Alchechengi: piccola bacca ricca di vitamina C

Mini lanterne rosse in cucina.

Scoprite le proprietà benefiche dell'alchechengi e come preparare un decotto con questo bel frutto settembrino.

L'**alchechengi** (Pysalis alkekengi) è un'erbacea perenne appartenente alla famiglia delle Solanacee (come patate, pomodori e melanzane). Cresce spontaneamente, nella varietà selvatica, lungo le bordure umide di orti e prati ma anche sui pendii sassosi. Predilige l'ombra al sole diretto.

È una pianta molto decorativa della quale sono particolarmente apprezzati gli involucri cartacei che assomigliano a **tante piccole lanterne** e che assumono, a maturazione, un bellissimo ed intenso colore arancio.

All'interno dell'involucro maturano, nel mese di settembre, delle **piccole bacche carnose** anch'esse arancioni, che possono essere consumate come vera e propria frutta fresca ed il cui gusto richiama quello del pomodoro anche se più asprigno.

La bacca di alchechengi è ricca di **vitamina C**: essa ne contiene, infatti, il doppio rispetto al limone e presenta una concentrazione elevata di tannini utili a combattere calcoli e cistiti.

Il frutto è da sempre utilizzato in erboristeria per le sue proprietà diuretiche, depurative e febbrifughe. In pasticceria viene invece preparato candito o ricoperto di cioccolato fondente.

La varietà selvatica è senza dubbio la più ricca di vitamina C e le proprietà terapeutiche sono più marcate rispetto alla specie coltivata.

Durante la stagione delle malattie da raffreddamento sarà utile, quale preventivo, l'assunzione di **3 o 4 tazze al giorno di decotto di alchechengi**.

Ecco come prepararlo:

60 g di bacche secche
1 l d'acqua.

Portare ad ebollizione l'acqua con le bacche e lasciar sobbollire per 5 minuti. Lasciare in infusione 10 minuti e consumare.