



Conoscere le erbe

Capperi

Capparis spinosa

Il magico splendore filigranato dei fiori di capperi dura solo un giorno.



Storia, botanica e cultura

L'arbusto di capperi già citato nella Bibbia, sbuca a fatica dalle più strette fenditure delle rocce e fiorisce rigoglioso.



Impiego in cucina e nella medicina naturale

I boccioli che si sviluppano dai fiori, i capperoni, sono molto apprezzati dai gourmet.



Ricetta

Luccio perca con salsa al pomodoro e capperi



Cenni storici – Capperi

L'arbusto di capperi è un piccolo arbusto spinoso già noto nell'antichità e i boccioli che si sviluppano dai fiori sono considerati da sempre un ingrediente piccante.

Nell'Antico Testamento il re Salomone utilizza il cappero come simbolo della fugacità del mondo. La ragione risiede probabilmente nel fatto che i fiori bianco-violetti fioriscono solo per un breve giorno.

Botanica e cultura

Nome: *Capparis spinosa* (Capparidaceae)

Nomi popolari: cappero

Per crescere bene, l'arbusto di capperi (*Capparis spinosa*) predilige le ubicazioni particolarmente impervie. Sbuca a fatica dalle fenditure delle rocce, da mura asciutte, così come da terreni impoveriti. L'arbusto di capperi è un arbusto piccolo e pluriennale. Sulle attaccature dei rami si formano, oltre alle foglie che accumulano acqua, due piccole stipole arcuate trasformate in spine di cui fanno qualcosa i raccoglitori di capperi.

L'arbusto di capperi è una pianta indigena in quasi tutti i paesi mediterranei. Viene coltivata in particolare nel Sud della Francia, in Spagna, in Algeria, in Italia e in Turchia.

La riproduzione avviene mediante semina in autunno o talea in estate.

I boccioli vengono raccolti il mattino presto, si lasciano sfiorire e si mettono sotto sale o sotto aceto bianco.



Impiego nella medicina naturale

I capperi sono afrodisiaci.

Come proprietà terapeutiche, l'arbusto di capperi è diuretico, espettorante ed è un tonico stimolante. Internamente la pianta viene impiegata in caso di infezioni allo stomaco e all'intestino, diarrea, gotta e reumatismi (corteccia della radice), nonché contro la tosse (boccioli). In caso di infezioni agli occhi, i poteri terapeutici della pianta (boccioli) trovano anche un'efficace applicazione esterna.

In questa sede, desideriamo ovviamente sottolineare che in caso di disturbi è necessario consultare un medico, un naturopata o un erborista.

Impiego in cucina

I capperi sono leggermente agri e piccanti e sono un ingrediente molto apprezzato per le marinate, per la delicata carne di vitello, il coniglio e il pollame.

Una salsiccia di lingua o anche la testina di vitello stufata in salsa di capperi sono considerate ancora oggi delle specialità e sono molto apprezzate dai gourmet.

Sotto sale o sott'aceto, i capperi sono anche una prelibatezza da aggiungere alle pietanze di pesce e alle salse, tra cui la remoulade e la salsa tartara.

Nell'area mediterranea, i capperi si usano in cucina di routine e sono amati come sale e pepe. Si prediligono però principalmente i capperi sotto sale, con il loro aroma incomparabile.

Desideriamo ricordare che i germogli del tropeolo sott'aceto vengono denominati anche finti capperi e possono essere utilizzati al posto dei capperi (Tropeolo – Conoscere le erbe luglio 2009).

I germogli più piccoli sono i più raffinati: questo giudizio si è affermato oggi come denominazione di qualità, ma non significa assolutamente che i germogli più grandi siano meno saporiti e piccanti.



Ricetta

Luccioperca con salsa al pomodoro e capperi

1	cipolla
1	spicchio d'aglio
200–250 g	filetti di luccioperca
1–2 cucchiaini	di olio d'oliva
50 ml	di vino bianco
1 scatoletta	di pelati a pezzi
1 cucchiaino	di concentrato di pomodoro
3–4 cucchiaini	di capperi
1 pizzico	di zucchero
un po'	di sale

- Tritare finemente la cipolla. Schiacciare o tritare finemente lo spicchio d'aglio.
- Tagliare il filetto di luccioperca a strisciole o pezzi piccoli.
- Scaldare l'olio d'oliva in una padella. Aggiungere la cipolla e l'aglio e farli stufare. Unire anche i pezzi di luccioperca e farli stufare brevemente.
- Cospargere con il vino bianco.
- Aggiungere i pelati a pezzetti, la salsa di pomodoro e i capperi.
- Insaporire con un pizzico di zucchero e un po' di sale. Cuocere a fuoco lento per 3–5 minuti.

Consiglio: servire con la pasta o il riso.

