



## Kräuterwissen

# Kapern *Capparis spinosa*

Die filigrane, zauberhafte Pracht der Kapernblüte dauert nur einen Tag.



### Geschichte, Botanik und Kultur

Aus engsten Felsritzen zwingt sich – der bereits in der Bibel erwähnte Kapernstrauch – ans Licht und gedeiht prächtig.



### Verwendung in Naturheilkunde und Küche

Die sich aus der Blüte entwickelnden Blütenknospen – capparone (italienisch) – werden von Gourmets sehr geschätzt.



### Rezept

Zander mit Kapern-Tomatensauce



## Geschichtliches – Kapern

Der Kapernstrauch ist ein bereits in der Antike erwähnter, dorniger Kleinstrauch und die sich aus der Blüte entwickelnden Knospen gelten seit frühester Zeit als pikante Kochzutat. Im alten Testament ist nachzulesen, dass König Salomon – «die Kaper als ein Bild der Vergänglichkeit der Welt» – dargestellt haben soll. Der Grund dafür ist wahrscheinlich darin zu suchen, dass sich die zartweiss-violetten Blüten nur für einen kurzen Tag öffnen.

## Botanik und Kultur

*Name:* Echter Kapernstrauch – *Capparis spinosa* (Capparidaceae)

*Volkstümliche Namen:* Dorniger Kapernbusch, Kapernäpfel

Um heranwachsen und gedeihen zu können, bevorzugt der echte Kapernstrauch (*Capparis spinosa*) die denkbar unwirtlichsten Standorte. Er zwängt sich aus Felsritzen, aus trockenen Gemäuern, wie auch aus steinigem und ausgemergeltem Brachland.

Der Kapernstrauch ist ein mehrjähriger und kleinwachsender Strauch. An den Zweigansätzen bilden sich – neben den fleischigen, wasserspeichenden Blättern – zwei gekrümmte, kleine Nebenblattdornen. Von diesen spitzen und stacheligen Nebenblattdornen können die Kapernpflücker «ein Lied singen».

Der Kapernstrauch ist eine in fast allen Mittelmeerländern heimische Pflanze. Angebaut wird sie aber vor allem in Südfrankreich, Spanien, Algerien, Italien und der Türkei.

Die Vermehrung erfolgt durch Aussaat im Herbst oder durch Stecklinge im Sommer.

Die Ernte der Blütenknospen erfolgt am frühen Morgen. Man lässt die Knospen anschliessend welken und legt sie in Salz oder Weissweinessig an.



## Verwendung in der Naturheilkunde

Der dornige Kapernstrauch gilt als Aphrodisiakum.

Die heilenden Eigenschaften des Kapernstrauches sind – harntreibend, expektorierend und als anregendes Tonikum.

Die innerliche heilende Anwendung dieser Pflanze gelangt bei Magen-Darm-Infektionen, Durchfall, Gicht und Rheuma (Wurzelrinde), gegen Husten (Blütenknospen) zur Anwendung. Bei Augeninfektionen (Blütenknospen) werden die heilenden Kräfte des Kapernstrauches auch äusserlich erfolgreich angewendet.

Wir möchten aber an dieser Stelle darauf hinweisen, dass eine vorgängig fachliche Abklärung bei einem Arzt, Naturarzt oder Drogist gemacht werden muss.

## Verwendung in der Küche

Kapern schmecken leicht säuerlich und pikant und sind eine beliebte Zutat zu Marinaden, zartem Kalbfleisch, Kaninchen und Geflügel.

Eine Zungenwurst oder auch ein gedünsteter Kalbskopf an Kapernsauce gelten auch heute noch als Spezialitäten und sind bei Gourmets sehr beliebt.

In Salz oder Essig eingelegt, gelten die Kapern auch als Delikatesse zu Fischgerichten und Saucen u. a. Sauce Remoulade und Sauce Tartar.

Im Mittelmeerraum sind Kapern ein Teil des Küchenalltags und so beliebt wie Pfeffer und Salz. Dabei werden aber hauptsächlich die gesalzenen Kapern, mit ihrem unvergleichlichen Aroma, verwendet.

Wir möchten noch darauf hinweisen, dass die in Essig eingelegten Knospen der Kapuzinerkresse auch als Kapernersatz – falsche Kapern, bezeichnet und verwendet werden können (Kapuzinerkresse – Kräuterkennen Juli 2009).

Die kleinsten Knospen sind die feinsten – diese Beurteilung als Qualitätsbezeichnung hat sich heute durchgesetzt. Dies bedeutet aber überhaupt nicht, dass die grösseren weniger würzig und pikant sein müssen.



## Rezept

# Zander mit Kapern-Tomatensauce

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
200–250 g	Zanderfilets
1–2 EL	Olivenöl
50 ml	Weisswein
1 Dose	gehackte Pelati
1 TL	Tomatenpurée
3–4 EL	Kapern
1 Prise	Zucker
wenig	Salz

- Die Zwiebel fein hacken. Die Knoblauchzehe pressen oder fein hacken.
- Die Zanderfilets in dünne Streifen oder kleine Stücke schneiden.
- Das Olivenöl in der Bratpfanne erhitzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch zugeben und dünsten. Die Zanderstücke zugeben und kurz mitdünsten.
- Den Weisswein dazu giessen.
- Die gehackten Pelati, das Tomatenpurée und die Kapern dazugeben.
- Mit einer Prise Zucker und wenig Salz würzen. Alles 3–5 Minuten köcheln lassen.

**Tipp:** Zu Nudeln oder Reis servieren.

