29 Μαΐου 2014

Κάπαρη: εκλεκτά μεσογειακά μπουμπούκια με σημαντική διατροφική αξία

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Τα μοναδικά, πικάντικα και αρωματικά μπουμπούκια της κάπαρης, προέρχονται από έναν χαμηλό θάμνο και αποτελούν μια από τις πιο εκλεκτές τροφές της Μεσογειακής κυρίως κουζίνας.

Σήμερα, την τρώμε συνήθως όταν βρισκόμαστε στα ελληνικά νησιά, αλλά η κάπαρη είναι γνωστή από την αρχαιότητα και πιστευόταν ότι το φυτό έχει θεραπευτικές αλλά και μαγικές ιδιότητες. Πρόκειται για έναν ακανθώδη, αυτοφυή, φυλλοβόλο θάμνο που ευδοκιμεί στη Μεσόγειο, συνήθως σε απότομα βράχια πάνω από τη θάλασσα.
Προτιμά το ζεστό, ξηρό κλίμα και φυτρώνει σε αφθονία σε όλη την Κύπρο, η Ιταλία, την Ελλάδα, τη Βόρεια Αφρική και σε ορισμένες περιοχές της Μικράς Ασίας. Μάλιστα, στην Ισπανία το χρησιμοποιούν για να σχηματίσουν αντιπυρικές ζώνες, καθότι σε διαστήματα μεγάλης ξηρασίας το φυτό δεν πέφτει σε θερινή νάρκη, όπως κάποια άλλα που ξεραίνονται εντελώς, αλλά διατηρεί τους χυμούς στους ιστούς του. Ο θάμνος αρχίζει να δίνει μπουμπούκια (κάπαρη) από το τρίτο έτος της φυτείας του.
Τα μικρά μπουμπούκια του, επιλέγονται τις πρώτες πρωινές ώρες της ημέρας, διαφορετικά μεταμορφώνονται σε ένα όμορφο υπόλευκο-ροζ λουλούδι. Λίγο μετά

τη συγκομιδή, τα μπουμπούκια πλένονται και αφήνονται να μαραθούν για λίγες ώρες στον ήλιο. Στη συνέχεια αποθηκεύονται σε βάζα και καλύπτονται με αλάτι, ξύδι, άλμη ή ελαιόλαδο.
Στο εμπόριο, τα μικρότερου μεγέθους μπουμπούκια είναι πιο εκλεκτά και νόστιμα, από τα μεγάλα.
Τα διατροφικά οφέλη της κάπαρης
– Ως μπουμπούκι, η κάπαρη έχει πολύ λίγες θερμίδες (23 θερμίδες ανά 100 γρ.). Ωστόσο, το μπαχαρικό αυτό περιέχει πολλά φυτοθρεπτικά συστατικά, αντιοξειδωτικά και βιταμίνες, απαραίτητα για την καλή μας υγεία.
– Η κάπαρη είναι μία από τις φυτικές πηγές υψηλής περιεκτικότητας στα φλαβονοειδή ρουτίνη και κερκετίνη. Είναι μια πολύ πλούσια πηγή κερκετίνης (180 mg/100 γρ.), δεύτερη, μετά τα φύλλα τσαγιού. Και οι δύο αυτές ενώσεις είναι ισχυρά αντιοξειδωτικά. Οι ερευνητικές μελέτες δείχνουν μάλιστα ότι η κερκετίνη έχει αντιβακτηριακές, αντικαρκινικές, αναλγητικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες.
– Η ρουτίνη ενισχύει τα τριχοειδή αγγεία, σε περίπτωση αιμορραγίας στην πήξη του αίματος. Οι δράσεις της ρουτίνης, βοηθούν στην ομαλή κυκλοφορία του αίματος σε πολύ μικρά αγγεία. Η ρουτίνη έχει βρει εφαρμογή σε ορισμένες θεραπείες για τις αιμορροΐδες, τη φλεβίτιδα και την αιμοφιλία. Επίσης, έχει βρεθεί ότι μειώνει τα επίπεδα της LDL χοληστερόλης σε παχύσαρκα άτομα.
– Τα πικάντικα μπουμπούκια περιέχουν σημαντικά επίπεδα βιταμινών όπως η βιταμίνη Α, η βιταμίνη Κ, η νιασίνη και η ριβοφλαβίνη. Η νιασίνη βοηθά στη μείωση της LDL χοληστερόλης.
– Επιπλέον, τα ανόργανα άλατα όπως το ασβέστιο, ο σίδηρος και ο χαλκός, είναι συστατικά που περιέχονται στην κάπαρη. Τα υψηλά επίπεδα νατρίου οφείλονται στο θαλασσινό αλάτι (χλωριούχο νάτριο) που προστίθεται στην κάπαρη.
– Υπάρχουν αρκετές αναφορές σχετικά με τη δράση της κάπαρης κατά της αρτηριοσκλήρωσης, ως διουρητικό και απολυμαντικό των νεφρών.
Μαγειρικές χρήσεις και είδη
Η κάπαρη χρησιμοποιείται ως καρύκευμα σε διάφορες σαλάτες, σε ποικιλία από τουρσιά και σε σάλτσες. Η γεύση της είναι πικάντικη και ελαφρώς καυτερή. Αυτό οφείλεται στην ύπαρξη τού σιναπέλαιου που απελευθερώνεται από τους ιστούς του φυτού.
Τα ωμά μπουμπούκια έχουν ουδέτερη και κάπως πικρή γεύση και πρέπει να υποβάλλονται σε επεξεργασία για να αποκτούν τη μοναδική πικάντικη γεύση τους.
Μπορείτε να τα χρησιμοποιήσετε για την παρασκευή ταρτάρ (τόνου, κρέατος, σολομού κ.λπ.) και σάλτσας. Φυσικά η πιο κοινή χρήση της κάπαρης είναι σε σαλάτες, πίτσες ή ακόμη πάνω σε φάβα.
Αν βρίσκεστε μακριά από τις ακτές και δεν μπορείτε να μαζέψετε τα δικά σας

μπουμπούκια, θα βρείτε κάπαρη ξυδάτη σχεδόν σε όλα τα super markets. Μπορείτε επίσης να προτιμήσετε την αλατισμένη.
Οι καρποί του θάμνου, τα αγγουράκια, μοιάζουν με μικρά πράσινα αμύγδαλα και συντηρούνται επίσης σε ξύδι, ενώ έχουν ηπιότερη γεύση από τα μπουμπούκια. Εκλεκτή γεύση έχουν και τα φύλλα της που μπορούν να προστεθούν σε σαλάτες, μακαρονάδες, ψητά ψάρια κ.ά.
Πόπη Αθανασοπούλου
pathan@clickatlife.gr

Πηγή: clickatlife.gr