jako pečující houba

Luffa se pěstuje hlavně pro svůj vláknitý tkáňový skelet. Stále mladá zelenina se však dá využít i v kuchyni na nádobí. **Přirozená poloha:** Rostlina se vyskytuje především v tropických oblastech Asie a Afriky. **Úspěšné pěstování:** Předkultura by měla probíhat v březnu / dubnu při pokojové teplotě. Srst semen nejprve mírně zdrsňte pilníkem a poté semena namočte na 24 hodin do vody, abyste stimulovali proces klíčení. Poté semena umístěte do pěstebního substrátu jeden až dva centimetry hluboko. Substrát udržujte vlhký, ale ne mokry, nejlépe každý den vlhčením rozprašovačem. Kultivační nádobu zakryjte potravinářskou fólií, kterou opatříte otvory. To chrání půdu před vysycháním. Každé dva dny byste měli fólii na 2 hodiny sejmut. To se ohýbárůst plísni na rostoucí půdě. Kultivační nádobu umístěte na světlé a teplé místo s teplotou mezi 20° a 25° Celsia. První semena klíčí po dvou až třech týdnech. Nyní sejměte kryt a udržujte rostliny na co největším světle (ale ne na prudkém poledním slunci) a trochu chladněji, aby mladé rostlinky neuvadly. Na zahradu by se měly vysazovat až po ledových svétcích, kdy už nelze očekávat noční mrazíky. **Nejllepší umístění:** Kvůli svému původu luffa jednu potřebuje teplé místo s co největším množstvím slunce a ochrany. Malý skleník je v našich zeměpisných šířkách ideální. Dá se však chovat i v dostatečně velkém květináči na chráněné terase nebo balkónu, kde není průvan. **Optimální péče:** Jako bujná popínávací rostlina s dlouhými šlahouny byste měli luffu podepřít vhodnou prolézačkou a zajistit vzdálenost výsadby alespoň 50 centimetrů, aby se piškotová okurka mohla bez omezení vyvíjet. Luffa potřebuje kyprou, humózní půdu a stálou vlhkost půdy. Během delšího sucha zalévejte navíc. Každé čtyři až šest týdnů byste měli rostlině poskytnout tekuté rostlinné hnojivo. Když dlouhé okurky brzy na podzim zežloutnou a slupka se i při sebemenším tlaku zlomí, jsou plody připraveny ke sklizni. Plody, které se sklízí brzy a jsou ještě nezralé a křehké, lze použít syrové jako běžné okurky a mají chuť podobnou cuketám. Pokud chcete mladé okurky zpracovat na piškoty, ovoce oloupejte a konce velkoryse odřízněte. Poté by měla být luffa na několik dní namočená ve vodní lázni. Poté se dužnina a semena opatrně odstraní pod tekoucí vodou. Zbývající konstrukce se několik dní suší na vzdušném a teplém místě. Bílá síťovina luffy je po zaschnutí tvrdá a drsná, ale ve vodě měkne a lze ji použít k šetrné péči o pokožku, jako udržetelnou a kompostovatelnou domácí houbu nebo nakrájenou na proužky jako mýdlový základ.být použit. **V zimě:** Okurka luffa je jednoletá a v následujícím roce se zaseje.



Luffa sünger salatalık

Luffa aegyptica syn. L. cylindrica

Salatalarda lezzetli ve bakim süngeri olarak da pratik

Lif kabağı esas olarak lifli doku iskeleti için yetiştirilir. Bununla birlikte, henüz genç olan sebze mutfakta yemekler için de kullanılabilir. **Doğal konum:** Bitki esas olarak Asya ve Afrika'nın tropikal bölgelerinde bulunur. **Başarılı yetiştirme:** Ön kültür Mart / Nisan aylarında oda sıcaklığında yapılmalıdır. İlk olarak, tohum kabuğunu bir törpü ile hafifçe pürüzlendirin ve ardından çimlenme sürecini teşvik etmek için tohumları 24 saat suda bekletin. Daha sonra tohumları yetiştirme ortamının bir ila iki santimetre derinliğine yerleştirin. Alt tabakayı tercihen her gün bir spray şişesiyle nemlendirerek nemli tutun ama ıslak değil. Kültür kabının üzerini delikler açtığınız streç film ile kapatın. Bu, toprağın kurumasını önler. Her iki günde bir 2 saat boyunca folyoyu çıkarmalısınız. Bu büyülürbüyüyen toprakta küf oluşumu. Kültür kabını 20° ila 25° Celsius arasında bir sıcaklığa sahip, aydınlık ve sıcak bir yere yerleştirin. İlk tohumlar iki ila üç hafta sonra çimlenir. Şimdi örtüyü kaldırın ve genç bitkilerin solmaması için bitkileri mümkün olduğu kadar çok ışıktá (ancak kavurucu öğle güneşinde değil) ve biraz daha serin tutun. Bahçeye sadece buz azizlerinden sonra, artık gece donlarının beklenmediği zamanlarda dikilmelidirler. **En iyi konum:** Kökeni nedeniyle, lif kabağı bir taneye ihtiyaç duyar.mümkün olduğunca fazla güneş ve koruma ile sıcak bir yer. Enlemlerimizde küçük bir sera idealdir. Bununla birlikte, yeterince büyük bir saksıda, korunaklı bir terasta veya hava ceryanı olmayan bir balkonda da tutulabilir. **Optimum bakım:** Uzun dalları olan yemyeşil bir tırmanıcı bitki olarak lif kabağını uygun bir tırmanma çerçevesi ile desteklemeli ve sünger hiyarın kısıtlama olmadan gelişebilmesi için en az 50 santimetrelilik bir dikim mesafesi sağlamalısınız. Luffa'nın gevşek, humusça zengin bir toprağa ve sürekli toprak nemine ihtiyacı vardır. Uzun süreli kuraklık dönemlerinde ekstra su. Bitkiye her dört ila altı haftada bir sıvı sebze gübresi vermelisiniz. Uzun hiyarlar sonbaharın başlarında sararır kabukları en ufak bir baskıda bile kırıldığında meyveler toplanmaya hazır hale gelir. Erken hasat edilen ve henüz olgunlaşmamış ve yumuşak olan meyveler, geleneksel salatalık gibi çiğ olarak kullanılabilir ve kabak tadına sahiptir. Genç salatalıkları sünger haline getirmek istiyorsanız, meyveyi soyun ve uçlarını cömertçe kesin. Daha sonra lif kabağı birkaç gün su banyosunda bekletilmelidir. Bundan sonra, hamur ve tohumlar akan su altında dikkatlice çıkarılır. Kalan çerçeve havadar ve ılık bir yerde birkaç gün kurutulur. Lif kabağının beyaz örgüsü kuruduğunda sert ve pürüzlüdür, ancak suda yumuşar ve sürdürülebilir ve kompostlanabilir bir ev süngeri olarak hassas cilt bakımı için kullanılabilir veya sabun bazı olarak şeritler halinde kesilebilir.kullanılmalı **Kışın:** Luffa hiyarı tek yıllıktır ve ertesi yıl tekrar ekilir.



Luffa piskóta uborka

Luffa aegyptica syn. L. cylindrica

Salátákba finom, ápolószivacsként is praktikus

A luffát főleg rostos szövetváza miatt termesztik. A még fiatal zöldséget azonban a konyhában is használhatjuk ételkészítéshez. **Természetes elhelyezkedés:** A növény elsősorban Ázsia és Afrika trópusi vidékein található. **Sikeres termesztés:** Az előtenyésztést március-áprilisban szobahőmérsékleten kell elvégezni. Először enyhén érdesítse fel a magházat egy reszelővel, majd áztassa a magokat vízbe 24 órára, hogy serkentse a csírázási folyamatot. Ezután helyezze a magokat egy-két centiméter mélyre a termesztőközegbe. Tartsa az aljzatot nedvesen, de ne nedvesen, lehetőleg úgy, hogy naponta nedvesítse meg spray-palackkal. Fedje le a tenyészedényt ragasztófóliával, amelyet lyukakkal lát el. Ez megvédi a talajt a kiszáradástól. Kétnaponta 2 órára le kell venni a fóliát. Ez hajlikpenészesedés a termőtalajban. Helyezze a tenyészedényt világos és meleg helyre, ahol a hőmérséklet 20 °C és 25 °C közötti. Az első magok két-három hét múlva csíráznak. Most távolítsa el a fedelet, és tartsa a növényeket a lehető legtöbb fényben (de ne a tűző déli napon) és egy kicsit hűvösebb helyen, hogy a fiatal növények ne hervadjanak el. Csak a jégszentek után ültessük ki a kertbe, amikor már nem kell éjszakai fagyra számítani. **A legjobb hely:** Eredete miatt a luffának szüksége van rámeleg helyen, a lehető legtöbb napsütéssel és védelemmel. A mi szélességi fokainkon ideális egy kis üvegház. Ugyanakkor kellően nagy ültetőben is tartható, fedett teraszon vagy nem huzatos erkélyen. **Optimális gondozás:** Buja, hosszú indás kúszónövényként érdemes a luffát megfelelő mászókerettel alátámasztani, és legalább 50 centiméteres ültetési távolságot biztosítani, hogy a szivacs-uborka korlátlanul fejlődhesen. A luffának laza, humuszban gazdag talajra és állandó talajnedvességre van szüksége. Tartós szárazság idején extra víz. Négy-hat hetente folyékony növényi műtrágyával kell ellátnia a növényt. Amikor a hosszú uborka kora ősszel besárgul, és a héja a legkisebb nyomásra is eltörik, a gyümölcsök készen állnak a betakarításra. A korán betakarított, még éretlen és puha gyümölcsök a hagyományos uborkához hasonlóan nyersen is használhatók, és ízük a cukkinihez hasonló. Ha a fiatal uborkát szivacsokká szeretné feldolgozni, hámozzuk meg a gyümölcsöt, és bőségesen vágjuk le a végét. Ezután a luffát több napig vízfürdőben kell áztatni. Ezután a pépet és a magokat folyó víz alatt óvatosan eltávolítjuk. A maradék vázat szellős és meleg helyen néhány napig szárítjuk. A luffa fehér hálójá szárazon kemény és érdes, de vízben meglágyul, és gyengéd bőrápolásra, fenntartható és komposztálható háztartási szivacsként vagy csíkokra vágva szappanalapként használható.használna lenni. **Télen:** A luffa uborka egyényári, és a következő évben újra vetik.

: : : : :



ヘチマきゅうり

Luffa aegyptica syn. *L. cylindrica*

サラダで美味しく、お手入れスポンジとしても活躍

ヘチマは主に繊維組織の骨格のために栽培されています。しかし、まだ若い野菜はキッチンで料理にも使えます。

自然な場所: 植物は主にアジアとアフリカの熱帯地域で見られます。

栽培成功: 前培養は室温で 3 月 / 4

月に行う必要があります。まず、ヤスリで種皮を少し荒らしてから、種子を水に24時間浸して発芽プロセスを刺激します。

次に、種を生育中の培地に 1 ~ 2

センチの深さで置きます。できれば毎日スプレーボトルで湿らせて、下地を湿らせますが、濡らさないでください。培養容器をラップで覆い、穴を開けます。これにより、土壌が乾燥するのを防ぎます。2日ごとに、ホイルを2時間取り外してください。これにより、生育中の土壌にカビが発生するのを防ぎます。培養容器を 20 ~ 25 °C の明るく暖かい場所に置きます。最初の種子は、2 ~ 3

週間後に発芽します。次に、カバーを取り外し、植物をできるだけ多くの光の中で (ただし、真昼の炎天下ではなく)、若い植物が枯れないように少し涼しく保ちます。それらは、氷の聖人の後、夜の霜がこれ以上予想されないときにのみ、庭に植えるべきです。

最高のロケーション: その起源のために、ヘチマはできるだけ多くの太陽と保護を備えた暖かい場所を必要とします。

私たちの緯度では、小さな温室が理想的です。ただし、風通しの悪いテラスやバルコニーの十分な大きさのプランターに保管することもできます。

最適なケア: 長い巻きひげを持つ緑豊かなツル性植物として、ヘチマを適切なクライミング フレームで支え、スポンジ

キュウリが制限なく成長できるように、少なくとも 50 cm

の植え付け距離を確保する必要があります。ヘチマは、ゆるくて腐植に富んだ土壌と一定の土壌水分を必要とします。乾期が長引くときは、たっぷりと水をあげてください。植物には4~6週間ごとに液体野菜肥料を与える必要があります。

初秋に長いキュウリが黄色くなり、少しの圧力でも皮が破れると、収穫の準備が整います。早期に収穫され、まだ未熟で柔らかい果物は、従来のキュウリのように生で使用でき、味はズッキーニに似ています。若いキュウリをスポンジに加工したい場合は、果物の皮をむき、端をたっぷりと切り落とします。次に、ヘチマを水浴に数日間浸します。その後、流水で果肉と種を丁寧に取り除きます。残りの骨組みは、風通しの良い暖かい場所で数日間乾燥させます。ヘチマの白いメッシュは、乾燥すると硬くてざらざらしていますが、水に入れると柔らかくなり、持続可能で堆肥化可能な家庭用スポンジとして、またはストリップにカットして石鹸ベースとして、優しいスキンケアに使用できます。

冬に: ヘチマキュウリは一年生で、翌年に再び播種されます。

SKU: 13504 / Luffa Schwammgurke