

Tomatillo - *Physalis philadelphica* >Erba Off.



Classificazione scientifica

Regno: Plantae
Divisione: Magnoliophyta
Classe: Magnoliopsida
Ordine: Solanales
Famiglia: Solanaceae
Genere: *Physalis*
Specie: *Physalis philadelphica*
Provenienza: Messico

Utilizzo e proprietà curative

Originario del Messico, coltivato dagli Aztechi molti secoli prima che gli esploratori spagnoli lo facessero conoscere altrove, il tomatillo, che contiene solo 32 calorie per 100 gr. di prodotto, diversamente del pomodoro, non presenta licopene, ma è ricco di altri witanolidi secondari e vitamine C, E ed A, di flavonoidi (zea-xantina, luteina, eccetera) necessarie per la salute visiva, per mantenere sana la pelle e le mucose. Il consumo di alimenti ricchi di flavonoidi, protegge dai tumori ai polmoni e alle cavità orali, mentre il potassio contenuto in tale ortaggio, componente importante di cellule e fluidi corporei, tiene sotto controllo la frequenza cardiaca e la pressione sanguigna.

Utilizzate le bacche acerbe, con un sapore più aspro, che sono le preferite in cucina; evitando quelle appiccicose, gialle o viola, troppo mature e mollicce.

In cucina, il tomatillo si può consumare fritto, bollito o cotto a vapore ed è l'elemento chiave nella preparazione di molte salse verdi (tipo chili) sia cotte che crude, largamente impiegato nei piatti della cucina messicana e centro-americana.

Proprietà medicinali

Antiossidante

Alleato di vista, pelle, cuore, circolazione, cavo orale.

Descrizione Botanica e profilo pianta

Il frutto del tomatillo è circondato da una buccia, non edibile, simile alla carta formata dal calice. Quando raggiunge la maturazione riempie la buccia che al momento del raccolto può presentarsi aperta, di colore marrone mentre il frutto maturo presenta diverse colorazioni variabili dal giallo, al rosso, al verde o anche viola. La freschezza ed il colore verde della buccia sono criteri di qualità. Il frutto deve essere sodo e colore verde brillante; il gusto acido ed il colore verde sono le principali doti culinarie.

I frutti assomigliano appunto a pomodorini verdi (maculati talvolta di bianco o del viola scuro delle melanzane) rivestiti da una campanula a calice proprio come l'alchechengi, del quale è comunque più grande. Il frutto ha una polpa assai meno succosa del pomodoro, e di un colore bianco lattiginoso. Il sapore è decisamente acidulo.

Habitat

È una pianta erbacea annuale sensibile al gelo. Comune nelle colture irrigate, piante, margini di fossi, strade e aree con umidità della zona di origine.

Distribuzione altitudinale: dal livello del mare a 2000 mt

Nativo del Messico, degli Stati Uniti distribuito in Costa Rica e Caraibi. Coltivata e naturalizzata in varie parti del mondo. Distribuzione in Messico: Baja California Norte, Bassa California del Sud, Chiapas, Chihuahua, Coahuila, Colima, Durango, Guerrero, Hidalgo, Jalisco, Stato del Messico, Michoacán, Morelos, Nayarit, Nuevo Leon, Oaxaca, Puebla, Queretaro, San Luis Potosi, Sonora, Tamaulipas, Tlaxcala, Veracruz (Villaseñor e Espinosa, 1998)