



Люффа

Общие сведения

Абсолютно все люффы являются растениями из влажных тропиков. Существует около 50 видов данной культуры, но самыми распространенными являются *цилиндрическая* и *острозубая*. Это самые распространенные виды, остальные не такие

значительные и их выращиванием практически никто не занимается, так как это нецелесообразно.

Если сравнивать эти два сорта, то сразу следует отметить, что у острозубой люффы плоды довольно мелкие, нежели у цилиндрической. Она холодоустойчивая и скороспелая.

Это растение является травянистой лианой, которая совсем непривередлива, поэтому и уход за ней так прост. У люффы есть одна особенность – долгий вегетационный период. Эта культура, так же как и [огурец](#), не любит пересадку, поэтому для ее выращивания следует выбирать менее травматичный способ пересадки рассады. Уход за рассадой такой же, как и за [тыквенной](#).

Следует отметить, что с течением времени человечество стало отдавать свое предпочтение экологически чистым материалам и продуктам. В ваннах комнатах все реже встречаются яркие губки и мочалки, которые создаются из синтетических материалов. Раньше синтетика восхищала, теперь же люди стали мудрее и отодвинули ее на второе место. Лидером являются материалы подаренные природой, такие как люффа.

Растение люффа относится к семейству тыквенных, средой обитания которого является Африка. Индия, Китай или Крым. Внешне плоды люффы напоминают обычный огурец, но гораздо большего размера. Они зеленые и гофрированные, а в длину могут вырастать до 7 метров. В связи с этим в народе плоды этого растения стали называть «бешеным огурцом». Таковым он становится только после созревания. В этот период на поверхности плода появляется отверстие, а внутри скапливается слизь. Далее происходит необъяснимый процесс перевоплощения люффы в своеобразную пушку, которая стреляет семенами.

Созревшее растение срывают и подвешивают для высыхания. Затем отделяется кожура путем опускания люффы в кипяток на несколько минут. Теперь ее можно промыть в мыльной воде и сушить. Вот так и появляется на свет экологически чистая мочалка. Используют недозревшие плоды, потому что изготовленная из них продукция получается более мягкой и нежной.

У мочалки из люффы есть свои преимущества:

- стимуляция кровообращения;
- гипоаллергенность, не вызывающая раздражения;
- очищение кожи;
- мочалка обладает лимфодренажным действием;
- борьба с [целлюлитом](#) и растяжками.

Производством этой культуры занимаются такие страны как: Кавказ, Китай, Крым, Средняя Азия, Таиланд, Индонезия, Япония, Америка и Индия. Большинство стран занимаются этим исключительно в коммерческих целях.

Многие дизайнеры утверждают, что это растение недооценивают, несмотря на то, что это настоящее произведение природы. Довольно известный мексиканский дизайнер Лаппосв своих работах сочетает плоды этой культуры с керамикой и деревом, после чего появляются эко-коллекции идеально подходящие для офиса и дома. Это весьма оригинальные вещи, например: детали мебели,

кашло, вазы или ширмы. Стаканы, изготовленные из люффы, могут долгое время сохранять тепло, не обжигая при этом руки. Из растения получают замечательные плафоны для торшеров, с помощью которых свет более мягче распределяется по комнате. Для многих дизайнеров люффа тоже, что и лоза, которая является бесшовным материалом. Если на даче растет эта культура – значит это прекрасный повод для проявления своих творческих способностей.

Как выбрать

При покупке следует обратить особое внимание на внешний вид люффы. На плодах не должно быть никаких повреждений.

Как хранить

Как и любое другое растение люффа не долговечна, поэтому ее нужно заморозить, если Вы используете ее для приготовления пищи. Мочалка, изготовленная из этого растения пригодна лишь полгода. Чтобы она прослужила все это время за ней нужно ухаживать: промывать проточной водой и хорошо высушивать.

В кулинарии

В азиатской кухне используют еще незрелые плоды для приготовления многих блюд.

Молодые плоды, бутончики, завязь и цветы люффы съедобны, и что самое главное низкокалорийны.

Ее используют для приготовления разнообразных супов, соусов, рагу, салатов. Люффу можно жарить, тушить так же, как и [кабачки](#).

В культуре

Многие ошибочно считают, что из люффы делают только мочалки, а это не так. Известно, что в XX веке спелые цилиндрические плоды использовали для изготовления технических деталей: воздушные и топливные фильтры. В последнее время для этих целей стали использовать синтетические материалы.

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Зола, гр	Вода, гр	Калорийность, кКал
1,2	0,2	4,35	2,05	1,1	20

Полезные свойства люффы

Состав и наличие полезных веществ

В плодах люффы содержится клетчатка, витамины [А](#), [С](#), соль калия и фосфора, тритерпеноиды, фолиевая кислота, железо и каротин.

Полезные и лечебные свойства

Это растение является замечательным доктором. С помощью сока люффы можно вылечить конъюнктивит, а также избавиться от проблем с жирной кожей. При [анемии](#) используются плоды и завязь бешеного огурца. Она очень полезна при заболеваниях дыхательной системы, но, помимо этого, люффа обладает укрепляющим действием. Из этого растения производятся многие лекарственные препараты. Применяются эти лекарственные средства при болях в [суставах](#). Настои, изготовленные из плодов «огурца» назначают людям с хроническими заболеваниями носа.

Каша из люффы помогает избавиться от грудного кашля.

Данное растение обладает жаропонижающим действием, поэтому в восточной медицине больным с высокой температурой обязательно дают люффу.

Молодым мамочкам тоже необходимо это растение, так как с его помощью можно увеличить лактацию.

Опасные свойства люффы

Следует отметить, что на данный момент не выявлено никаких противопоказаний к применению, кроме индивидуальной непереносимости.

Более подробно об этом продукте и многих других читайте на сайте www.edaplus.info