

Kräuterwissen Oktober 2019

EGK Newsletter

Feige

Feigenbaum = *Ficus carica* // Maulbeergewächs = Moraceae
Flurnamen: Feygen, Figenboum

 Geschichtliches

 Botanik und Kultur

 Verwendung in der
Naturheilkunde

 Verwendung in
der Küche

 Rezept





Geschichtliches

Die ursprüngliche Herkunft der echten Feige ist nicht vollumfänglich bekannt. Jedoch wird die *Ficus carica* seit der Antike im gesamten Mittelmeerraum kultiviert, wo sie auch vielfach verwildert zu finden ist. Das Feigenblatt wird schon in der Bibel erwähnt. So sollen sich Adam und Eva damit bedeckt haben, nachdem sie die Früchte vom «Baum der Erkenntnis» probiert haben.

In Ägypten zeugen 4500 Jahre alte Wandbilder – Menschen beim Feigenpflücken – von der grossen geschichtlichen Bedeutung dieser Frucht. Im römischen Weltreich waren Kampfsportarten weit verbreitet und als «Volksbelustigung» sehr beliebt. Den Athleten dienten Feigen vor dem Wettkampf als kraftspendende Nahrung; eine Art legales Doping.



Botanik und Kultur

Die recht umfangreiche Gattung der *Fici* umfasst etwa 800 Arten. Der Feigenbaum wächst bei uns als sommergrüner und teils als laubabwerfender Strauch oder kleiner Baum mit Wuchshöhen von drei bis acht Metern. Bei uns in Mitteleuropa werden Feigenbäume im Schnitt aber kaum über fünf Meter hoch. Grösse und Wuchsform sind stark von der jeweiligen Feigensorte abhängig. Die Krone ist meist sehr breit und ausladend, jedoch unregelmässig und niedrig. Der Stamm resp. die Rinde ist eher knorrig, gedreht oder gebogen. Die meist reiche Verzweigung beginnt schon in geringer Höhe. Der Feigenbaum stellt nur geringe Ansprüche an den Boden. Dieser sollte für einen ertragreichen Anbau jedoch tiefgründig, gut durchlässig und humos sein. Während der Sommermonate kann hin und wieder auch mit einem organischen Volldünger gedüngt werden. Je nach Sorte gedeihen Feigen auch in Mauerresten und in felsigen Regionen. Der Feigenbaum liebt wärmende Sommertage und milde Winter. In laublosem Zustand ist er – je nach Sorte – mehr oder weniger winterhart.

In den kühleren Gegenden Mitteleuropas fördert ein härterer Schnitt die Bildung gut ausgereifter neuer Triebe. Leider können Grauschimmel und die Rotpustel-Krankheit die noch jungen Triebe schwächen. Die Feige blüht unscheinbar und ist selbstbefruchtend. In den Hauptanbaugebieten rund um das Mittelmeer fruchten Feigen bis zu dreimal pro Jahr. Die reifenden Früchte werden auch sehr gerne durch Vögel genossen. Auch einer unserer Nachbarn – ein Dachs – labt sich an den Früchten unseres Feigenbaums.



Verwendung in der Natur- heilkunde

Im 14. und 15. Jahrhundert nach Christus wurde Feigenholz zur Herstellung von Holztafeln für die Malerei verwendet.

Die Eigenschaften der Feigen werden in der Literatur (Die neue Kräuter-Enzyklopädie) wie folgt beschrieben: Süßer Geschmack, wirkt abführend und gewebeberuhigend. Innerlich gegen Verstopfung, bei Halsschmerzen, Husten, Infektionen der Bronchien und bei Speiseröhrentzündung. Äusserlich bei entzündeten Augen und bei Warzen.

Das im Milchsaft enthaltene Enzym Ficin wird auch zur Bestimmung von Blutgruppen und als Fleischzartmacher verwendet. Feigen sind nahrhaft und gut verträglich. Frisch sind sie reich an Vitamin C, A und B.

Wir möchten an dieser Stelle noch darauf aufmerksam machen, dass der Milchsaft, der in den Zweigen, Blättern und unreifen Früchten enthalten ist, zu Hautreizungen führen kann. Da die möglichen medizinischen Anwendungsmöglichkeiten der Feige wirklich sehr vielfältig sind, wenden sie sich bei Fragen an einen ausgewiesenen Naturarzt oder Drogisten.



Verwendung in der Küche

Die meisten Feigen werden sanft getrocknet. Dies geschieht u. a. an der Sonne, im Dörrgerät oder alternativ bei niedrigen Temperaturen im Backofen oder heute natürlich auch in industriellen Heissluftöfen. Der Wassergehalt wird dabei – je nach Anspruch und Qualitätsvorgabe – auf bis 18 Prozent gesenkt. Der Zuckeranteil steigt dann auf rund 60 Prozent.

Feigen werden in frischem oder getrocknetem Zustand als Obst verwendet. Aus dem Saft reifer Feigen werden auch Dessertwein und Konfitüre hergestellt. In Spanien und Portugal gibt es zudem Feigenkäse. Dieser wird aus den reifen Feigen – vermischt mit Haselnüssen, Pinienkernen, Mandeln und Pistazien – hergestellt. Geröstete Feigen können zudem zu einem schmackhaften Feigenkaffee verarbeitet werden.

Im Handel werden die Feigen meist nicht unter den Sortennamen gehandelt, sondern nach der Herkunft benannt: Smyrna-Feigen (Türkei), Bari-Feigen (Italien), Calamata-Feigen (Griechenland), um nur einige zu nennen.



Rezept

Feigen mit Ziegenfrischkäse

Rezept für vier Personen

Zutaten

- 8 reife Feigen
- 8 BaumnuSSHälften
- 30 g Butter
- wenig Rohrohrzucker
- 80 g Ziegenfrischkäse
- 1 Stück Alufolie

Stielansätze der Feigen entfernen, kreuzweise einschneiden.

Backofen auf 180° C vorheizen.

Auflaufform ausbuttern, die Feigen in die Form stellen, die BaumnuSSHälften daneben verteilen. Wenig Zucker über die Feigen streuen. Auflaufform mit der Alufolie abdecken. Form in den vorgeheizten Backofen schieben, bei 180°C 20 Minuten backen.

Frischkäse in 8 Portionen teilen, in die Mitte jeder gebackenen Feige eine Portion Frischkäse setzen. Für 5 Minuten mit der Alufolie zudecken.

Als Vorspeise Feigen auf 4 Teller verteilen, mit den BaumnuSSHälften garnieren.

Tipp: Zu einem grünen Salat servieren.