Feige

ficus carica

Echte Feige, fig (eng.), figue (franz.), fico (ital.), higo (span.), incir (türk), teen (arab.)

Kategorie

Obst, Maulbeergewächse (moraceae)

Beschreibung



ficus carica



Feige

Der sommergrüne Feigenbaum gehört zur Familie der Maulbeergewächse. Unter optimalen Bedingungen kann er zehn bis fünfzehn Meter Höhe erreichen. Meist stehen die Bäume jedoch auf kargen, felsigen Böden und leiden unter Trockenheit und Tierverbiss, weshalb sie dicke knorrige Äste bilden. Zuweilen wächst die Pflanze auch strauchförmig. Die Rinde der Äste ist auffallend hellgrau und glatt. Zweige und Äste sind von Milchröhren durchzogen, welche reichlich Milchsaft absondern, wenn sie angeschnitten werden. Die großen, langgestielten Blätter sind handförmig, mit drei bis fünf Lappen. In den Blattachseln bilden sich krugartig nach innen gewölbte Blütenstandsachsen mit einer kleinen Öffnung am oberen Ende. Darin verborgen entstehen die kleinen eingeschlechtlichen Blüten. Die weiblichen Blüten entwickeln sich zu kleinen Steinfrüchten mit fleischigem Fruchtstiel. Zusammen mit der anschwellenden Blütenstandachse bilden sie die kugelige bis birnenförmige Scheinfrucht. Reife Feigen sind fünf bis acht Zentimeter groß, grünbraun oder dunkelviolett gefärbt und oft bläulich bereift. Das Fruchtfleisch ist grün oder rot gefärbt, süßlich und saftig. Die Befruchtung erfolgt bei der Echten Feige durch eine komplexe Symbiose zwischen der Ess-Feige (var. domestica) und der Bocks-Feige (var. caprificus) sowie der Feigenwespe.Bereits die antiken Naturforscher Aristoteles und Theophrast hatten beobachtet, dass für die erfolgreiche Fruchtbildung bei der Feige bestimmte kleine Wespen notwendig sind. Da die Ess-Feige nur weibliche Blüten besitzt, müssen diese mit Hilfe der Wespen durch den Pollen der männlichen Blüten der Bocks-Feigen bestäubt werden. Aus diesem Grund hängte man schon im Altertum Äste der Bocks-Feige zwischen die blühreifen Bäume der Ess-Feigen und nannte das Verfahren Caprifikation. Heute gibt es auch Sorten, deren Früchte ohne Befruchtung der Blüten entstehen.

FEIGENSORTEN UND IHRE MERKMALE

Feigen (Ficus carica) zeichnen sich durch vielfältige Formen, Farben und Geschmacksprofile aus. Nachfolgend drei exemplarische Sorten aus unterschiedlichen Farbkategorien.

Brown Turkey

rötlich-braune Hautfarbe, teils reliefartige Haut, bernsteinfarbenes Fruchtfleisch und saftig,

mild-süß mit leicht würzigen Noten im Geschmack

Ronde de Bordeaux

dunkelviolett, glatte Haut, tiefrot bis purpurnes Fruchtfleisch und intensiv süß, marmeladenartig im Geschmack

Panachee (Tigerfeige)

grün-gelb gestreifte Hautfarbe, sehr dunkles Fruchtfleisch, süß, fruchtig und aromatisch im Geschmack

Farbgruppen und Geschmacksprofile

- Dunkelviolette Sorten wie Ronde de Bordeaux punkten mit sehr süßem, fast karamellartigem Aroma.

- Braune Bis kupferfarbene Typen wie Brown Turkey bieten ein ausgewogenes Spiel aus milder Süße und leicht würzigen Nuancen.

- Gestreifte Varianten (Panachee/Tigerfig) sind nicht nur dekorativ, sondern überraschen mit feiner Fruchtigkeit und hohem Süßeeindruck.

Weitere Feigensorten decken ein Spektrum von grünen und weißen Hauttönen bis zu multicoloren Raritäten ab. Jede Sorte bringt ihr eigenes Aromaprofil mit - von nussig bis blumig-fruchtig. Beim Anbau lohnt es sich, mehrere Typen zu probieren, um die persönliche Lieblingsfeige zu finden.

Herkunft

Die Hauptanbaugebiete liegen im Mittelmeergebiet, wichtigstes Erzeugerland ist die Türkei.

Aroma

Während für den Frischverzehr eher kernlose Sorten angeboten werden, enthalten getrocknete Feigen in der Regel zahlreiche winzige Samen, die der Frucht einen nussigen Geschmack verleihen.

Verwendung

Getrocknete Feigen sind Bestandteil vieler Arten von Weihnachtsgebäck. Frische Feigen bieten dagegen ein völlig anderes Geschmackserlebnis. Man kann sie einfach roh auslöffeln. Die Schale wird bei den frischen Früchten nicht mitgegessen. Sie eignen sich auch hervorragend für Vorspeisen und Desserts oder werden zu Käse und Schninken gereicht. Gern werden Feigen auch zu Konfitüre verarbeitet oder man verkocht sie zu Kompott.
Feigen passen gut zu Kaninchen, Geflügel und Wild, oder man verwendet sie als Ersatz für Dörrpflaumen.

Einkauf / Aufbewahrung

Früher wurden Feigen bei uns hauptsächlich als Trockenfrüchte in der Vorweihnachtszeit angeboten. Frische Feigen werden hauptsächlich im Spätsommer und Herbst angeboten, während getrocknete Feigen inzwischen ganzjährig im Handel erhältlich sind.

Gesundheit

Frische Feigen sind kalorienarm und reich an Vitamin B1, Mineralstoffen und Spurenelementen. Durch die Ballaststoffe, darunter auch das Pektin, wirken sie mild abführend, und sie sind heilsam für Magen und Darm.

Geschichte

Die Feige gilt als erste kultivierte Pflanze der Menschheitsgeschichte, die wohl sogar noch vor der Einführung des Ackerbaus angebaut wurde. Bei Ausgrabungen westlich des Juda-Gebirges fand man getrocknete Feigen aus der Zeit um 5.000 vor Christus. Neuere Funde in steinzeitlichen Siedlungen im Westjordanland deuten daraufhin, dass die Domestizierung der Feige sogar noch einige tausend Jahre früher, vor ca. 11.000 Jahren, erfolgte. Allen antiken Hochkulturen Mesopotamiens und des Mittelmeerraums war die Feige bekannt. Sie war schon früh ein wichtiger Bestandteil ihrer Ernährung, insbesondere in getrockneter Form als Wintervorrat. In Griechenland wurde sie 700 vor Christus eingeführt und gehörte schon bald zu den Grundnahrungsmitteln. Von dort erfolgte die Verbreitung im gesamten Mittelmeerraum. Nach der Entdeckung der Neuen Welt gelangte sie auch nach Mittel- und Südamerika.

Mythologie

Wegen ihrer großen Bedeutung als Lebensmittel wurde die Feige schon in der Antike Symbol für Wohlstand und Fruchtbarkeit. Im Alten Testament wurde die Feige als erste Frucht namentlich erwähnt. Adam und Eva wurden gewahr, dass sie nackt waren, und bedeckten sich mit einem Feigenblatt. Seither gilt das Feigenblatt als bildhafter Ausdruck für schamhafte Verhüllung.

© 2026 coquina.de