

Feige

Allgemeines

Feigen sind eigentlich Beerenfrüchte, werden im Handel jedoch der Gruppe der Exoten zugeordnet. Sie sind je nach Sorte entweder rund, oval oder birnenförmig mit gelber, grüner, bräunlicher oder violetter Haut. Reife Feigen sind im Inneren kräftig



rot oder weißrosa und können bis zu 8 cm groß werden. Die Schale bekommt mit zunehmender Reife einen weißen Film aus kristallisiertem Zucker. Feigenbäumen gehören zu den ältesten Nahrungs- und Nutzpflanzen der Menschheit. Sie brauchen zum Gedeihen viel Sonne und große Hitze. Ursprünglich stammt die Feige höchstwahrscheinlich aus Kleinasien. Heute werden Feigenbäume hauptsächlich in der Türkei, in Italien, Griechenland, Algerien, Portugal und in Spanien angebaut. Einige Sorten sind auch beliebte Zimmerpflanzen.

Sorten

Es gibt 750 bis 1000 verschiedene Arten von Feigenbäumen. Die bekannteste Sorte ist die Echte Feige. Die Sorten unterscheiden sich vor allem in ihrer Farbe und ihrer Größe. Es gibt gelbe, grüne, rote und dunkelviolette Feigensorten. Das Fruchtfleisch kann weiß, goldgelb, rötlich oder violett gefärbt sein.

Lagerung

Da Feigen sehr verletzlich und nur kurzzeitig haltbar sind, sollte man sie geschützt verpacken und dann im Kühlschrank aufbewahren. Sie halten sich ungefähr 5 Tage, dann beginnen sie zu alkoholisieren. Feigen zählen zu den klimakterischen Früchten. Sie werden noch unreif geerntet und reifen dann bei Zimmertemperatur nach.

Präsentation

Frische Feigen sind eine exotische Ergänzung des üblichen Angebotes in der Obst- und Gemüseabteilung. Da sie sehr druckempfindlich sind, sollte man darauf achten, dass sie nicht gequetscht, sondern leicht nebeneinander gelegt werden.

Verwendung

Nur reife Feigen können roh gegessen werden. Die Kerne sind essbar. Hauptsächlich werden Feigen als Trockenfrüchte angeboten. Dabei unterscheidet man verschiedene Angebotsformen (Natural, Pulled, Protoben, Baglama, Lerida, Loccum, Layers → siehe Seite 2)

Ernährungs- und Gesundheitswert

Feigen besitzen einen hohen Anteil an Ballaststoffen und unterstützen so die Verdauungstätigkeit des Darmes. Aufgrund ihres hohen Fruchtzuckergehalts sind sie als Energiespender sehr beliebt. Außerdem enthalten feigen die Vitamine A, B1 und B2 sowie die Mineralstoffe Calcium, Kalium, Eisen, Magnesium und Zink.

Angebotsformen getrockneter Feigen

- Natural-Feigen: Die getrockneten, naturbelassenen und ungeformten Früchte werden lose in Kisten oder in Tüten abgepackt angeboten.
- Pulled-Feigen: Die getrockneten Früchte werden zu Kugeln geformt.
- Protoben-Feigen: Die Feigen werden nach dem Trocknen in die ursprüngliche Birnenform gezogen und flachgedrückt. Danach werden sie in schuppenförmigen Lagen in Kisten geschichtet.
- Baglama-Feigen: Diese werden ebenfalls in Birnenform gebracht und flachgedrückt. Danach werden die einzelnen Früchte am Stiel an ein Band gebunden (Kette).
- Lerida- Feigen: Die flachgedrückten runden Früchte werden kreisförmig in Körbe geschichtet.
- Loccum-Feigen: Die getrockneten Früchte werden in eine viereckige Form gepresst und in schuppenförmigen Lagen in Kisten oder Kartons gelegt.
- Layers-Feigen: Hierbei handelt es sich um halbmondförmige Feigen, die vom Stiel bis zur Mitte aufgerissen sind.