Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Wie isst man eine Kaktusfeige?

Mon, 09/04/2017 - 11:46

Kaktusfeigen („fichi d'India“) wachsen fast überall am Mittelmeer. Jetzt im Spätsommer sind sie erntereif. Ursprünglich stammt der Feigenkaktus (Opuntia ficus indica) aus Mexiko und gelangte im 16. Jahrhundert mit spanischen Seefahrern in den Mittelmeerraum.

Die Früchte des Feigenkaktusses sind länglich und ähnlich groß wie Kiwis. Je nach Sorte sind sie gelb, lachsfarben, lila oder dunkelbraun. Auf ihrer Schale trägt die Kaktusfeige viele kurze, sehr unangenehme Stacheln, die in Büscheln angeordnet sind. Im ihrem Inneren verbirgt die stachelige Frucht ein saftiges Fruchtfleisch, das süßlich bis säuerlich und sehr erfrischend schmeckt. Die enthaltenen Samenkörner können mitgegessen werden.

Die Schale der Kaktusfeigen, die in den Handel kommen, wurde vorher gebürstet, um möglichst viele Stacheln zu entfernen. Trotzdem ist es empfehlenswert, auch für das Schälen dieser Früchte Küchenhandschuhe zu verwenden. Wenn man das Ende der Frucht abschneidet und dann die Schale längs einritzt, kann man diese gut abziehen. Die geschälte Kaktusfeige kann man je nach Geschmack in Scheiben oder Würfel schneiden. Alternativ kann die Kaktusfeige halbiert und wie eine Kiwi ausgelöffelt werden.

Wer im Urlaub auf reife Kaktusfeigen stößt, kann versuchen, diese selbst zu ernten. Die Früchte sollten jedoch niemals mit den bloßen Händen angefasst werden. Wenn man eine alte Zeitung dabei hat, kann man die Hände mit dem Zeitungspapier schützen und die gepflückten Früchte auch gleich mit dem Zeitungspapier abreiben, um einen Teil der Stacheln zu entfernen.