

Physalis

Nome Científico: *Physalis Angulata*

Família: Solanácea do gênero *Physalis*

Variedades: *Capsicifolia*, *Esquirolii*, *Lanceifolia*, *Linkiana* e *Ramosissima*

Origem: Planta nativa e selvagem na Amazônia, Nordeste, Centrooeste e Sudeste Brasileiro.

Nomes Populares nestas regiões: *Camapum*, *saco de bode*, *bucho de rã*, *Juá de capote* e *balão*.



CARACTERÍSTICAS E MORFOLOGIA DAS PLANTAS E FRUTOS

Planta arbustiva de ciclo rápido, com folhas aveludadas e triangulares, podem chegar a 2 metros de altura se conduzidas por tutoramento.

Inicia a produção de frutos a partir do 4º ao 5º mês e estende a produção por um período de até 6 meses se for submetida a um bom trato cultural.

Produz frutos redondos na cor amarela até a um forte alaranjado, envolvidos por uma capa de proteção parecido a um balão chamado de cálice, podendo as frutas chegarem a pesar e 4 a 9 gramas por unidade com diâmetro de 1 a 2 centímetros.

Cada planta pode produzir de 2 a 4 quilos de fruto. Bastante rústica e de fácil manejo pode-se introduzir até 6.000 plantas por hectare.

COMPOSIÇÃO FÍSICO QUÍMICA, SABOR E CONSUMO

Contém um alto teor de vitaminas A, C, fósforo e ferro, além de flavonóides, alcalóides e fitoesteróides, alguns recém descobertos pela ciência.

De sabor único, levemente ácido e adocicado não tem comparação com outra fruta. Produz um suco delicioso. Muito apreciado pelos grandes chefes e gourmet da cozinha internacional em forma de doces, sorvetes, geléias, compotas, no founde de chocolate e como tira gosto para degustação de vinhos.

PROPRIEDADES MEDICINAIS

Purifica o sangue, diminui a albumina dos rins, fortifica os nervos ópticos, limpa as cataratas, alivia problemas de garganta e controla a amibiasis. Coadjuvante no tratamento do carcinoma de próstata e colesterol elevado.

UMA PORÇÃO DE 100 g DE PHYSALIS FORNECE:

Calorias	49kcal
Proteínas	1,5g
Carboidratos	11,0g
Niacina	0,8mg
Vitamina A	1.730UI
Vitamina C	20mg
Ferro	1,7mg
Fibra	0,4g
Cálcio	0,9mg
Fósforo	21mg
Riboflavina	0,17mg
Água	85,9g



CUIDADOS

A Physalis precisa ser cultivada a pleno sol ou local bem iluminado. Geralmente inicia a produção de frutos após 3 ou 4 meses do plantio da muda, produz cerca de 6 meses (durante esse período cada planta produz de 2 a 4 kg de frutas, cada fruta pesa entre 5 a 10 g, às vezes é bianual mas apresenta grande facilidade de auto propagação.

Você sabia que NEAM significa Núcleo de Educação Ambiental? O NEAM/Sul coordena e executa ações de Educação Ambiental na área de atuação da MS.

É composto por voluntários de toda a MS e coordenado pelos colaboradores Edson Alvarez e Dirlena Moraes, do Departamento de Planejamento Integrado/MSI.

Se você tem interesse em participar destas atividades, entre em contato com o NEAM/Sul.



Responsáveis: Edson Alvarez e Dirlena Moraes
Email: ealvarez@sabesp.com.br/ mdmoraes@sabesp.com.br
Rua Graham Bell, 647 - ABV/Fone: 5682-2850/2860