



Kaktusfeigen

„Der Name der stacheligen Frucht kommt nicht von ungefähr – ihr Geschmack erinnert tatsächlich ein wenig an Feigen...“

Feigenmarmelade

1 kg frische Kaktusfeigen vorsichtig schälen und zusammen mit 8 blauen Feigen würfeln. In einen hohen Topf geben, den Saft von einer Zitrone, 2 EL Rum und 500 g Gelierzucker (2:1) hinzufügen, umrühren und einige Stunden stehen lassen.



Später alles zum kochen bringen, mit dem Pürierstab pürieren und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Durch einen Sieb gießen, weitere 4 EL Rum, wer hat gerne Honigrum hinzugeben, in kochend-heiße Gläser füllen, verschließen und für 3 Minuten umdrehen!

Herkunft und Anbau

Die Kaktuspflanze „Opuntia ficus-indica“, übersetzt: „indische Feige“, kommt ursprünglich aus Mexiko, wird aber zwischenzeitlich in vielen Ländern mit tropischem und subtropischem Klima kultiviert, wächst oft auch wild. Die Pflanze gedeiht strauch-/baumähnlich und kann bis zu **6 Metern**

hoch werden. An den bis zu **60 cm großen** und **25 cm breiten**, teils stacheligen Triebabschnitte, wachsen die Früchte, welche wir als **Kaktusfeigen** bezeichnen.

Ernte und Einheit

- **Leergut:** Holz
- **Einheit:** ca. 2,9 kg/24 Stück
- **Erntezeit:** i.d.R. Aug. – Nov.
- **Anbaugebiet:** Portugal
- **Anbauverfahren:** Freiland

Eigenschaften und Geschmack

Die Früchte der tropischen Kaktuspflanze sind **6-10 cm** groß, eiförmig, und haben je nach Sorte eine **grüne, orangene bis rote Farbe**. Teilweise sind sie noch mit Dornen bezogen. **Daher wird empfohlen, trotz vorheriger Entfernung der Dornen durch den Anbauer, seine Hände mit Hilfe einer Tüte oder in der Küche mit Gummihandschuhen, zu schützen.** Das sehr kalorienarme Fruchtfleisch hat eine **orangene bis rote Farbe** und beinhaltet einige hundert, kleine, braune Kerne, die bedenkenlos mitgegessen werden können. Geschmacklich erinnert es etwas an Feigen, aber auch an eine Mischung aus Melonen und Birnen mit einem **süß-säuerlichen Aroma**. Kaktusfeigen reifen nicht nach und sind im Kühlschrank 3-4 Tage haltbar. Sie eignen sich hervorragend zum frischen Verzehr: dafür die Frucht halbieren und auslöffeln oder vorsichtig schälen. Immer öfter findet sie auch Verwendung als Chutney, Sorbet, Konfitüre oder als Beilage zu deftigen Gerichten.



Nährwertangaben ϕ /100 g und Medizin

Kaktusfeigen wird zugeschrieben, dass sie sich positiv auf eine **Senkung des Blutzucker- und Blutfettspiegels**, als auch auf den **Cholesterinwert** auswirken. Daher sind sie immer öfter auch als Bestandteil freiverkäuflicher Arzneimittel zu finden. Auch wird Ihnen eine **leicht abführende und ent-schlackende Wirkung** nachgesagt.

Nährwertangaben ϕ /100 g

- **Brennwert:** 36 kcal/151 kJ
- **Kohlenhydrate:** 7 g
- **Ballaststoffe:** 5 g
- **Magnesium:** 85 mg
- **Kalium:** 90 mg
- **Calcium:** 28 mg