

Que cultivar en hidroponia – 4ª parte

Physalis peruviana

Noucetta Kehdi – GHE

He dudado durante largo tiempo en poner la *Physalis peruviana* en mi lista de plantas. Si bien es una excelente elección de cultivo para hidroponia, la planta no tiene un alto valor añadido. Por otra parte, es fácil de cultivar y tiene un muy buen rendimiento, su demanda es constante en el mercado de la restauración y también entre particulares. Posee virtudes terapéuticas que comienzan a interesar en la investigación medicinal y se importa a veces desde lejos, aunque se podría obtener aquí con facilidad. El cultivo hidropónico produce un rendimiento 30% superior al cultivo en tierra, y permite un gran ahorro de agua (+/- 10 a 20% menos de agua que en suelo) y de abono. Maximiza la cosecha y optimiza la inversión inicial.



Durante estos tiempos de crisis económica, la *Physalis peruviana* forma parte de esas plantas que abren nuevas perspectivas de cultivo y permiten crear proyectos comerciales viables. Con la *Physalis* se puede empezar una explotación pequeña o mediana, y obtener una entrada financiera en algunos meses. Se puede vender en los mercados locales, en las tiendas bio y en los supermercados, o directamente a los restaurantes y hoteles que la prefieren, no sólo para decorar sus platos, sino también para incorporarlas en salsas, platos principales y postres. Ya las he visto a la venta, en pequeñas cajas de 100 g ¡a 15 euros! También se puede, para asegurar una rentabilidad aún mayor, elaborarlas en jaleas y dulces, y también en helados y sorbetes.

Existen más de cien variedades de *Physalis*, aunque la mayor parte no son aptas para el consumo. Pero existen algunas variedades comestibles, entre las cuales la *Physalis peruviana* y la *Physalis ixocarpa* son las más corrientes. La *Physalis ixocarpa*, o tomatillo (tomate de México, que sirve para hacer la « salsa verde ») es igual de fácil de cultivar que la peruviana. Nosotros ya la hemos cultivado en nuestros invernáculos. Pero en Europa goza de menos demanda que la peruviana, y por lo tanto centraré mi descripción en esta última. Nada impide cultivar las dos, siempre que ambas tengan aceptación.

La *Physalis peruviana* también es conocida por el nombre de alquequenje de Perú, grosella del Cabo o *Physalis alkekenge*. Es originaria de América del Sur (Colombia, Perú, Chile), pero también se ha aclimatado en Sudáfrica, y se adapta bien en nuestras latitudes. Es una solanácea como el tomate, la berenjena o el pimiento. Produce desde la primavera hasta el otoño, y llega a 1,5 m de altura. Se debe tratar como una planta de tomate. Quiere estar expuesta al sol, en un medio de cultivo con buen drenaje y buenos riegos durante su crecimiento.



Algunos agricultores en tierra podan la planta al final de la estación, para conservarla durante varios años (hasta 4 años en algunos casos). Se multiplica generalmente por semillas, pero es fácil de hacer esquejes, lo que permite reemplazar rápidamente una planta enferma o débil durante la temporada. Aunque crece con facilidad, la *Physalis* es susceptible de ataques de cochinillas y mosca blanca, así como del oidio, el moho y la podredumbre de las raíces. Aparte de estos inconvenientes, es fácil de cultivar y da cosechas excelentes. La planta muere si la temperatura baja de -3°C .



Se come el fruto de *Physalis*, una baya del tamaño de una cereza grande, de color naranja vivo cuando está madura, pulposa y con mucho zumo, protegida por una cáscara con textura de “encaje” al final de la floración (de aquí viene probablemente su nombre de “amor enjaulado”...). Cuando está bien madura, el gusto es sobre todo dulce, con un pequeño toque de acidez muy agradable. Se consume fresca, pero también glaseada, en tartas y en confituras. En algunos países se hace vino de *Physalis*. Cuando el fruto no está bien maduro puede ser tóxico.

Al igual que el tomate, es una planta de floración y fructificación continuas. Sus flores son pequeñas, amarillas, con 5 puntitos de color púrpura en el centro. Cada planta produce hasta 300 frutos. Preferentemente se recogen



con su cáscara para conservarlas más tiempo (de 30 a 45 días), sobre todo si se conservan en un lugar seco.

Además de su uso culinario, la *Physalis peruviana* tiene numerosas propiedades medicinales conocidas desde siempre. En Colombia, la decocción de las hojas se usa como diurético y para combatir el asma. En Sudáfrica, se hacen cataplasmas contra las inflamaciones, y los zulúes dan la infusión de hojas como purgante para problemas intestinales, sobre todo a los niños.

Es parte de estas plantas nuevas cuyo potencial terapéutico se ha descubierto actualmente y posible de encontrar su lugar en la industria farmacéutica.

“En el palmarés de las frutas más ricas en antioxidantes, la *Physalis*, con un índice ORAC de 1770, se lleva la palma de los antioxidantes, 17 veces más que la granada, por ejemplo.

El fruto, del que se puede obtener un aceite, es rico en aceites esenciales, en carotenoides (fuente excelente de pro vitamina A, 3000 unidades de caroteno por 100g) en vitamina C, vitamina E y en fitosteroles. Tiene además trazas de complejos de vitamina B. Pocas proteínas (0,3%) pero una tasa excepcional de fósforo (55%).

La *Physalis peruviana* también es buena para reforzar el nervio óptico y aliviar dolores de garganta. Es recomendada para personas que sufren de diabetes de cualquier tipo, favorece los tratamientos de próstata y purifica la sangre gracias a sus propiedades diuréticas. También se la utiliza como un tranquilizante natural por su contenido en flavonoides.”

Actualmente ya se utiliza por sus propiedades laxantes, anti-reumáticas, diuréticas, expectorantes y sudoríficas. Existen también otras variedades sobre las cuales se están haciendo investigaciones medicinales, en particular el caso de la *Physalis angulata*, “mullaca” según la tradición sudamericana, y que podría utilizarse como inmunoestimulante para el tratamiento de ciertos tipos de cáncer.

Hemos cultivado la *Physalis* en nuestros invernaderos durante varios años seguidos. Bien cuidada del frío ha sobrevivido en invierno y hemos obtenido frutos excelentes durante todo el año. La hemos cultivado en AeroFlos y en AquaFarms, con nuestros abonos minerales (Flora Series), y también biológicos (BioSevia). Y siempre hemos tenido mucho éxito: crecimiento rápido, producción abundante, cosechas fáciles. Sus frutos son excelentes. Como la planta es muy fuerte y tiene nuevos brotes continuamente, se recomienda conservar un solo tallo y suprimir todo lo que brota en el interior. En hidroponía, llevamos la planta a dos tallos principales. Podemos bien los brotes interiores para asegurar una buena aireación y prevenir los ataques de insectos y hongos. Estas prácticas facilitan el crecimiento, la producción y la cosecha.



Siempre me he preguntado por qué no existen más cultivos de *Physalis* en Europa. Es una planta no muy conocida entre nosotros. Ya se cultiva en Inglaterra que exporta una mermelada excelente. Como crece en una gran variedad de latitudes, no hay ninguna razón para que no se expanda por todos lados. Sabiendo que el cultivo hidropónico permite obtener hasta un 30% más de frutos de excelente calidad cuando se utilizan productos buenos, pienso que la planta es particularmente bienvenida a nuestra lista de plantas. Si usted busca una nueva actividad profesional o complementaria, y si le interesa la hidroponía, no dude en contactarnos que gustosamente le suministraremos todo lo necesario para una explotación viable y duradera.

Algunos lugares interesantes, citados en el texto:

(www.wikipedia.com)

(www.newcrops.uq.edu.au/listing/species_pages_P/Physalis_peruviana.htm).

(www.rain-tree.com/mullaca.htm, et <http://nature.jardin.free.fr>).

