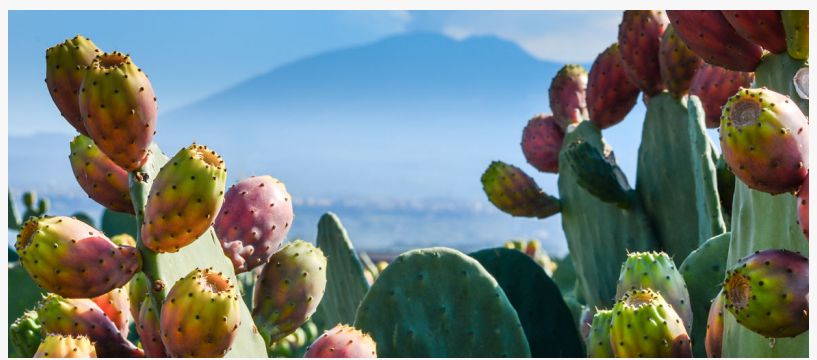


Wie ein Kaktus schmeckt und sechs andere stachelige Fragen zu Kaktusfeigen

Himbeeren, Brombeeren, Rosen, Kaktusfeigen - manchmal lohnt Stich. "I Love Fruit & Veg" entzaubert Kaktusstacheln, gibt Genusstipps & Nährinfos.

ZÜRICH, SWITZERLAND, August 22, 2023 /EINPresswire.com/ -- Was haben das Wappen von Mexiko, italienische Zäune und Jazz-Pop gemeinsam? Die Kaktusfeige! Wenn diese erstaunliche

Frucht einen Platz auf Länderwappen, in malerischen Dörfern, auf Sofas und in eingängigen Liedern verdient hat, dann hat sie sicher auch einen Platz auf ihrem Teller verdient.



PDO PRICKLY PEARS FROM ETNA

Unabhängig davon, ob sie den Feigenkaktus schon einmal gesehen haben oder nicht, haben sie wahrscheinlich ein paar Fragen zu dieser faszinierenden Kaktusfrucht. Hier erfahren sie, was Kaktusfeigen genau sind und wie man sie am besten genießt.

Sind Kaktusfeigen dasselbe wie Feigen?

Nein. Kaktusfeigen werden nur so genannt, weil ihr Geschmack und ihre Konsistenz an Feigen erinnert. Tatsächlich gehören Kaktusfeigen zur Gattung der Opuntien (Opuntia) in der Kakteenfamilie Cactaceae. Die häufigste essbare Art ist die Opuntia ficus-indica. Kaktusfeigen sind so stachelig, weil sie haarähnliche Dornen haben, die Glochiden genannt werden. Diese Glochiden können erhebliche Schmerzen verursachen, da sie sich leicht in der Haut oder in den Haaren verhaken können. Die Pflanze des Feigenkaktus sieht aus wie eine Verflechtung von flachen Sprosstteilen oder Stängeln, auch Kladodien genannt. Die Pflanze kann bis zu 7 Meter hoch und 1 Meter breit werden, weshalb sie sich auch als Zaun eignet. Da es sich um einen Kaktus handelt, ist es nicht verwunderlich, dass der Feigenkaktus heißes, trockenes Wetter bevorzugt und sich in großen Kolonien ausbreiten kann, und das sogar in Bergregionen.

Wie schmecken Kaktusfeigen?

Allgemein wird gesagt, dass eine Kaktusfeige wie eine supersüße Wassermelone schmeckt. Manche sagen auch, dass sie einen Hauch von Kaugummigeschmack, überreifer Erdbeere, erdige Untertöne und eine ananasartige Textur hat.

Gibt es verschiedene Arten von Kaktusfeigen?

Aller guten Dinge sind drei, und Kaktusfeigen sind da keine Ausnahme. Kaktusfeigen gibt es in drei bunten Sorten. Der gelbe Kultivar (ein anderes Wort für eine künstliche Pflanzenvariante) trägt den exotischen Namen Sulfarina. Das ist die am weitesten verbreitete Kaktusfeigenart, vor allem wegen ihrer Ertragsfähigkeit. Die reifen Früchte sind gelblich, sehr süß, weich und reich an Vitamin A.

Der rote Kultivar, auch Sanguigana genannt, ist eine der beliebtesten Kaktusfeigenarten. Das liegt wahrscheinlich an ihrer rubinroten Farbe, ihrem süßen Geschmack und ihrem mürben Fruchtfleisch. Ein zusätzlicher Vorteil ist, dass die Sanguigana weniger Kerne und mehr Vitamin C enthält als die anderen Kaktusfeigenvarianten. Der weiße Kultivar, Muscaredda, ist die wertvollste der drei Sorten. Diese Kaktusfeige ist grün, wenn sie reif ist, und hat einen köstlichen süßen Geschmack und eine knackige Fruchtfleischtextur.

Wo kann ich Kaktusfeigen finden?

Kaktusfeigen sind in Mexiko heimisch. Es gibt Hinweise darauf, dass die Art bereits vor 8000 Jahren verwendet wurde. Kaktusfeigen wurden zu Beginn des 16. Jahrhunderts nach Spanien gebracht. Damals schätzte man die Kakteen, weil sie Cochenille, einen Insektenparasiten, beherbergten, aus dem ein roter Farbstoff für Lebensmittel und Kosmetika gewonnen wurde. Von Spanien aus verbreitete sich der Feigenkaktus schnell in den heißen, trockenen Mittelmeerraum. Doch damit nicht genug. Die Frucht wurde dann in Afrika, Asien und Australien eingeführt, vor allem durch Seeleute, die Kaktusfeigen aßen, die mit ihrem hohen Wasser- und Vitamin-C-Gehalt auf langen Seereisen Skorbut vorbeugen konnten. Heute findet man in Europa Kaktusfeigen in Gärten oder als Zäune in Italien, Frankreich, Spanien, Bulgarien, Portugal, Griechenland, Albanien, Zypern und Malta. Besonders wohl fühlt sich der Feigenkaktus auf Sizilien, wo die salzige Luft und die heiße Sonne ideale Wachstumsbedingungen für den Kaktus schaffen. Im halbtrockenen Klima des italienischen Ätna gedeiht die Pflanze besonders gut, was zum großen Teil auf die Fähigkeit ihrer Wurzeln zurückzuführen ist, vulkanische Böden aufzulösen.

Der Feigenkaktus ist in der Region so bekannt geworden, dass er im Jahr 2003 die Anerkennung als geschützte Ursprungsbezeichnung mit dem Namen Kaktusfeige des Ätna P.D.O. erhalten hat. Eine der besten indisch stämmigen Kaktusfeigen trägt wohl den Namen Silico, da sie an den Ausläufern des Ätnas angebaut wird, wo die Bodenqualität zu den außergewöhnlichen organoleptischen und ernährungsphysiologischen Eigenschaften der Pflanze beiträgt. Obwohl die Kaktusfeige an vielen Orten wächst, kann sie nicht das ganze Jahr über geerntet werden. Es gibt zwei Haupterntezeiten für Kaktusfeigen, im August und September für die "ersten Blüten" und im Oktober und November für die späten Früchte.

Sind Kaktusfeigen gut für Sie?

Ja, Kaktusfeigen haben so viele gesundheitliche Vorteile, dass sie manche sogar als Superfood bezeichnen.

Bei den Ureinwohnern Amerikas galten Kaktusfeigen als Allheilmittel. Es heilte Verdauungsstörungen bis hin zu Brandwunden, was zum Teil auf die antiviralen und

entzündungshemmenden Eigenschaften der Pflanze zurückzuführen ist.

Kaktusfeigen enthalten außerdem viele Ballaststoffe, die bei Verdauungsstörungen und der Magen-Darm-Verarbeitung helfen und das Sättigungsgefühl nach dem Essen fördern. Alle in der Kaktusfeige enthaltenen Mineralien (Eisen, Kalium, Magnesium, Kalzium und Phosphor) und Vitamine (A, Gruppe B, C) können bei Osteoporose, Diabetes, hohem Cholesterinspiegel, Fettleibigkeit und Kater helfen.

Der hohe Gehalt an Antioxidantien, infektionsbekämpfenden Proteinen und Kaempferol in Kaktusfeigen spielt eine Rolle bei der Widerstandsfähigkeit des Körpers gegen Krebs und Herzkrankheiten. Und obwohl die Frucht reich an guten Mineralien und Nährstoffen ist, ist sie arm an Stoffen, die man besser vermeiden sollte, wie Cholesterin, gesättigte Fette und Natrium. Ein echtes Superfood!

Wie kann ich Kaktusfeigen essen?

Jetzt, wo sie die vielen Vorteile der Kaktusfeige kennen, möchten sie sicher wissen, was sie mit dieser Frucht anfangen können? Nun, sie können die Blätter, Blüten, Stängel und Früchte verzehren. Verwenden sie sie, um etwas hiervon zu machen:

Vorspeisen

Suppen

Salate

Hauptgerichte

Brot

Nachspeise

Süßigkeiten

Konfitüre

Getränke

Speiseeis

Liköre

Saft

Dieser Beitrag beginnt mit einem Rätsel und endet mit einem Rätsel. Wussten sie, dass der August der Kaktusfeigenmonat ist? Wie sie wahrscheinlich richtig erraten haben, liegt das daran, dass im August Kaktusfeigenerntezeit ist.

Herzlichen Glückwunsch, sie können jetzt aufhören zu lesen und sofort in den Laden rennen, um Kaktusfeigen zu kaufen. Viel Spaß!

Über die Website <https://ilovefruitandvegfromeurope.com> oder die E-Mail-Adresse ch.social@ilovefruitandvegfromeurope.com hat man die Möglichkeit, weitere Rezepte für Getränke und köstliche Gerichte auf der Grundlage von frischem Obst und Gemüse zu erhalten, die man täglich auftragen kann.

Enjoy.

It's from Europe!

YouTube: <https://youtu.be/IQI0pBfo6hM>

Instagram: <https://www.instagram.com/ilovefruitandvegfromeurope.ch/>

Facebook: <https://www.facebook.com/ILoveFruitandVegfromEurope.Switzerland>

Website: <https://ilovefruitandvegfromeurope.com/>

Tatiana Tschudin

I love Fruit & Veg from Europe

[email us here](#)

Visit us on social media:

[Facebook](#)

[Instagram](#)

[YouTube](#)

This press release can be viewed online at: <https://www.einpresswire.com/article/651299604>

EIN Presswire's priority is source transparency. We do not allow opaque clients, and our editors try to be careful about weeding out false and misleading content. As a user, if you see something we have missed, please do bring it to our attention. Your help is welcome. EIN Presswire, Everyone's Internet News Presswire™, tries to define some of the boundaries that are reasonable in today's world. Please see our Editorial Guidelines for more information.

© 1995-2024 Newsmatics Inc. All Right Reserved.