

Coleção de Plantas Alimentícias Não Convencionais da  
Horta Comunitária Nutrir

## *Physalis pubescens* L.

---



Fonte da imagem: Max Licher

### Nomes e usos populares

Fisális, camapú, camapum, canapum, cerejas de judeu, balãozinho, capucho.(1,2)

Os frutos são consumidos *in natura*, na forma de sucos, doces, molhos e geleias.  
Amplamente utilizado na gastronomia na decoração de pratos.(2,3)

## Características morfológicas

Planta herbácea anual com caule anguloso. Folhas pubescentes, cobertas de tricomas simples e glandulares. Folhas simples, pecioladas com 3-6 cm de comprimento. Flores solitárias, com uma corola tubular amarela e garganta preta. O fruto é uma baga globosa, pequena, com cerca de 2,5 a 3 cm de diâmetro com 6 a 12 g, com muitas sementes pequenas e comestíveis, coloração amarelo alaranjado, envoltos por um cálice de cor palha, que dá aspecto típico ao fruto. Possui sabor adocicado, levemente ácido. É muito semelhante a *P. peruviana* (maior diâmetro) e *P. angulata* (garganta mais clara). (1,4)

## Origem

Planta nativa do Peru.(5)

## Ecologia da espécie

Possui ampla distribuição em toda América, desde a América do Norte até a Argentina.(6,7) Ocorre em todas as regiões brasileiras. Presente nos seguintes biomas: Amazônia, Caatinga, Cerrado, Mata Atlântica.(8)

## Propagação e cultivo

Propagação exclusivamente por sementes.(1) Cada fruto possui entre 150 a 180 sementes. A polinização é feita especialmente por abelhas. Se cultivadas primeiramente em sementeiras ou viveiros, o transplante das plantas para o local definitivo deve ocorrer quando o indivíduo atingir entre 5 e 20 centímetros de altura. Devido sua forte propensão a se espalhar, sugere-se que haja uma distância de, pelo menos, 1,20 m entre cada indivíduo. O manejo mais adequado de cultivo parece ser o conduzido por algum suporte, visto que os frutos que em contato com o solo podem apodrecer. O fruto deve ser colhido quando o cálice que o envolve mudar a cor do verde para o marrom-dourado. A planta produz vigorosamente por dois a três anos e exige poucos cuidados.(7)

## Usos alimentícios

Seus frutos são comestíveis.(2) Devido à carência de estudos não se recomenda o consumo de suas folhas. Já as folhas jovens de *P. angulata* são amplamente consumidas cozidas, sobretudo no Oriente, sendo reconhecido seu potencial como fonte de nutrientes ser úteis no alívio da deficiência de micronutrientes, tais como o zinco.(9)

## Informação nutricional

A cada 100 g da fruta fresca, tem-se aproximadamente 1,75 g de proteína, 0,16 g de gordura, 8,03 g de carboidratos, 5,8 g de fibra, totalizando uma média de 52 Kcal. (10) Os frutos maduros apresentam 2.200 a 3.200 UI/100 g de vitamina A.(2) O consumo dessa planta pode, no contexto de uma alimentação variada, colaborar na obtenção de nutrientes essenciais à saúde.

## Receitas

### Geleia de Camapú

Fonte: alunos de Educação Alimentar e Nutricional (DENUT/UFRN)

#### Ingredientes

700g de camapú

2 maçãs

3 colheres de sopa de linhaça dourada

2 colheres de sopa de mel de engenho

1 limão

1 ½ xícara de água

#### Modo de Preparo

1.Em uma panela coloque a linhaça e a água, aqueça em fogo brando até formar uma mistura espessa como um gel. Coe essa mistura e reserve.

2.Processe a maçã sem casca e sem sementes até obter um purê.

3.Cozinhe os camapús cortados ao meio, o suco do limão, o purê de maçã, o mel e 150 g do gel de linhaça em uma panela a fogo baixo.

4.Reduza até o ponto de geleia, se necessário adicionando mais gel de linhaça.

## Chutney de camapú

Fonte: Deborah Sá

### Ingredientes

- 1 xícara de camapú
- 1 tomate grande ou ½ xícara de tomate cereja
- 1 dente de alho
- ½ açúcar demerara orgânico
- ¼ xícara de vinagre de maçã ou de vinho branco
- ½ xícara de água
- 1 semente de cumaru (pode ser 3 cardamomos no lugar ou não colocar nada)
- 1 “moeda”de gengibre
- 1 pitada de canela
- 1 pitada de pimenta do reino
- 1 pitada de pimenta calabresa
- 1 pitada de sal

### Modo de preparo

1. Lave os camapús e corte em 4. Corte os tomates no tamanho próximo ao do camapú
2. Coloque em uma panela o açúcar, água, vinagre e o dente de alho descascado e ligue o fogo. Coloque o camapú e tomate, mexa e conte uns 10 minutos. Coloque os demais ingredientes que são as especiarias e mexa delicadamente.
3. Conte mais 10 minutos e perceba a coloração começar a mudar e o liquido a reduzir.
- 4.Quando começar a ver o fundo da panela, está na hora de desligar, mexer e porcionar em um pote.
5. Prefira consumir no dia posterior ou no mínimo 4 horas depois. Sirva com queijos, saladas de folhas, bolachas, cozidos.

## Referências

1. Lorenzi H, Lacerda T, Bacher L. Frutas no Brasil: nativas e exóticas. São Paulo:

- Instituto Plantarum de Estudos da Flora; 2015.
2. Kinupp V, Lorenzi H. Plantas Alimentícias Não Convencionais (Panc) no Brasil. 2014. 768 p.
  3. Peixoto N, Peixoto FDC, Vaz ÚL, Neri SCM, Monteiro JG. Adubação orgânica e cobertura do solo no crescimento e produção de camapu. Horticult Bras. 2010;28(3):370-2.
  4. Tanan T. Fenologia e caracterização dos frutos de espécies de *Physalis* cultivadas no semiárido baiano. Universidade Estadual de Feira de Santana; 2015.
  5. Mostacero J, Mejía F, Gastañadui D, De La Cruz J. Taxonomic, phytogeographic, and ethnobotanical inventory of native fruit trees of northern Peru. Sci Agropecu [Internet]. 2017;8(3):215-24. Available from: <http://revistas.unitru.edu.pe/index.php/scientiaagrop/article/view/1556>
  6. Soares ELC, Vendruscolo GS, Silva M V., Thode VA, Silva JG, Mentz LA. O gênero *Physalis* L. (Solanaceae) no Rio Grande do Sul, Brasil. Pesqui Botânicas. 2009;60:323-40.
  7. Brasil. Ministério do Meio Ambiente. Espécies nativas da flora brasileira de valor econômico atual ou potencial: plantas para o futuro - Região centro-oeste. [Internet]. 2016. Available from: <http://www.b4fn.org/the-countries/brazil>
  8. Instituto de Pesquisas Jardim Botânico do Rio de Janeiro. Re flora: Flora do Brasil 2020 - Algas, Fungos e Plantas. 2018.
  9. Aliero AA, Usman H. Leaves of ground cherry (*Physalis angulata* L.) may be suitable in alleviating micronutrient deficiency. Food Sci Technol [Internet]. 2016;4(5):89-94. Available from: <http://www.hrpub.org>
  10. Rockett F, Schmidt H, Pagno C, Possa J, Monteiro P, Fochezzatto E, et al. Relatório final de atividades do projeto Biodiversidade para Alimentação e Nutrição (BFN) da Região Sul. [Internet]. Porto Alegre/RS; 2018. Available from: [https://ferramentas.sibbr.gov.br/ficha/bin/view/FN/ShortName/9216\\_fisalis\\_fruto\\_inteiro\\_cru](https://ferramentas.sibbr.gov.br/ficha/bin/view/FN/ShortName/9216_fisalis_fruto_inteiro_cru)