

Feigen – Verführerisches für Körper und Gaumen

Ein Biss, ein entspannter Seufzer, ein Wohlgefühl. Urlaub, Sonne, Entspannung pur. All das schießt einem durch den Kopf, wenn man sich dem Genuss frischer Feigen hingibt. Doch nicht nur der Gaumen gerät in Verzückung, wenn man ihm das Obst kredenzt. Die süßen Südländer gelten als älteste Heilfrüchte der Welt. Schon die alten Ägypter wussten um ihre präventive Wirkung.

Durch die hohe Sonneneinwirkung in den Ursprungsgebieten, ist die Feige reich an Vitaölstoffen. Ihr Innerstes enthält verschiedene Substanzen, die schädliche Bakterien wirksam bekämpfen. Zudem besitzt sie Enzyme, die die Verdauung fördern. Ihr Reichtum an Ballaststoffen unterstützt zudem neben der Peristaltik auch die Bindung schädlicher Mikroorganismen und ist daher äußerst wichtig und förderlich für das Wohlbefinden des gesamten Organismus.

Besonders Menschen, die stressigen Tätigkeiten nachgehen, können Feigen im wahren Sinne des Wortes auf die Sprünge helfen. Die exotischen Früchte sind ausgesprochen reich an Magnesium und können so das Herz- Kreislauf-System stärken. Außerdem helfen sie Menschen, die gerne mal zur Schokolade greifen, wenn der Körper auf Touren kommen soll, als gesunde Alternative zu Zuckerprodukten, weil sie in Windeseile den Glukosespiegel heben und somit geistige Fit- und Coolness bewerkstelligen.

Am wichtigsten ist für viele Menschen aber noch das hervorstechende Merkmal der Südfrüchte: der Geschmack. Es ist ein unvergleichliches Erlebnis, den schon frühe Hochkulturen zu schätzen wussten und die Feige mit Herzensdingen und Lust bis in die vulgärsten Bereiche in Verbindung brachten. Dass sie inzwischen als Symbol für Faulheit und Sinnlichkeit steht, sollte man ihr nicht anlasten. Ganz im Gegenteil: Sie hat diesen Ruf, weil sie vieles vereint, wonach die Menschen sich sehnen.