

Feige (*Ficus carica*)



Bereits in der Bibel wird der Feigenbaum (*Ficus carica*) erwähnt: Als einzige Pflanze im Garten Eden wird er namentlich genannt. Er steht daher symbolisch für das Paradies. Seine Blätter dienten Adam und Eva als Kleidung, als sie vom Baum der Erkenntnis aßen und sich daraufhin ihrer Nacktheit bewusst wurden.

Die Bäume wurden bereits 3000 v. Chr. in Mesopotamien (heute Irak und Türkei) angebaut und gehören damit zu den ältesten Kulturpflanzen. Von Mesopotamien aus sollen sie nach Griechenland und in den gesamten Mittelmeerraum gelangt sein. Die recht umfangreiche Gattung des *Ficus carica* umfasst

etwa 800 Arten. Je mehr Sonne und Wärme, desto besser!

Die aus Kleinasien stammenden Gehölze sind bezüglich des Standorts natürlich etwas verwöhnt. Deshalb werden Feigenbäume oft als nicht winterhart bezeichnet werden. Und richtig: Sie sind etwas frostempfindlich.

Es gibt aber durchaus Sorten des Feigenbaums, die hart im Nehmen sind. Im hiesigen Winter ausgepflanzt können diese Sorten das auch problemlos überstehen – zumindest in milderem Weinbaugebieten am Rhein oder an der Mosel oder am Bodensee.

Die wärmeliebenden Bäume benötigen einen geschützten Standort, zum Beispiel auf der Süd- oder Westseite von höheren Mauern, in Hauswandnähe oder in Innenhöfen.

SEIT DEM ERSTEN FEIGENBLATT ...

... mit dem Eva beim Auszug aus dem Paradies ihre Blöße bedeckte, waren Frucht und Blatt wie bei keinem anderen Baum Symbole für weibliche Sexualität, aber auch für ausufernde Kraft und Selbstvertrauen. Noch heute steht das Feigenblatt für Scham und Erotik. Die Feigenfrucht ist Sinnbild für das weibliche Geschlecht. Die sexuell geprägte Symbolik der Feige trägt auch negative Züge.

Mit der Feig'n hausieren ist in Wien ein volkstümlicher Ausdruck für Prostitution, ein Schürzenjäger ist a Feigen-Tandler.

Wegen ihres großen Wertes als Lebensmittel erlangte die Feige auch symbolische Bedeutung für Wohlstand und Fruchtbarkeit.

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.

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

Der Feigenbaum stellt geringe Ansprüche an den Boden; dieser sollte für einen ertragreichen, erwerbsmäßigen Anbau jedoch einigermaßen tiefgründig sein, allerdings gedeihen Feigen auch in Mauerresten und in felsigen Regionen. Der Baum gedeiht auch in sehr niederschlagsarmen Gebieten, gegen Staunässe und übermäßige Feuchte besonders zur Fruchtreife ist er allerdings empfindlich. Er gilt als relativ salzverträglich.

In laublosem Zustand ist er zwar einigermaßen frostresistent, aber er ist sehr empfindlich gegen Kahlfröste (*bezeichnet Frost in Erdbodennähe, der durch das Fehlen einer dämmenden Schneedecke direkt auf die oberste Bodenschicht und Pflanzen wirkt.*) und Spätfröste, sobald der Knospenaufbruch begonnen hat.

Die Frosthärte ist stark von der jeweiligen Feigensorte abhängig.

Beliebte, für Deutschland relativ winterharte Sorten sind beispielsweise,

- Ronde de Bardeaux, -19 C, honigsüßes Beerenaroma



- Brown turkey, -19 C, intensiver Geschmack
 - Braunschweig, -19 C, Frucht schmeckt süß und hat ein ausgezeichnetes Aroma
 - Madeleine des deux, -19 C, anerkannte Liebhabersorte mit Pfirsichgeschmack (diese habe ich gekauft)
- und siehe weitere: https://www.feigenhof.at/files/ugd/19afc4_5a6ad029fb4f44c38c5c8a2db109544d.pdf

Sinkt die Temperatur öfter unter minus 15 Grad Celsius, macht eine dauerhafte Kultur eines Feigenbaums aber nur mit zusätzlichen Winterschutz Sinn. Alternativ kann man die Feigen auch im Kübel kultivieren und überwintern, dann am besten im Haus oder gut verpackt an einem geschützten Platz an der Hauswand.

Die in Deutschland angebaute Feigensorte sind in der Regel parthenocarp (*jungfernfrüchtig*), bilden also auch ohne Bestäubung durch die Feigenwespe essbare Früchte aus.

Kurzfilm auf Youtube, zur Feige: <https://www.youtube.com/watch?v=YmNHYgsgBpQ>

Inhaltsstoffe

Neben 80 % Wasser enthalten die reifen Früchte etwa 1,3 % Protein, 0,5 % Fett, 12,9 % Kohlenhydrate, etwa 4,5 % Ballaststoffe und 0,7 % Mineralstoffe, besonders Kalzium, Phosphor und Eisen. Daneben ist die Frucht auch reich an Vitamin B1.

Das im Milchsaft enthaltene Enzym Ficain 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.

Feigen enthalten neben Magnesium und Phosphor auch verdauungsfördernde Enzyme und sättigende Ballaststoffe. Sie wirken basisch und stabilisiert damit unseren Säurehaushalt. „Die kleinen unverdaulichen Kerne quellen im Darm auf und ‚reinigen‘ so den Verdauungstrakt, stärken die Darmflora und kurbeln die Verdauung an.“

Anwendung

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.

Feigen werden traditionell wegen ihrer positiven Auswirkungen auf Verdauung, Knochengesundheit und Nervensystem geschätzt. Sie enthalten Ballaststoffe, die die Verdauung anregen und Verstopfung lindern können. Außerdem sind sie eine gute Quelle für Kalzium, das für Knochen und Muskeln wichtig ist, und für Vitamin B1, das den Stoffwechsel unterstützt. Kalium ist auch wichtig für die Regulierung des Blutdrucks. Sie können helfen, Magensäure zu reduzieren und Blähungen zu lindern.

Verdauung:

Feigen enthalten Ballaststoffe, die den Stuhlgang regulieren und Verstopfung lindern können.

Sie können auch bei chronischem Durchfall helfen.

Die Schleimstoffe, Fruchtzucker und Fruchtsäuren in Feigen tragen zu einem weicheren und gleitfähigen Stuhl bei. Die Feige heilt Stuhlträgheit. Der hohe Gehalt an größtenteils unverdaulichen Zellstoffen und an Fruchtsäuren macht die Feige zu einem der besten stuhlfördernden, den Gallenfluß anregenden und schleimlösenden Mittel.

Bei Verstopfung gibt man täglich morgens nüchtern oder als Abendmahlzeit 150-250g Feigen.

Knochengesundheit:

Feigen sind reich an Kalzium, das für den Aufbau und die Gesunderhaltung der Knochen wichtig ist.

Getrocknete Feigen enthalten mehr Kalzium als frische.

Kalzium ist besonders wichtig für Sportler, da es Verletzungen des Bewegungsapparates vorbeugen und die Heilung unterstützen kann.

Nervensystem:

Feigen enthalten Aneurin (Vitamin B1), das eine wichtige Rolle im Stoffwechsel und für die Funktion des Nervengewebes spielt. Sie können auch bei Migräne unterstützend wirken. Feigen können Müdigkeit und Antriebslosigkeit reduzieren und die Konzentrationsfähigkeit steigern. Sie können bei Stimmungsschwankungen helfen.

Die Knospen des Feigenbaumes beruhigen das zentrale Nervensystem bei allen vegetativen Entgleisungen. Dabei wirken sie regulierend auf die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse (Stress-Achse), auch bei psychischen Traumata und psychosomatischen Erkrankungen. Reguliert Schleimhäute von Magen und Darm.

Knochen & Nerven

Die Feige beugt Knochen und Nervenschäden vor und hat einen hohen Energie- und Wirkstoffgehalt. Hervorzuheben ist das Aneurin. Es hat große Bedeutung für den Stoffwechsel und auch für die Funktion der Nervengewebe. Außerdem hat die Feige neben einem hohen Kalzium- auch einen hohen Phosphorgehalt.

Leber & Galle

Sie können das Immunsystem stärken und die Funktion von Leber, Nieren und Gallensteinerkrankungen verbessern.

Bronchitis

Zur Lösung des Schleims bei Bronchitis gibt man zerkleinerte Feigen in einen wirksamen Bronchialtee, von dem man mehrmals täglich eine Tasse heiß trinkt. Auch das Essen von frischem Fruchtfleisch hat heilsame Wirkung auf die Bronchien.

Entzündungen

Äußerlich aufgelegt ist sie gut bei Entzündungen im Mundbereich. Die Feigen sollen dazu geröstet sein und man muss sie lange im Mund behalten. Sogar bei Zahnfleischentzündungen und eitrigen Zähnen kann dies erfolgreich sein und schmerzlindernd wirken. Feigen sind eine gute Quelle für Antioxidantien, die bei entzündlichen Prozessen helfen können.

Warzen & Narben

In südlichen Ländern verwendet man die weiße Milch, die austritt, wenn man die Blätter von den Zweigen bricht, als Warzenmittel und zur Verschönerung von Narben.

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



Zubereitung:

1. Stielansätze der Feigen entfernen, kreuzweise einschneiden.
2. Backofen auf 180° C vorheizen.
3. Auflaufform ausbuttern, die Feigen in die Form stellen, die Baumnusshälften daneben verteilen. Wenig Zucker über die Feigen streuen.
4. Auflaufform mit der Alufolie abdecken. Form in den vorgeheizten Backofen schieben, bei 180°C 20 Minuten backen.
5. Frischkäse in 8 Portionen teilen, in die Mitte jeder gebackenen Feige eine Portion Frischkäse setzen. Für 5 Minuten mit der Alufolie zudecken.
6. Als Vorspeise Feigen auf 4 Teller verteilen, mit den Baumnusshälften garnieren.

Literaturhinweis:

- 1) <https://www.egk.ch/de/ueber-uns/vituro/kraeuterwissen/archiv/oktober-2019-feige>
<https://www.feigenhof.at/feigen>

<https://www.bambuswald.de/ficus-carica-feigenbaum>

<https://www.kraeuterundgeist.at/feigenbaum-ficus-carica-gemmo-mazerat-bio-50ml-doris-karadar-22018/>

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/obst-fruechte/feigen>

<https://holistic-lifestyle.de/feigen-sind-echtes-hirnfutter/>

<https://www.carstens-stiftung.de/artikel/traditionelles-heilmittel-gegen-verstopfung.html>