



Feigen

„Vermutlich die älteste Kulturpflanze der Welt...“



Herkunft und Anbau

Schon lange vor Christi Geburt in der Antike war die Feige als köstliche Delikatesse in Afrika und Asien bekannt. In Europa sind sie vor allem in wärmeren Gebieten in Ländern des Mittelmeerraums weit verbreitet. Die knorrigen und dicht verwurzelten Bäume können bis zu 10 Meter hoch werden. Sie gehören botanisch zur Familie der Maulbeergewächse und gelten als sehr robust. Die Pflanzen sind anpassungsfähig, vertragen Trockenheit im Sommer, Kälte im Winter und sogar salzige Böden. Die Blüten werden über ein kompliziertes System nur von einer bestimmten Insektenart, von der Feigengallwespe, bestäubt.

„Copsul“

- Einer unserer Hauptlieferanten für die leckeren Früchte ist „Copsul“. Mehrere Anbauer der seit 1961 gegründeten Gemeinschaft bewirtschaften im Süden Frankreichs großflächig und ökologisch Feigenplantagen. Der Boden und das spezielle Mikroklima rund um das Städtchen „Sollièr-Pont“ im Westen des Gapeau- Tales eignet sich hervorragend zur Kultivierung der süßen Früchte. Frisches Flusswasser dient der Bewässerung.

Aussehen und Geschmack

Die süßen Früchte werden 3-5 cm groß und erinnern in ihrer Form an eine kleine Birne. Eine Feige ist reif, wenn sie auf leichten Druck nachgibt. Je nach Sorte habe sie eine grün-gelbe bis braun-violette Farbe. Auch das Fruchtfleisch unterscheidet sich farblich: von weißlich-

rosa bis hin zu einem kräftigen rot, gespickt mit unzähligen kleinen, dunklen und essbaren Kernen. Die Frucht schmeckt süß - die Kerne entwickeln bei Verzehr ein nussiges Aroma. Die relativ dicke Schale kann ohne Bedenken mitgegessen werden. Wer sie nicht mag, kann die Frucht auch halbieren und einfach auslöffeln. Frische Feigen sind ein Genuss, eignen sich jedoch auch zur Zubereitung als deftiges Gericht, z. B mit Ziegenkäse und Schinken und sind auch getrocknet ein gesunder Snack.

Inhaltsstoffe ϕ /100 g und Medizin

- ➔ **Brennwert:** 61 kcal/255 kJ
- ➔ **Ballaststoffe:** 2 g
- ➔ **Calcium:** 55 mg
- ➔ **Kalium:** 250 mg

Feigen haben den höchsten basischen Wert aller Lebensmittel und wirken so ausgleichend auf den Säure-Basen-Haushalt. Die kleinen Samen sind sehr ballaststoffhaltig und wirken verdauungsfördernd. Ansonsten sind die süßen Früchte vollgepackt mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen, besonders Vitamin B1, Calcium, Magnesium und Eisen, wirken blutbildend- und reinigend und sind aufgrund ihrer Kalorienarmut ein gesunder Snack für zwischendurch.

Anbau und Einheit

- ➔ Leergut: Karton
- ➔ Einheit: 2-3 kg
- ➔ Erntezeit: i.d.R. Mitte Juni - Ende Oktober
- ➔ Anbauland: Frankreich und Spanien