

# Alla scoperta del cucuncio, il goloso frutto della pianta del cappero

scritto da Redazione | 12/04/2024



**Ottenuto da un arbusto chiamato *Capparis spinosa*, è apprezzatissimo per il sapore delicato e la croccantezza. Usato per condire insalate, aromatizzare salse e secondi piatti, il cucuncio o frutto del cappero è ottimo anche da gustare da solo, durante un aperitivo**



Il cucuncio è il frutto della pianta del cappero.

Un caldo pomeriggio estivo, un calice di vino bianco per rinfrescarsi, un bel panorama e i cucunci per spezzare la fame dopo una lunga giornata al mare. Il **cucuncio o frutto del cappero** ossia della pianta il cui nome scientifico è [\*Capparis spinosa\*](#), arbusto spontaneo con rami lunghi anche diversi metri che cresce su terreni calcarei esposti a sole e vento. Diffusa in Asia occidentale e nel bacino del Mediterraneo, in Italia la pianta si trova soprattutto a Pantelleria e nelle **Isole Eolie** (ottimo il [Cappero delle Isole Eolie](#)).

Della pianta, comunque, non si consumano solo cucunci e capperi ma anche le **foglie sono commestibili**, oltre che perfette come decorazione.

### **Cucuncio e cappero: ecco la differenza**

Se il **cucuncio è il frutto della pianta**, e si mangia in salamoia o dissalato, il **cappero** è il **bocciolo del fiore** che non si è ancora schiuso e viene utilizzato in tanti piatti, dagli spaghetti alla puttanesca al pesce.

Dalla forma oblunga e dal **sapore delicato e croccante**, i cucunci hanno dei semi all'interno non spiacevoli al palato se i frutti vengono raccolti al momento giusto, ossia ad agosto. Il gambo, invece, è preferibile che vada eliminati. In cucina, i cucunci sono un ottimo ingrediente per condire insalate, aromatizzare salse e secondi piatti o da gustare come aperitivo, accompagnati da un buon catarratto.

## **Modalità di conservazione del frutto del capperò**

Per quanto riguarda la conservazione, per cucuncio e capperò si seguono le stesse modalità. Appena raccolti, i frutti del capperò vengono messi **sotto sale per circa due mesi** per poi essere dissalati lasciandoli in ammollo per due o tre giorni e cambiando quotidianamente l'acqua. Il terzo giorno, si fa bollire una miscela di acqua e aceto (in parti uguali) e si immergono i cucunci fino a che l'acqua riprenda a bollire. A questo punto, si prelevano i frutti con l'aiuto di una schiumarola e si adagiano su un panno pulito in attesa che si asciughino completamente. Quindi, si ripongono in vasi di vetro con olio di oliva e qualche foglia di alloro.

## **Proprietà del cucuncio e caratteristiche nutrizionali**

I **cucunci contengono alti livelli di quercetina e rutina**; la prima è un flavonoide conosciuto per le sue proprietà antiossidanti, diuretiche ed antibatteriche mentre la seconda rafforza capillari e vasi sanguigni.

Capperi e cucunci oggi fanno parte della lista dei prodotti agroalimentari tradizionali italiani ([PAT](#)) del Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali (Mipaaf) come prodotti tipici siciliani.