

Heilpflanzen neu entdeckt // Folge 41 // Feigenkaktus

❁ Der Stärkende

Kaktusfeigensorbet zum Frühstück – die Indianer Mittelamerikas genossen schon vor 9.000 Jahren, was bei uns erst heutzutage die Dessertkarten dieser Welt bereichert. Sie ließen einfach einen Sirup aus Kaktusfeigen im Winter über Nacht draußen stehen und aßen das Gefrorene angeblich am nächsten Morgen. So richtig cremig war dieses Sorbet nicht wirklich, dafür aber ein überaus belebender Start in den Tag.

In Mexiko und vielen anderen südlichen Ländern stehen die süß-feinsäuerlichen Früchte auch heute noch auf dem Speiseplan: Kaktusfeigensaft wird mit Rosinen, Nüssen und Pinienkernen beispielsweise zu einem »Käse«, dem »Queso de tuna« verarbeitet. Aus den frischen Früchten werden Obstsalate, Gelees, Marmeladen, Saft und Wein gemacht. Die reifen Früchte sind von Juli bis in den November hinein erhältlich und haben eine große Bedeutung als Nahrungs- sowie Heilmittel. Der Feigenkaktus zählt zu den ältesten Kulturpflan-

zen Amerikas. Mittlerweile wird die Kakteenart, die zur Gattung der Opuntien gehört, in den meisten Ländern rund um das Mittelmeer angebaut. Der Feigenkaktus ist wohl eine der genügsamsten Pflanzen überhaupt. Er wächst auf extrem kargen und trockenen Böden, dort, wo sonst keine landwirtschaftliche Nutzung möglich wäre, und kann sogar bis zu sechs Meter hoch werden. Weil er der Bevölkerung in Trockenzeiten als ein nahrhaftes Obst dient, wird der Feigenkaktus auch »Brot der trockenen Gegenden« genannt.

An der Sprosse, also dem grünen Feigenkaktuskörper, sitzen feine, mit Widerhaken versehene Dornen, die bei Berührung mit der Haut leicht abbrechen – oder auch gerne mal im Finger stecken bleiben. Auch die grüngelben bis roten, gänseeigroßen, ovalen Beeren, die Kaktusfeigen, haben Dornen und werden deshalb mit Zangen oder Handschuhen gepflückt. Das macht die köstlichen Früchte für den Hausgebrauch ein wenig unsympathisch. Einfacher



➔ BUCHTIPP

Indianische Heilpflanzen

In diesem Buch steckt das Wissen der Schamanen und Medizinmänner Nord-, Mittel- und Südamerikas. Der Autor ist Schamanismus-Lehrer sowie Heilpraktiker und hat auf seinen zahlreichen Reisen Erfahrungen auf diesem Gebiet gesammelt.

Autor: Felix R. Paturi.
168 Seiten | 19,90 €

Online bestellen:
www.gesundbuchshop.de

FEIGENKAKTUS // OPUNTIA FICUS-INDICA auch Feigendistel,



Reich an Antioxidantien

Die zwei Fruchtfarbstoffe Betanin und Indicaxanthin aus der Gruppe der Betalaine kommen nur in

wenigen essbaren Pflanzen vor. Den Feigenkaktus machen sie zu einem Radikalfänger. Die oxidationshemmende Wirkung konnte in Studien nachgewiesen werden. Auffallend hoch ist zudem der Gehalt an allen essenziellen Aminosäuren in frei verfügbarer Form. Weiterhin stecken in dem Fruchtfleisch nennenswert Glucose, Fructose, Ballaststoffe, Pektin, Vitamin C, B-Vitamine, Calcium, Magnesium und Kalium.

»Kraft macht keinen Lärm. Sie ist da und wirkt.«

Albert Schweitzer
(1875–1965)

handzuhaben sind fertige, naturreine Kaktusfeigensäfte – ohne Zuckerzusatz. Seit einigen Jahren sind viele Wissenschaftler auf das vitalstoffreiche Fruchtfleisch aufmerksam geworden:

Kaktusfeigen sollen bei geis-

tigen und körperlichen

Belastungen das

Wohlbefinden und

die Leistungsfähigkeit

steigern; besonders in

der Rekonvaleszenz. Vor

allem seine für den Körper

leicht aufnehmbaren Zucker

und freien Aminosäuren machen ihn zur Energiequelle.

Sportler schätzen darüber

hinaus den hohen Gehalt an

Calcium und Magnesium.

Naturheilkundler schreiben

der Kaktusfrucht entzündungshemmende und cholesterinsenkende

Eigenschaften zu. Bestimmte Inhaltsstoffe des

Feigenkaktus sollen sogar die Insulinwirkung

verstärken: Dafür wird das Enzym Glucose-6-Phosphat-Isomerase in Betracht gezogen. Auch der hohe Ballaststoff- und Pektinanteil und der hohe Vitamin-C-Gehalt sollen bei der blut-

zuckersenkenden Wirkung

eine Rolle spielen. Die ent-

haltenen Aminosäuren,

vor allem Prolin, sind am

Aufbau des Bindegewebes

von Arterienwänden und

Gelenkknorpeln beteiligt.

Außerdem soll sich eine

wachstumshemmende

Wirkung bei Krebszellen

durch die Betalaine, die

Farbstoffe der Frucht, in

Versuchen gezeigt haben.

Die Eigenschaften der

Kaktusfeige liefern viele

Gründe, um in Zukunft

zu frühstücken, wie die Indianer Mexikos es

einst taten. Es muss ja kein Sorbet sein, ein

großer Schluck Saft täglich reicht aus. ➡ abr

Bewährt bei ...

... **Übergewicht,**
träger Verdauung,

Erschöpfung,

Blasenschwäche, Stress,

erhöhtem Cholesterin-
spiegel, Prostatabeschwerden,

Konzentrations-

schwäche, Diabetes,

Rekonvaleszenz

Feigenopuntie, Kaktusfeige, Indische Feige oder Nopal genannt



EXOTISCH-FRUCHTIG & GESUND

Ideal für Mixgetränke

Mild, leicht süß, ein wenig säuerlich, sehr erfrischend – der Saft der Kaktusfeigen erinnert im Geschmack an eine Mischung aus Melone und Birne. Das macht ihn zu einer idealen Zutat für eine Schorle oder ein fruchtiges Mischgetränk. Wie wäre es also mit einem Liter grünem Eistee oder Mineralwasser, dem man drei Esslöffel Kaktusfeigensaft beimischt? Einfach über den Tag verteilt trinken.



aus **ALT** mach
NEU



MeineBase® präsentiert sich im neuen Glanz

Das Original zur basischen Körperpflege glänzt in Kürze mit einer neuen Verpackung und einem frischen Etiketten-Design. Trotz Facelift und mehr Modernität: An der bewährten Rezeptur und Wirkung des basisch-mineralischen Körperpflegesalzes ändert sich nichts.

Mit pH 8,5 steht MeineBase nach wie vor für eine intensive Reinigung und schonende Pflege der Haut – geeignet für Voll- und Fußbäder, Wickel, Peelings und viele weitere basische Anwendungen.



Jetzt nach BDIH-Standard
für Naturkosmetik zertifiziert.

Infos und kostenlose Proben anfordern:

Jentschura International GmbH
Dülmener Str. 33 · D-48163 Münster
Tel.: +49 (0) 2536 - 33 10-0 · info@p-jentschura.de

www.p-jentschura.com