

CAPPERO



CALENDARIO

Gen. Feb. Mar. Apr. Mag. Giu. Lug. Ago. Set. Ott. Nov. Dic.
✓ ✓ ✓ ✓ ✓

CARATTERISTICHE

I capperi sono i boccioli di *Capparis spinosa*, piccolo arbusto legnoso tipico del bacino del Mediterraneo. Sono di piccole dimensioni (tra 0,5-1,5 cm di lunghezza), di colore verde, spesso variegato in rossiccio, di forma sferica lievemente appuntita nel vertice opposto al picciolo. È necessario distinguere il cappero propriamente detto (cioè il bocciolo) dal frutto commestibile (il cucuncio). Quest'ultimo, di sezione ellissoidale, quindi di forma allungata, è dello stesso colore ma di dimensioni superiori, arrivando fino a 2 cm di lunghezza.

Si possono conservare sott'olio o sott'aceto, ma il metodo più comune e comodo è la conservazione sotto sale.

La loro raccolta avviene in estate, normalmente da giugno-luglio a settembre. I capperi vengono coltivati e raccolti non soltanto per il sapore caratteristico, ma anche per le loro proprietà benefiche. I capperi comuni sono stati inseriti ufficialmente tra i prodotti agroalimentari tradizionali italiani, mentre i capperi tipici di Pantelleria hanno ricevuto l'indicazione geografica protetta (IGP).



PROPRIETÀ

I capperi sono composti per l'84 % da acqua, dal 4,5% da carboidrati, il 2,3 % da proteine, il 3% da fibre e la restante percentuale è divisa tra zuccheri, grassi e ceneri; discreta la presenza di minerali, tra cui il sodio in grande quantità, ma anche calcio, potassio, ferro, fosforo, selenio, magnesio, zinco, rame e manganese.

Sono presenti anche la vitamina A, la B1, B2, B3, B5 e B6, la vitamina C, la E, la K e la vitamina J; i capperi contengono inoltre la quercetina (rispetto al proprio peso è la pianta che ne contiene la percentuale più elevata), una sostanza appartenente al gruppo dei flavonoidi e con proprietà antiossidanti.



IN CUCINA

I capperi vengono preparati per la conservazione appena colti; dopo un periodo di 24 ore passate all'ombra ad appassire, possono essere conservati sotto sale (in salamoia), sotto aceto e anche sott'olio. I migliori sono quelli conservati sotto sale marino grosso: questo metodo di conservazione garantisce il mantenimento delle caratteristiche organolettiche senza ricorrere agli additivi aggiunti ai prodotti sott'aceto.

Hanno un sapore deciso e penetrante e in cucina vengono utilizzati per insaporire altri alimenti come primi piatti, secondi, salse e condimenti.

Vengono commercializzati anche di grandezze differenti; quelli più piccoli sono considerati più pregiati e si prestano a essere consumati interi. Quelli più grandi sono più teneri e possono essere tritati per insaporire salse e ripieni.



LE RICETTE

PESTO ALL PANTESCA

Ingredienti

400 gr di spaghetti
50 gr di capperi al sale
5 olive verdi snocciolate
100 gr di tonno all'olio d'oliva

Preparazione

Tritare finemente tutti gli ingredienti e aggiungere a filo l'olio d'oliva fino a formare una salsa. A piacimento aggiungere peperoncino rosso e foglie di salvia. Condite gli spaghetti al dente.

CONCHIGLIE CON CAPPERI E POMODORINI

Ingredienti

200 gr di capperi
600 gr di pomodori maturi tagliati a quadretti
3 spicchi d'aglio schiacciati
un grosso ciuffo di basilico e mentuccia
4 cucchiaini d'olio di oliva
peperoncino a piacere

Preparazione

Soffriggere l'aglio con l'olio d'oliva e aggiungere i pomodori, il basilico e la mentuccia. Cuocere per 5 minuti, aggiungere i capperi dissalati e ultimare la cottura aggiustando il tutto con sale e peperoncino. Condire la pasta al dente accompagnata con pecorino grattugiato.



FRUTTA URBANA è il primo progetto italiano di mappatura, raccolta e distribuzione della frutta che cresce nei parchi e nei giardini di città.

Creato dall'associazione no profit Linaria, **FRUTTA URBANA** prevede la distribuzione gratuita a banchi alimentari o a mense sociali, la realizzazione di nuovi frutteti per contribuire ad arricchire con nuove proposte e funzioni lo spazio pubblico urbano, insieme ad attività, eventi, corsi e laboratori.



LINARIA
Vicolo dell'Atleta, 6
00153 Roma
tel: (+39) 349 5816433
info@fruttaurbana.org
www.linariarete.org
www.fruttaurbana.org