

Kaktusfeigen...

...weitaus mehr als nur Stacheln!

Viele kennen sie nicht, viele wissen nicht, dass sie essbar und dabei noch sehr wohlschmeckend und gesund sind. Kaktusfeigen, also die ovalen saftigen Früchte der Opuntia Kakteen, gelten in Mittel- und Nordeuropas Küchen eher als seltene Exoten unter den Früchten. Dabei werden Kaktusfeigen bereits seit Jahrhunderten im europäischen Süden rund um den Mittelmeerraum gesammelt oder angebaut und auf verschiedenste Art und Weise zubereitet verzehrt. Was von außen eher stachelig aussieht, birgt innen eine erfrischende und äußerst gesunde fruchtige Überraschung. Ein näherer Blick hinter die Stacheln lohnt sich also!



Die Reise beginnt in Mexiko

Wie alle Kakteen, stammen auch die Feigenkakteen ursprünglich aus den trockenen Gegenden Mexikos und Zentralamerikas. Dort gelten sie schon seit Jahrtausenden als ein wichtiges Grundnahrungsmittel und wurden - sehr lange vor der spanischen Eroberung - bereits von den Azteken angebaut, die sie nicht nur als Nahrungsmittel sondern auch zu Heilzwecken verwendeten. Die Spanier brachten schließlich die Pflanze im 16. Jahrhundert nach Europa, wo sie dann auch in den warmen Regionen rund um das Mittelmeer heimisch geworden ist.

Der Feigenkaktus ist ein wahrer Überlebenskünstler...



...und perfekt angepasst an warme und trockene Gebiete. Wie die meisten Kakteen, kann er unter extremer Sonneneinstrahlung, auf nährstoffarmen Böden und sogar bei jahrelanger Dürre gedeihen, wobei er bis zu drei Jahren Früchte tragen kann, ohne einen einzigen Tropfen Wasser zu benötigen. Dies schafft er durch seine dornigen fleischigen Scheiben, die keine Blätter sondern wasserspeichernde Sprossen sind. Die

Sprossen haben die Funktionen der Blätter sowie auch die der Äste und des Stammes übernommen. Sie können nicht nur effektiver Wasser nutzen, sondern haben auch eine spezielle Methode entwickelt, bei der sie während der Tageshitze quasi den Atem anhalten und keine Luft benötigen bis es dann in der Nacht kühler wird. Die Dornen sind hingegen die umgewandelten Blätter des Feigenkaktus. Durch sein stacheliges Gewand kann er sich effektiv vor Fressfeinden schützen.

Von Kopf bis Fuß ist alles essbar!

Trotz seiner Dornen wird der Feigenkaktus aber schon seit tausenden von Jahren von den Menschen als Nahrungsmittel geschätzt. Außer der eigentlichen Frucht, der Kaktusfeige, sind auch die Blüten und sogar die Sprossen essbar. Vor allem in Mexiko werden letztere wie ein Gemüse zubereitet. Kaktusfeigen hingegen werden wie Obst verwendet. Die Schale der Früchte kann viele verschiedene Farben haben, von hellgrün oder gelb über orange und rosa bis hin zu braun oder rot. Das weiche saftige Fruchtfleisch ist meistens leuchtend gelb, orange oder rot gefärbt und umschließt viele kleine dunkle Samen, die man bedenkenlos mitessen kann. Der Geschmack der Kaktusfeige ist süß-säuerlich und dabei sehr erfrischend.

Worauf man achten sollte

Kaktusfeigen sind dann reif, wenn ihre Schale weich ist. Beim Kauf sollte man darauf achten, dass die Früchte unversehrt sind, ansonsten faulen sie schnell. Dies kann z.B. vorkommen, wenn die Früchte falsch gepflückt werden. Am besten ist es, wenn die Kaktusfeige mit einem Teil der grünen Sprosse, auf der sie wächst, gepflückt wird. So wird die Frucht nicht verletzt und ist dadurch länger haltbar. Wenn man selbst Kaktusfeigen direkt von der Kaktuspflanze pflückt, muss man sich nicht unbedingt von den großen Stacheln und vielen kleinen, kaum sichtbaren Stachelhaaren stechen lassen. Man nimmt einfach einen Joghurtbecher und stülpt diesen über die Frucht, während man mit einem scharfen Messer die Frucht vom Spross schneidet. Dabei sollte ein Teil des Sprosses mit abgeschnitten werden. Für den Handel hingegen werden die Stacheln der Kaktusfeigen meistens entfernt, sodass sie mit der Hand angefasst und geschält werden können. Dazu muss man mit einem Messer erst beide Enden entfernen, dann längst die Schale einschneiden und einfach vom Fruchtfleisch trennen. Man kann die Kaktusfeige alternativ auch wie eine Kiwi auslöffeln.



Ein erfrischender Genuss

Erst mal beim Fruchtfleisch angekommen, hat man die Qual der Wahl zwischen vielen Zubereitungsmöglichkeiten. Wer dem saftigen Fruchtfleisch widerstehen kann und es schafft es nicht sofort zu verzehren, kann die Kaktusfeigen in Obstsalaten verwenden, sie zu Marmelade verarbeiten oder ein erfrischendes Sorbet zubereiten, um nur einige Beispiele zu nennen. Ihr Saft wird auch gern getrunken. In vielen Ländern wird aus Kaktusfeigen sogar feiner Likör hergestellt.



Gut zum gesund bleiben und gesund werden

Obwohl der erfrischende Geschmack und die vielseitigen Verwendungsmöglichkeiten schon Grund genug sind, bei Kaktusfeigen zuzugreifen, kommt noch hinzu, dass sie richtig gesund sind und sogar heilende Wirkungen haben. Dies wussten bereits die Indianer, die den Feigenkaktus als traditionelle Heilpflanze verwendeten. Auch heute noch findet er in denselben Gegenden volksmedizinische Anwendung und dank seiner bemerkenswerten Inhaltsstoffe, gewinnt er auch in Europa zunehmend an Aufmerksamkeit. Kaktusfeigen enthalten viele wichtige Vitamine, unter anderem viel Vitamin-C, und reichlich Mineralstoffe, wie Kalium, Calcium und Magnesium. Zudem enthalten sie das komplette Spektrum der essenziellen Aminosäuren. Der Verzehr von Kaktusfeigen wirkt nachweislich gegen einen zu hohen Blutzucker- und Blutfettspiegel und soll zur Blutdrucksenkung beitragen. Außerdem wirken Kaktusfeigen verdauungsfördernd und haben eine positive Wirkung bei Blasen- und Prostataleiden. Zudem kommt noch, dass sie viele Inhaltsstoffe mit antioxidativer Wirkung haben, die zum Schutz von Zellen und Organen, wie etwa der Haut, beitragen. Zum Schluss sollte noch erwähnt sein, dass Kaktusfeigen mit gerade mal 37 Kalorien pro 100 Gramm (ungefähr 29 Kalorien pro Stück) zu den kalorienärmsten Fruchtarten überhaupt gehören und damit beim Abnehmen eine richtige Hilfe sein können.

Beim nächsten Einkauf lohnt es sich also, einen näheren Blick Richtung Kaktusfeigen zu werfen. Diese sind in mittel- und nordeuropäischen Geschäften vor allem im Herbst verfügbar, da dann die Kaktusfeigen aus dem Mittelmeerraum reif werden.

Lassen Sie sich's schmecken!

