

Feigen

Die Feige ist wohl die älteste Fruchtart, die bekannt ist. Dieses Maulbeergewächs hat seinen Ursprung in Vorderasien und in der Antike war es ein wichtiges Grundnahrungsmittel für alle Bewohner.

Im Mittelmeerraum steht die Feige sehr oft auf dem Speiseplan, denn die Hauptanbauländer sind Spanien, Algerien, Türkei, Griechenland, Italien und Portugal und man hat diese direkt vor der Tür.

Die Feigen sind klein und birnenförmig, man bekommt sie in den unterschiedlichen Größen und auch in verschiedenen Reifegraden. Die Hauptfarben sind gelb, grün, violett und rotbraun. Sortenabhängig hat die Feige mehr oder weniger kleine Kerne, die aber essbar sind. Frische Feigen gibt es das ganze Jahr. Die Hochsaison liegt zwischen Juli und November. Im Winter gibt es Importware aus Kalifornien, Brasilien und Australien. Sie sind dann aber



etwas weniger aromatisch. Mit einer kleinen Druckprobe kann man den Reifegrad der frischen Feige ermitteln. Reif sind sie am süßesten, mit dem meisten Aroma. Das ganze Jahr über kann man

auch getrocknete Feigen kaufen, diese halten sich mehrere Monate und werden meistens in der Weihnachtszeit verzehrt oder zum Backen genutzt. Diese interessanten Früchte sind richtige Kraftbomben, sie

sind voll mit Mineralien, wie Eisen, Kalium, Calcium, Magnesium, Mangan und Phosphor mit Vitaminen A, B und C und dazu sind sie sehr gesund durch die vielen Ballaststoffe. Die Feige gilt als Verdauungsfördernd und ist in vielen pflanzlichen Medikamenten enthalten. Die Feige kann man mit Schale essen, man isst sie als Snack, sie bereichert Salate und passt bestens zu Fleischgerichten. Mein liebstes Gericht mit frischen Feigen: Feigen mit Ziegenkäse und Honig, alles leicht gratiniert und viele getrocknete Feigen im Fruchtbrot.

pa