

Schon ausprobiert? UmWelt-Tipp 50:



Luffa-Schwamm



Die plastikfreie, zu 100% biologisch abbaubare Variante des Schwamms

- ✓ bei der Körperpflege,
- ✓ beim Spülen,
- ✓ beim Putzen von Küche und Bad,
- ✓ beim Putzen von hartem Gemüse.

Luffa-Gurke

- Die Luffa-Gurke gehört zu den Kürbisgewächsen. Sie wird auch Schwammgurke genannt, weil sie im reifen, getrockneten Zustand ein hartes, poröses Gewebeskelett entwickelt.
- Wenn man dieses Gewebe anfeuchtet, wird es wieder so weich, dass es zum schonenden Reinigen von Küche und Bad, aber auch zur Hautpflege verwendet werden kann.
- Am Ende seiner Nutzung kann der Luffa-Schwamm im Biomüll oder dem Kompost entsorgt werden. Denn im Gegensatz zu den üblichen grün-gelben Putzschwämmen enthält er weder (Mikro-)Plastik noch umweltschädliche Chemikalien.

Der Luffa-Schwamm in Küche und Bad:

- als Topfreiniger
- als natürlicher, oberflächenschonender Putzschwamm
- zum Putzen z.B. von Kartoffeln, Möhren, Gurken

Tipp: Der Luffa-Schwamm eignet sich gut als Seifenunterlage. Bevor man den Schwamm auswäscht, kann man die Seifenreste zum Reinigen von Spül- oder Waschbecken nutzen.

Der Luffa-Schwamm zur Körperpflege:

- für das Peeling von unempfindlicher Haut (für empfindliche Haut eignen sich sanftere Methoden besser, z.B. die Verwendung von Kaffeesatz)

Reinigung und Pflege des Luffa-Schwamms:

- Da der Luffa-Schwamm ein Naturmaterial ist, muss er regelmäßig ausgespült und zum Trocknen aufgehängt werden (besonders wichtig bei der Verwendung zur Körperpflege).
 - in der **Waschmaschine** in einem Waschbeutel bei maximal 60°C mitwaschen oder
 - im **Kochtopf** ca. 5 Minuten lang auskochen oder
 - in **Essigwasser** (1:1) 10 Minuten lang einweichen, klar nachspülen oder
 - in der **Mikrowelle** eine halbe Minute erwärmen

Quellen und zum Weiterlesen:

- <https://www.smarticular.net/luffa-schwamm-nutzen-reinigen-selbst-anbauen/>
- <https://www.smarticular.net/luffa-schwamm-nutzen-reinigen-selbst-anbauen>
- https://utopia.de/ratgeber/luffaschwamm-die-alternative-zum-putzschwamm-aus-plastik_98948/