

# Esponja vegetal asiàtica

(*Luffa acutangula* (L.) Roxb.; cucurbitàcies)



## Descripció

Planta enfiladissa anual amb tiges que poden arribar als 5 metres de llarg o més. Té les fulles simples, grans i piloses i les flors són grogues. Els fruits, de 15 a 30 centímetres de llarg, s'assemblen a un cogombre (*Cucumis sativus*) o a un carabassó (*Cucurbita pepo*), però amb unes crestes longitudinals característiques. Existeixen tres varietats principals: una de cultivada amb el fruit comestible i dues de silvestres amb els fruits molt més amargs.

Aquesta planta es cultiva, sobretot a l'Àsia, pel seu fruit tendre comestible i pel seu fruit madur que s'utilitza en forma d'esponja per rentar o obtenir-ne fibra. Aquesta espècie asiàtica és molt semblant a la nord-africana *Luffa cylindrica*, usada de manera molt similar. És possible confondre-les, sobretot, un cop el fruit està del tot sec.

**Parts consumides:** els fruits, les tiges tendres i les flors

# Entre bogons



El fruit tendre d'algunes varietats es pot menjar cru, tot i que generalment es menja cuit o adobat. Les tiges tendres i les flors també es poden consumir. El fruit generalment es pela, se'n retiren les crestes i les llavors, es talla en llesques i es cuina com qualsevol altra verdura en sopes i saltejats de vegetals. És una planta generalment consumida a l'Àsia oriental, sobretot a la Xina tropical, i a d'altres regions de clima similar. Força similar al carabassó, acompanya molt bé tot tipus de plats, aportant molts nutrients i al mateix temps poca energia calòrica.

## Aliments similars:

carabassera d'esponja africana (*Luffa cylindrica*), carabassó (*Cucurbita pepo*), i cogombre (*Cucumis sativus*).

## Rica en:

l'esponja vegetal és rica en fibra alimentària, vitamines del grup B (inclòs l'àcid fòlic), vitamina K, calci, ferro, magnesi i coure.

## Origen geogràfic

SUD-EST ASIÀTIC



## Sabies que...

un cop el fruit està sec, la fibra que se n'obté s'utilitza com a substrat per a fer planters i germinar llavors, barrejada amb altres materials naturals, per les seves propietats de retenció de la humitat i de nutrients?

Aquesta fibra, també emprada com a esponja, és estudiada en profunditat per científics dels materials, ja que té unes característiques molt interessants per combinar-la amb d'altres productes industrials.

Organitza:

FONDO  
COMERC

Amb la col·laboració de:



Ajuntament  
de Santa Coloma  
de Gramenet



CONSORCI PER A  
LA NORMALITZACIÓ  
LINGÜÍSTICA



UNIVERSITAT  
BARCELONA



BBVA CX

