KAPARİ

Ülkemizde diğer yabancı ülkelere oranla daha az kullanılan kapari Akdeniz ikliminin görüldüğü yerlerde yetişen dikenli bir bitkidir. 100 gram kapari, 3 gram lif, 5 gram karbonhidrat, yaklaşık 1 gram yağ ve 2 gram protein içerir. C vitamini açısından oldukça zengin olan kapari meyvesi, A, K, E, niasin, riboflovin, B12 vitaminleri ve potasyum, kalsiyum, fosfor ve demir mineralleri içerir. 1 yemek kaşığı yani yaklaşık 5 gram kapari sadece 2 kalori içerir.

Doğada kendiliğinden yetişen kapari üretimi tohum ile yapılır. Kapari tohumu ağustos ve eylül aylarında olgunlaşmaya başlayan karpuzcuk şeklindeki meyvelerden elde edilir. Karpuzcuklarda bulunan tohumları su ile yıkanarak güneşte kurutulur. Kurutulan tohumlar koyun gübresi, yıkanmış dere kumu ve orman toprağından oluşan karışıma mart ayı sonunda ekilmeye başlanır.

© lezzetler.com tarif no:153329 • adı:Kapari • gönderen:nazmiye • indirme tarihi:28.04.2024 - 14:58