

Alcaparra

Caper

Capparis spinosa



El alcaparro (*Capparis spinosa*) es un arbusto originario de la región mediterránea, más conocido por sus capullos comestibles, las alcaparras, que normalmente se consumen encurtidas. Con ramas colgantes que pueden alcanzar 1 m o más de longitud; posee hojas gruesas y redondeadas. Las ramas poseen unas afiladas y leñosas espinas, de hasta 1 cm de largas, éstas hacen muy penosa la labor de recolección de los alcaparrones o de las alcaparras y le da nombre a la planta.

Las llamativas flores de color blanco y con largos estambres nacen en las intersecciones de las hojas con el tallo, sostenidas por pedúnculos regulares.

Las alcaparras saladas o encurtidas se usan como aperitivo o aderezo. Son un ingrediente corriente en la cocina mediterránea. También se consumen los frutos del alcaparro, llamados alcaparrones, preparados de forma similar a los capullos.

Estacionalidad

El alcaparro, se trata de un ejemplar muy fácil de cultivar, que crece sin apenas cuidados, y que llega incluso a crecer de una manera espontánea en las rocallas o sobre viejos muros, desde las costas del Mediterráneo hasta el sur de Asia, Australia y la región del Pacífico, aunque dividido en varias subespecies. En climas fríos se cultiva mejor como planta de jardinería, bajo vidrio en invierno; pero en las zonas sin heladas, como hemos comentado, se puede tratar como perenne.

Florece a partir del mes de mayo. Las alcaparras son los capullos sin abrir de este arbusto rastrero, que —para alimentación— se han de cosechar antes de que muestren color alguno. En este momento son del tamaño de un grano de maíz, y de color verde oscuro. Luego, deben dejarse secar, para posteriormente colocarse por capas en un recipiente con sal y vinagre.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Sodio.

Valoración nutricional

Las alcaparras poseen como componente principal el agua, seguida de las proteínas y los hidratos de carbono. Su contenido en grasas es mínimo. En este sentido, el contenido calórico de las alcaparras va a ser bajo por lo que se pueden utilizar para dietas hipocalóricas.

Del contenido en micronutrientes, merece ser destacado el de sodio, y en mucha menor proporción el hierro. Una sola cucharada de alcaparras aporta casi 300 mg de sodio por lo que hay que controlar su consumo en pacientes hipertensos. En relación a las vitaminas, presenta pequeñas proporciones de vitamina E, vitamina C y riboflavina.

Composición nutricional

| | Por 100 g de porción comestible | Por cucharada sopera (10 g) | Recomendaciones día-hombres | Recomendaciones día-mujeres |
|-------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| Energía (Kcal) | 44 | 4 | 3.000 | 2.300 |
| Proteínas (g) | 2,4 | 0,2 | 54 | 41 |
| Lípidos totales (g) | 0,9 | 0,09 | 100-117 | 77-89 |
| AG saturados (g) | 0,23 | 0,02 | 23-27 | 18-20 |
| AG monoinsaturados (g) | 0,06 | 0,01 | 67 | 51 |
| AG poliinsaturados (g) | 0,3 | 0,03 | 17 | 13 |
| ω-3 (g)* | — | — | 3,3-6,6 | 2,6-5,1 |
| C18:2 Linoleico (ω-6) (g) | — | — | 10 | 8 |
| Colesterol (mg/1000 kcal) | 0 | 0 | <300 | <230 |
| Hidratos de carbono (g) | 4,9 | 0,5 | 375-413 | 288-316 |
| Fibra (g) | 3,2 | 0,3 | >35 | >25 |
| Agua (g) | 88,6 | 8,9 | 2.500 | 2.000 |
| Calcio (mg) | 40 | 4,0 | 1.000 | 1.000 |
| Hierro (mg) | 1,67 | 0,2 | 10 | 18 |
| Yodo (μg) | — | — | 140 | 110 |
| Magnesio (mg) | 33 | 3,3 | 350 | 330 |
| Zinc (mg) | 0,32 | 0 | 15 | 15 |
| Sodio (mg) | 2.964 | 296 | <2.000 | <2.000 |
| Potasio (mg) | 40 | 4,0 | 3.500 | 3.500 |
| Fósforo (mg) | 10 | 1,0 | 700 | 700 |
| Selenio (μg) | 1,2 | 0,1 | 70 | 55 |
| Tiamina (mg) | 0,02 | 0 | 1,2 | 0,9 |
| Riboflavina (mg) | 0,14 | 0,01 | 1,8 | 1,4 |
| Equivalentes niacina (mg) | 0,65 | 0,1 | 20 | 15 |
| Vitamina B₆ (mg) | 0,02 | 0 | 1,8 | 1,6 |
| Folatos (μg) | — | — | 400 | 400 |
| Vitamina B₁₂ (μg) | 0 | 0 | 2 | 2 |
| Vitamina C (mg) | 4,3 | 0,4 | 60 | 60 |
| Vitamina A: Eq. Retinol (μg) | 14 | 1,4 | 1.000 | 800 |
| Vitamina D (μg) | 0 | 0 | 15 | 15 |
| Vitamina E (mg) | 0,9 | 0,1 | 12 | 12 |

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (ALCAPARRA). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. *Datos incompletos.