

Alla scoperta dei cucunci, i frutti della pianta del cappero

written by Ambra Cusimano | 11/05/2021



Ottenuti da un arbusto chiamato *Capparis spinosa*, hanno un sapore delicato e una bella croccantezza. Usati per condire insalate, aromatizzare salse e secondi piatti, sono ottimi anche da gustare da soli durante un aperitivo. Ma cosa distingue i cucunci dai capperi?

Un caldo pomeriggio estivo, un calice di vino bianco per rinfrescarsi, un bel panorama color arancio e i cucunci per spezzare la fame dopo una lunga giornata al mare. **Cucunci e capperi** sono ottenuti entrambi dalla [Capparis spinosa](#), un 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 nelle **Isole Eolie** e a [Pantelleria](#).

Differenza tra capperi e cucuncio

Se il capperi rappresenta il bocciolo del fiore non ancora schiuso, il **cucuncio è il frutto vero e proprio**, ovviamente se non viene raccolto.

Dalla forma oblunga e dal sapore delicato e croccante, i cucunci presentano dei semi al loro interno, comunque non fastidiosi alla masticazione se i frutti vengono raccolti al momento giusto, ossia ad agosto. In cucina sono un ottimo ingrediente per condire insalate, aromatizzare salse e secondi piatti o da gustare come aperitivo, accompagnati da un buon Catarratto.

I cucunci presenti sul mercato hanno spesso il gambo ancora attaccato; nonostante sia commestibile, risulta fastidioso da masticare e viene dunque scartato. Tuttavia, se si acquistano quelli di Pantelleria, saranno quasi sicuramente senza gambo, poiché viene eliminato prima della loro conservazione.

Della Capparis spinosa non si consumano solo cucunci e capperi; anche le foglie sono commestibili, hanno un ottimo sapore oltre ad essere elemento decorativo nei piatti.

Modalità di conservazione

Per quanto riguarda la conservazione, valgono le stesse regole e modalità seguite per i capperi. I cucunci appena raccolti 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 porta a bollore 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, si adagiano su un panno pulito in attesa che si asciughino completamente per poi riporli in vasi di vetro con olio d'oliva e qualche foglia d'alloro.

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.