Tomatillo

Physalis philadelphica

husk tomato (eng.), tomatille franz.), mao suan jiang (chin.), tomate de cáscara, tomate de fresadilla, tomate milpero (span.)

Kategorie

Pflanzen, Nachtschattengewächse (solanaceae)

Beschreibung



physalis philadelphica

Die Tomatillo, zuweilen auch »der Tomatillo«, ist eine Pflanzenart in der Gattung der Blasenkirschen (Physalis) innerhalb der Familie der Nachtschattengewächse (Solanaceae). Sie ist vor allem in Mittelamerika wegen ihrer als Gemüse genutzten Früchte bekannt. Markant ist vor allem die laternenförmige Fruchthülle. Die Tomatillo ist unter anderem verwandt mit der Kapstachelbeere (Physalis peruviana), der Ananaskirsche (Physalis pruinosa) und der Lampionblume (Physalis alkekengi).
Tomatillos sind einjährige, krautige Pflanzen, die Wuchshöhen von 1,50 bis 2 Metern erreichen. Die Laubblätter sind länglich oval, bis auf die jüngeren Blätter sind die Blattränder leicht gezackt.Die Frucht der Tomatillo ist eine kleine, kugelförmige, leicht abgeplattete, grüne oder grün-violette Beere, die von einer papierartigen Hülle, dem Blütenkelch, umschlossen ist.
Die eigentliche Frucht bildet sich im Inneren dieser Hülle aus. Der Durchmesser der Frucht kann bis zu 10 cm betragen und erinnert an eine grüne Tomate. Wenn die Frucht reift, füllt sie, im Gegensatz zu vielen anderen Vertretern der Gattung Physalis, die Hülle aus und bricht diese Hülle in vielen Fällen schließlich auf.

Herkunft

Die ursprüngliche Heimat der Tomatillo ist Mittelamerika und Mexiko. Dort wird sie auch umfangreich kultiviert, aber auch in Indien, Australien, Südafrika und dem Süden der USA werden Tomatillos angebaut. Dort sind auch teilweise verwilderte Exemplare zu finden. Die Pflanzen wachsen sowohl auf Meeresniveau als auch im Gebirge bis in Höhen von 2600 Metern.

Aroma

Durch einen Zitronensäuregehalt von 1,11% haben sie einen relativ niedrigen pH-Wert von ca. 3,83, was sich auch im sauren Geschmack der Früchte widerspiegelt. Lila und rot reifende Sorten haben im Gegensatz zu grün und gelb reifenden Sorten oft eine leichte Süße.

Verwendung

Die Tomatillo-Frucht wird vor allem in der Küche Lateinamerikas verwendet. Besonders beliebt ist sie in der mexikanischen Küche, wo sie vor allem als Zutat für verschiedene Salsas und Gemüsepfannen verwendet wird. Die Frucht wird geerntet, bevor sie komplett reif ist, da sie mit der Reife eine Süße ausbildet, die für die meisten Verwendungsgebiete nicht erwünscht ist. Meist wird die Frucht in Verbindung mit Chilis zubereitet, da sich zum einen der Geschmack beider Früchte ergänzt, zum anderen die Schärfe der Chilis etwas gemildert wird. Die Frucht kann bis auf den Stielansatz und die Kelchblüte komplett verwendet werden. Meist wird sie gekocht oder gegrillt, sie kann aber auch roh gegessen werden.

© 2026 coquina.de

Tomaten können in unterschiedlichen Reifestadien geerntet werden. Bei Salsa Verde kann die Ernte früh erfolgen, wenn die Frucht sauer und leicht im Geschmack ist. Tomatillos können später gepflückt werden, wenn die Früchte kerniger sind und einen süßeren Geschmack haben. Tomatillos finden vielfältige Verwendung in Eintöpfen, Suppen, Salaten, Currys, Pfannengerichten, beim Backen, Kochen mit Fleisch, Marmelade und Desserts.
Tomatillos sind eine wichtige Zutat in frischen und gekochten mexikanischen und mittelamerikanischen grünen Soßen. Die grüne Farbe und der säuerliche Geschmack sind die wichtigsten kulinarischen Vorteile der Frucht. Lila und rot reifende Sorten haben im Gegensatz zu grün und gelb reifenden Sorten oft eine leichte Süße und werden daher im Allgemeinen in Marmeladen und Konserven verwendet.
Ein Sud aus den aufgegossenen Fruchthüllen wird benutzt, um die Konsistenz des für Tamale verwendeten Teigs etwas schwammiger zu machen. Zudem wird der Sud zum Würzen von weißem Reis und als Zartmacher für rotes Fleisch verwendet. In der mexikanischen Volksmedizin wird dieser Sud als Heilmittel gegen Diabetes mellitus eingesetzt.

Einkauf / Aufbewahrung

Beim Kauf sind die Frische und die grüne Farbe der Hülle ein Qualitätsmerkmal. Die Frucht sollte fest und hellgrün sein, denn die Farbe und der herbe Geschmack sind die wichtigsten kulinarischen Vorzüge der Frucht. Frische reife Tomatillos können bei Zimmertemperatur etwa eine Woche gelagert werden, bei 5 bis 10 °C und einer Luftfeuchtigkeit von 80 bis 90% kann die Frucht auch über längere Zeit gelagert werden. Jedoch treten bei 5 °C nach ca. 3 Wochen, bei 10 °C nach ca. 4 Wochen die ersten Kälteschäden auf.
Grüne Tomatillos aus eigenem Anbau sind erntereif, wenn sie die Hülle fast ausfüllen, aber noch nicht ganz. Ist die Hülle trocken oder aufgeplatzt, oder die Frucht gelblich, sind sie über den besten Zeitpunkt hinaus. Violette Tomatillos füllen auch vollreif die Hülle nicht vollständig aus.

Ersatz

Es gibt mehrere Alternativen für Tomatillos, die Sie zum Kochen verwenden können. Der beste Ersatz für frische Tomatillos die Dosen-Tomatillos. Normalerweise sind die Dosen-Tomatillos vorgekocht. Wenn Sie sie also in Ihrem Rezept verwenden, sollten Sie sie nicht zu lange kochen. Grüne Tomaten sind auch eine gute Idee als Ersatz für Tomatillos. Sie werden Ihnen ähnliche Ergebnisse liefern, wenn Sie sie in Ihrem Kochprozess verwenden. Stellen Sie sicher, dass Sie unreife grüne und dicke Tomaten verwenden. Stachelbeeren können auch als Ersatz für Tomatillos verwendet werden.

Gesundheit

Wie die meisten Gemüsesorten enthalten auch Tomatillos wichtige Ballaststoffe, welche die Verdauungsfunktion unterstützen und den Fettabbau erleichtern. Mit dieser Frucht kann deshalb Verstopfungen und Blähungen vorgebeugt werden.
Darüber hinaus werden durch die Ballaststoffe die Aufnahme von Kohlenhydraten reguliert und so kann der Blutzuckerspiegel reduziert werden. Dies ist besonders nützlich für Menschen, die Diabetes oder einen erhöhten Blutzuckerspiegel haben.
Tomatillos enthalten phytochemische Antioxidantien wie Ixocarpalacton A, die antibakterielle und antikanzerogene Eigenschaften aufweisen. Damit werden freie Radikale bekämpft, welche die Zellalterung vorantreiben.
Außerdem liefern diese Früchte Vitamin A, C und Flavonoide, die gegen Lungen- und Mundhöhlenkrebs wirken. Die in dieser Frucht enthaltenen Vitamine und das Beta-Carotin wirken sich positiv auf die Sehfähigkeit auf. Tomatillos helfen deshalb in der Vorsorge gegen grauen Star und andere Augenkrankheiten.

Geschichte

Bereits in der Zeit vor der Entdeckung Amerikas durch die Europäer wurde die Tomatillo als Nahrungsmittel genutzt, wahrscheinlich wurde sie sogar umfangreicher domestiziert als die Tomate. So wurden in Ausgrabungen bei Tehuacán Spuren verschiedener Physalis sp. aus der Zeit ab 900 v. Chr. gefunden, die als Nahrungsmittel verwendet wurden. Als durch die portugiesischen und spanischen Seefahrer viele Pflanzen Amerikas auch in Europa eingeführt wurden, kam auch die Tomatillo nach Spanien. Obwohl die Pflanze zunächst erfolgreich in

© 2026 coquina.de

Spanien eingeführt wurde, gewann die Tomate mehr und mehr an Bedeutung, während die Tomatillo bald in Vergessenheit geriet. Gründe dafür waren wahrscheinlich die kräftigere Farbe und die höhere Fäulnisresistenz der Tomate. Zudem sind die Verwendungsmöglichkeiten der Tomate vielseitiger, da die Tomatillo meist nur zusammen mit Chilis zubereitet wird.

© 2026 coquina.de