

Alchechengi

Physalis alkekengi

Famiglia Solanacee

L'alchechengio (o "chichinghero") produce un frutto noto come decorazione casalinga per l'inverno. Ma gli Romani si erano accorti dei suoi effetti benefici sull'apparato urinario. Negli orti di montagna, coscome nei Giardini dei semplici alcune piantine non mancavano mai.



BOTANICA. Pianta erbacea perenne, ha fusto eretto e glabro di colore verde, e foglie picciolate a lamina ovalelanceolata e appuntita. I fiori, piccoli e bianco-giallini, compaiono solitari alle ascelle fogliari tra maggio e luglio.

Dopo la fecondazione, il calice fiorale persistente s'ingrossa fino a una lunghezza di 5-7 cm, assumendo l'aspetto di un palloncino di carta pergamenata, e passa dal verde al rosso acceso. L'legantissima livrea rossa racchiude una bacca del diametro di 1 cm, di identico colore.

Se il frutto rimane sulla pianta durante la brutta stagione, l'involucro lentamente si deteriora, lasciando solo

l'impalcatura fibrosa e intrecciata che imprigiona la bacca rossa.

COLTIVAZIONE. Le sementi si seminano nei vasi a marzo e si tengono al caldo fino a primavera inoltrata, poi le piantine si trasferiscono in piena terra o in un vaso piuttosto grande. Richiedono un'esposizione soleggiata e un terreno ben drenato, fresco e fertile (concimare una volta al mese, in estate).

Nella seconda parte dello sviluppo richiede turni d'irrigazione 2-3 volte a

settimana. La cimatura a 30 cm favorisce la ramificazione e una maggiore quantità di frutti.

Oltre alla specie spontanea italiana, ne esistono altre due, P. peruviana e P. pubescens, ugualmente decorative e che producono frutti commestibili e dolci.

RACCOLTA E CONSERVAZIONE. In autunno si recidono i fusti e le ramificazioni con i palloncini rossi: per conservarli a scopo decorativo, si essiccano all'ombra e possono durare per anni.

Per impiego erboristico, si stendono le bacche in unico strato sulla placca del forno, alla temperatura di 100° (lo sportello va lasciato semiaperto); una volta raggrinzite, si conservano in vasi di vetro scuro ben chiusi, oppure si polverizzano e si ripongono in maniera analoga.

VALORE NUTRIZIONALE. La parte pieficace la bacca (privata del calice), che contiene fisalina (un alcaloide), tannini, glucidi, acido citrico e malico, carotenoidi e vitamina C (in quantità doppia rispetto al limone).

Cura e previene la formazione di calcoli di ossalato di calcio, calma le infiammazioni e impedisce la ritenzione di urina, accentuando la diuresi; favorisce l'eliminazione dell'acido urico, responsabile della gotta e dei reumatismi gottosi e, grazie al forte effetto diuretico, accelera il riassorbimento degli edemi localizzati e combatte la ritenzione idrica.

IN CUCINA

I frutti, di sapore acidulo e dolciastro, si liberano dal calice e si mangiano freschi (max 30 al giorno) e legano bene con il cioccolato o il cacao dolce. Si utilizzano anche per guarnire le crostate (interi o tagliati a metà e in salsa per accompagnare selvaggina e carni di maiale).

Chi possiede un vigneto, può dedicare una parte degli acini alla fermentazione assieme a un'uguale quantità di bacche di alchechengi, per ottenere un vino dal piacevole sapore asprigno e con le proprietà medicinali della pianta.

IN ERBORISTERIA

Gotta. Bollire 40 g di bacche secche in 1 litro d'acqua per 5 minuti e lasciare in infusione per 10, bere 3 tazze al giorno.

Calcoli renali e biliari. Bollire 50 g di bacche secche in 1 litro d'acqua per 5 minuti, lasciare in infusione per 10, bere 3 tazze al giorno per 10 giorni.

Cioccolatini di alchechengi

Rivoltare verso il gambo l'involucro pergamenaceo senza perstaccarlo, in modo da liberare la bacca e, tenendola per il calice, tuffarla nel cioccolato amaro sciolto in un pentolino. Ripetere l'operazione per tre volte a breve distanza di tempo, per avere una copertura totale e omogenea. Negli intervalli e alla fine appoggiare i "cioccolatini", per farli asciugare, su carta oleata o nelle pirottine da pasticceria.