



FEIGEN

SPANIENS SÜSSESTE VERSUCHUNG



Spanien ist europaweit der größte Feigenerzeuger. Die Extremadura ist die Region mit der größten Anbaufläche.

Sei es frisch oder getrocknet, die Feige schmeckt einfach immer. Und wir haben gute Nachrichten für euch: Feigen sind nicht nur richtig lecker, sondern auch voll mit wichtigen Bestandteilen für euren Körper. Wir nennen euch 5 Gründe, warum ihr viel öfter Feigen (übrigens eine der ältesten domestizierten Nutzpflanzen) essen solltet.

Vitamine

Die Feigen strotzen nur so vor Vitaminen. Sei es Vitamin A oder die B-Vitamine. Sie sind in großer Menge in der Feige enthalten. Die Vitamine dienen einer Verbesserung der Haut, Haare und Schleimhäute. Außerdem regulieren sie den Stoffwechsel und fördern die Blutbildung. Neben Vitaminen ist in der Feige Magnesium, Kalium, Phosphor und Eisen enthalten, was einen positiven Einfluss auf die Blutbildung sowie die Regulierung des Blutdrucks hat.

Wenig Kalorien

Ja, auch wenn immer angenommen wurde, dass Feigen sehr viele Kalorien beinhalten, können wir euch die freudige Nachricht überbringen: Dem ist nicht so! 100 Gramm Feigen haben ungefähr 63 kcal, was vergleichbar mit den kcal von Äpfeln ist. Von daher müssen sich schlankheitsbewusste Menschen keine großen Gedanken bei dem Genuss von Feigen machen. Anders ist es hier bei der getrockneten Version der Feige. Durch das Trocknen verliert die Frucht ihre Flüssigkeit und die Zusammensetzung der Nährstoffe verändert sich. Der Fett- und Kohlenhydratanteil vergrößert sich. So kommen 100 Gramm getrocknete Feigen auf ungefähr 247 kcal. Allerdings erhöht sich nicht nur der Anteil der Kohlenhydrate sondern auch der Anteil an Ballaststoffen und Magnesium. Die

getrocknete Frucht ist folglich, trotz des erhöhten Kaloriengehalts, sehr gesund.

Gut für die Verdauung

In der Feige sind verdauungsfördernde Enzyme, sowie bakterientötende Substanzen und viele Ballaststoffe enthalten. Deshalb sind sie auch ein perfektes Hausmittel gegen Verstopfung.

Energie

Wenn ihr euch mal antriebslos oder müde fühlt, ist die Feige das beste Gegenmittel. Vor allem in ihrer getrockneten Form ist sie ein wahrer Energielieferant. Nach dem Trocknen erhöht sich der Fruchtzuckeranteil und die Feige ist voll mit Kohlenhydraten, die dir einen energetischen Schub geben. Aus diesem Grund ist die getrocknete Frucht auch bei Sportlern sehr beliebt.

Geringer Säureanteil

Da Feigen einen hohen basischen Wert haben, dienen sie der Neutralisation von Säure bildenden Lebensmitteln. Das betrifft besonders Menschen, die viel Fleisch und Wurst sowie sehr zuckerhaltige Lebensmittel zu sich nehmen.

