

ESTROPAJO (LUFA, ESPONJA VEGETAL, PASTE)

Luffa aegyptiaca

Cucurbitaceae

ECHO® FICHA DE INFORMACIÓN SOBRE PLANTAS

Descripción

La lufa lisa o esponja vegetal y su especie hermana, *Luffa acutangula*, se originaron en la India. Ambas especies hoy en día se distribuyen ampliamente en los trópicos. Es una calabaza cilíndrica de piel lisa de 30 a 60 cm (1 a 2 pies) de largo. El interior contiene pulpa blanca así como una estructura fibrosa que se seca y se usa como esponja.

Usos

Aunque la fruta de ambas especies se puede comer cruda o cocida, la lufa lisa se cultiva principalmente para la producción comercial de esponjas vegetales, mientras que *Luffa acutangula* se prefiere para la producción de hortalizas. Las esponjas limpias pueden blanquearse con lejía doméstica diluida o peróxido de hidrógeno (para blanquearlas) y luego secarse al sol. Las esponjas suaves de Luffa se usan comúnmente como esponjas de baño o como esponjas de limpieza doméstica. Otros usos informados incluyen como cojines en sandalias y sillas de montar, y como alfombrillas para puertas. Las esponjas más jóvenes son fuentes de las esponjas de baño más suaves; las frutas más viejas producen esponjas más gruesas y abrasivas, más útiles para fregar utensilios o limpieza del hogar.

Nombres comunes

- Inglés
 - Smooth Luffa
 - Sponge Gourd
 - Dishcloth Gourd
 - Vine Okra
- Hindi
 - बुंधल

Cultivo

- Luz: pleno sol
- Temperatura: sensible a las heladas
- Suelo: bien drenado, franco arenoso. Las luffas pueden sembrarse durante todo el año en los trópicos, pero el mejor crecimiento se obtiene al hacerlo al comienzo de la temporada de lluvias.

La siembra y el cultivo de especies de Luffa es similar al de otras especies de calabazas. Para sembrar, afloje la tierra y apílela en camellones o montículos a 1.5 m (5 pies) de distancia. Sembrar a lo largo de una cerca proporciona soporte para las enredaderas, manteniendo las frutas libres del contacto directo con el suelo y retardando la pudrición de la fruta. Las vallas o soportes de enrejado para Luffa lisa deben ser resistentes para soportar el peso de las frutas. Se puede dejar que las enredaderas se arrastren por el suelo en los trópicos secos, pero los soportes de enrejado son esenciales para el crecimiento de Luffa lisa en los trópicos húmedos.

La cosecha y producción de semillas

Para comer, las frutas jóvenes (15-20 cm/6-8 pulgadas) se cosechan cuando aún están tiernas y relativamente libres del esqueleto fibroso interno. Las frutas inmaduras son muy delicadas y deben manipularse con cuidado para evitar magullarlos. Empáquelas en cestas pequeñas para el transporte. El almacenamiento de frutas enteras se limita a unos pocos días a posiblemente 2 semanas a temperatura ambiente. Evite la exposición a la luz solar de la fruta almacenada. Para preparar las Luffas lisas para usar como esponja vegetal (paste, estropajo), remoje las frutas verdes maduras (4-5 meses después de la siembra) de Luffa lisa en agua durante varios días; lave la pulpa y las semillas que se desintegran para exponer el esqueleto fibroso similar a una esponja. Si se deja que las Luffas lisas se sequen hasta que se vuelvan marrón en la enredadera, el remojo es necesario únicamente para suavizar la cáscara, que puede desprenderse fácilmente.

Plagas y Enfermedades

Las enfermedades de pudrición de la fruta pueden atacar a la Luffa lisa. Las enredaderas en espaldera bien ventiladas son menos susceptibles a la pudrición de la fruta que las que están en el suelo. El virus del mosaico del pepino y un micoplasma que produce la enfermedad de la escoba de bruja pueden infectar las hojas de la Luffa lisa. Queme los restos de la enredadera enferma para ayudar a controlar la propagación de la enfermedad. La rotación de cultivos con especies que no sean calabazas también es una medida recomendada para el control de enfermedades. Las plagas de plantas de Luffa lisa reportadas son: nemátodos de la raíz, chinches de la calabaza, escarabajos del pepino, escarabajo rojo de la calabaza y moscas Dacus de la fruta.

Cocina y Nutrición

La fruta de Luffa lisa puede comerse cruda; en rodajas como el pepino, en ensaladas. Las rodajas también pueden encurtirse o secarse para su uso posterior en sopas, guisos o curry. En su mayoría, las frutas se comen como verdura cocida o combinadas con carnes o curry. Las frutas más viejas y algunas variedades de Luffa lisa contienen sustancias purgantes en las frutas y tienen un sabor amargo. Use otras variedades de Luffa lisa no amarga.

para comer o seleccione la especie de *Luffa acutangula* si el uso principal de Luffa es para alimentos. Las semillas de Luffa lisa pueden usarse como fuente de aceite o para hacer una cuajada de vegetales similar al tofu de soya. Las semillas también pueden tostarse con sal como golosina. Las semillas deben ser de una variedad que carezca de amargor de semilla o podrían contener sustancias venenosas. Las semillas no amargas y sus productos se consideran seguros para comer. Las puntas de los tallos, las hojas tiernas, las yemas florales y las flores se pueden cocer al vapor y servir sobre arroz.