

Kaktusfeigen

Der exotische Feigenkaktus trägt herrlich leckere Früchte, dessen Probieren Sie sich nicht entgehen lassen sollten. Diese sogenannten Kaktusfeigen haben selbst auch eine stachelige Schale, die grün bis rot gefärbt ist. Deswegen sollte man diese Früchte nur mit Handschuhen schälen, da man sich sonst wirklich übel in den Finger pieksen kann. Das kernige Fruchtfleisch hat einen aufregenden, süß-sauren Geschmack.

Mittlerweile boomt die Kaktusfeige auch in Deutschland. Während sie früher hier schwierig zu bekommen war, wird sie mittlerweile schon in großen Obst- und Gemüseabteilungen von Supermärkten angeboten. Der leicht prickelnde Geschmack der Frucht ist eine Gaumenfreude als Dessert, für Zwischendurch oder im Joghurt. Auch als Bestandteil von Obstsalat, Cocktails, oder in orientalischen Gerichten macht sie sich gut. Da die Kaktusfeige ebenso hübsch aussieht, kann man sie auch zu Dekozwecken verwenden.

Das Heimatland der vielseitigen Frucht ist wahrscheinlich Mexiko. Heutzutage wird sie allerdings in vielen Ländern dieser Erde angebaut. Da sie je nach Land zu unterschiedlichen Zeiten Saison hat, ist sie als Importware ganzjährig erhältlich. Hauptlieferant ist von Sommer bis Herbst Italien.

Diese Obstsorte ist nicht nur sehr wohlschmeckend, sondern dazu noch sehr gesund. Sie ist ein sehr guter Vitamin C-Lieferant und enthält darüber hinaus auch noch weitere nährreiche Bestandteile. Die Kaktusfeige ist reich an Calcium, Magnesium und Vitamin B. Zudem gilt sie als cholesterinspiegel-senkend.

Zurück zu gesunde Ernährung