

Feigen

Die echte Feige kommt wild in tropischen Ländern vor. Jedoch gedeiht sie auch sehr gut in den meisten Weinanbaugebieten, die im Halbschatten liegen und übersteht hier sogar Fröste. So wird sie etwa in Deutschland, Italien, Österreich und der Schweiz angebaut.

Die echte Feige wird als Lebensmittel sehr geschätzt und hat dadurch auch einen hohen symbolischen Wert erhalten. Sie schmeckt angenehm süß, fruchtig und ist auch in getrockneter Form ein gesunder Genuss. Ihr Vitamingehalt sowie der Gehalt an lebenswichtigen Mineralstoffen ist hoch. In der Symbolik steht sie für Fruchtbarkeit und Wohlstand und ist somit auch auf vielen Bildern sowie in Statuen zu finden.

Frische Feigen sind in etwa ganzjährig erhältlich. Das liegt daran, dass sie aus unterschiedlichen Ländern importiert werden können. In den Wintermonaten beziehen wir sie z.B. aus Südamerika.

Meistens wird die birnenförmige Frucht roh gegessen. Dazu schneidet man sie längs in der Mitte durch und löffelt das Fruchtfleisch heraus. Aber man kann diese Frucht in der Küche auch ganz vielfältig einsetzen. Der süße Geschmack und das zarte Fruchtfleisch harmonieren beispielsweise sehr gut mit pikanten Beilagen wie herzhafter Käse oder Wurst, z.B. Salami oder Schinken. Auch zu verschiedenen Fleischsorten passt die Feige gut. Sie verleiht Gerichten beim Mitkochen eine orientalische Note. Wer lieber komplett bei einer süßen Geschmacksrichtung bleiben will, dem schmeckt sicherlich frisches Feigenkompott sowie Feigenkonfitüre sehr gut.

[Zurück zu gesunde Ernährung](#)