Kaper

capparis spinosa

Echte Kapernstrauch, Dorniger Kapernstrauch, capers (eng.), câpre (franz.), cappero (ital.), alcaparra (span.)

Kategorie

Gewürze, Kaperngewächse (capparaceae)

Beschreibung

capparis spinosa

Der Echte Kapernstrauch (Capparis spinosa), auch Dorniger Kapernstrauch genannt, ist eine Pflanzenart aus der Gattung Kapernsträucher (Capparis) innerhalb der Familie der Kaperngewächse (Capparaceae).Die Kaper oder Kapper (wie gleichbedeutend lateinisch capparis und altgriechisch kapparis sowie arabisch kabbar aus einer orientalischen Mittelmeersprache stammend), auch Caper, Kappress oder Kapres, ist die (eingelegte) Blütenknospe dieser Pflanzenart. Kapern werden seit der Antike als pikante Kochzutat verwendet, galten aber auch als Heilmittel und Aphrodisiakum.Der halbimmergrüne oder laubabwerfende und reich verzweigte Kapernstrauch wächst als kleiner Strauch bis etwa 2 Meter hoch, oder häufig aber niedergedrückt und nur bis etwa 0,6 bis 1 Meter hoch, aber bis etwa 2 bis 4 Meter breit. Der Kapernstrauch hat ein dichtes Wurzelwerk und ist recht langlebig, er kann gut 30 bis 50 Jahre leben. Kapern werden nach Größe sortiert in den Verkehr gebracht. Je kleiner die Kapern sind, desto höher wird ihre Qualität bewertet. Üblich sind folgende Angebotsformen:

Kaper

- »Nonpareilles« (Extraqualität, 4-7 Millimeter, die kleinsten und im Geschmack ohnegleichen, franz.: »nonpareille«)
- »Surfines« (1. Qualität, 7-8 Millimeter)
- »Capucines« (2. Qualität, 8-9 Millimeter)
- »Capoates fines« (3. Qualität, 9-10 Millimeter)
- »Fines« (12-13 Millimeter)
- »Hors calibres« (4. Qualität, »Communes« 13-15 Millimeter)

Nährwerte von Kapern pro 100 g

Kalorien	28
Kohlenhydrate	2,7 g
Ballaststoffe	2,4 g
Eiweiß	2,1 g

© 2025 coquina.de

Fett	0,4 g
Salz	6,4 g

Herkunft

Der Kapernstrauch ist in Südeuropa und Nordafrika verbreitet. Er kommt aber auch auf der Arabischen Halbinsel, im Kaukasusraum, in West- und Zentralasien, in Indien, Nepal, Pakistan, Indonesien, der Mongolei, auf den Philippinen, in Neuguinea und auf Inseln im westlichen und südlichen Pazifik vor. In manchen anderen Gebieten wie auf den Kanaren ist er eingebürgert.
Wichtige Anbaugebiete sind u. a. Südfrankreich und die Äolischen Inseln. Das gilt besonders für Salina, wo jedes Jahr am ersten Juni-Wochenende ein »Kapernfest« (Sagra del cappero) stattfindet. Auch Pantelleria ist ein wichtiges Anbaugebiet.

Aroma

Durch Fermentation in Salzlake entwickeln die Knospen ein intensives Umami-Aroma. Dieses gilt neben süß, salzig, sauer und bitter als die fünfte Geschmacksrichtung und wird als besonders vollmundig-herzhaft beschrieben.

Verwendung

Die geschlossenen, unreifen Blütenknospen werden im Frühjahr von Hand geerntet und sind roh ungenießbar. Sie werden zunächst einen Tag gewelkt und anschließend in Salzlake und Essig eingelegt. Dabei entstehen Caprinsäure und Senfölglycoside, die den Kapern ihren würzig-pikanten Geschmack verleihen.
Kapern sollten im geschlossenen Zustand oliv- bis bläulichgrün sein.
Kapern werden warmen Gerichten meist erst zum Schluss zugegeben, da sich manche Inhaltsstoffe bei Wärme rasch verflüchtigen. Eingesalzene Kapern, wie sie in der italienischen und spanischen Küche ihres unverfälschten Aromas wegen bevorzugt werden, müssen zuvor gewässert werden. Wegen ihres sehr speziellen Geschmacks sollten andere Gewürze nur sparsam zur Verwendung kommen.
Gerichte mit Kapern sind in der italienischen Küche Vitello tonnato, Spaghetti alla puttanesca, Insalata pantesca, in Deutschland die Königsberger Klopse, Frikassee und das Rinder-Tatar, in Kolumbien der Ajiaco.
Kapern verleihen Remoulade und Sauce tartare ihr charakteristisches Aroma.
Meist als Beilage oder Tapas werden vor allem in Spanien und im arabischen Raum auch Kapernfrüchte - auch Kapernäpfel oder Kapernbeeren genannt - serviert. Dies sind ganz junge Kapernfrüchte, sie werden wie die Knospen in Essig oder Öl eingelegt. Diese »Riesenkapern« sind 13 bis über 20 Millimeter groß. Sie sind deutlich größer und fester als die Kapernknospen und weisen im Inneren zahlreiche sehr kleine Kerne auf. Bei ihnen gelten ebenfalls die kleineren Exemplare (»Finos«) als qualitativ besser.
Auf den griechischen Inseln Santorin und Rhodos sowie auf Zypern sind die ebenfalls in Essig und Salz eingelegten Kapernblätter, also die Blätter des Kapernstrauches, eine kulinarische Spezialität.

Einkauf / Aufbewahrung

Kapern sind in Salz oder Essig konserviert ganzjährig erhältlich. Die größeren Kapernäpfel sind ebenfalls als Konserve oder auf Märkten und in Feinkostgeschäften erhältlich. Beim Kauf sollten die Kapern schön rund und fest aussehen.
In Flüssigkeit eingelegte Kapern sollten auch nach dem Öffnen stets von Flüssigkeit bedeckt sein und im Kühlschrank aufbewahrt werden. So halten Sie sich einige Wochen.

Ersatz

Als »Kapernersatz« werden in Deutschland manchmal in Essig eingelegte Blütenknospen verschiedener anderer Pflanzen verwendet, wie die der Sumpfdotterblume, Kapuzinerkresse, vom Scharbockskraut (Feigenwurz), Gänseblümchen oder Löwenzahn u. a. Die Bezeichnung »Deutsche Kapern« für diese Arten von Blütenknospen ist nicht zulässig.

Gesundheit

Die Knospen der Kaper bestehen zu einem Großteil aus Wasser und sind reich an Vitaminen und

Mineralstoffen. So sind Kapern reich an Magnesium, Calcium, Vitamin C, Zink und Eisen.
Darüber hinaus ist der sekundäre Pflanzenstoff Quercetin in Kapern reichlich vorhanden, welcher eine stark antioxidative Wirkung hat und somit gefäßstärkend und entzündungshemmend wirkt. Kaum ein anderes Lebensmittel enthält mehr Quercetin als die Kaper pro 100 Gramm.

Geschichte

Ein früher Nachweis von Kapern stammt aus dem jordanischen Tell es-Sa'idiyeh, wo in einem frühbronzezeitlichen Wohnhaus auf dem unteren Hügel, das einem Brand zum Opfer gefallen war, in einer Schale verkohlte Kapernknospen gefunden wurden. Die kurze Öffnungszeit der Kapernblüte ist der Grund, warum im Alten Testament der Bibel die Kaper als ein Bild für die Vergänglichkeit der Welt verwendet wird (Koh 12,5 LUT).
Kapern wurden bereits vor rund 6750 Jahren auf dem Gebiet der heutigen Türkei zum Würzen von Speisen verwendet und auch in 7800 Jahre alten Töpfen aus dem heutigen Syrien nachgewiesen. Spätestens 1100 v. Chr. wurden Kapern auch auf Zypern genutzt. Im Iran werden Kapern als traditionelles Mittel gegen Hyperglykämie verwendet.

Mythologie

Astarte war die Liebesgöttin westsemitischer Völker und Schutzherrin der Kapern. Auf Zypern wurde sie zu Aphrodite. Deswegen galten Kapern bald als Aphrodisiakum, das nicht nur den erotischen Appetit steigern, sondern auch zur Wollust reizen sollte.

© 2025 coquina.de