



ORF extra

Herbstliches Feigen-Büffet

aus „Natur im Garten“ von Uschi Zezelitsch

Der Feigenbaum braucht warme Sommer und milde Winter. Das ist er von seiner Heimat dem Mittelmeergebiet gewohnt. Sonst stellt er eigentlich geringe Ansprüche. Am liebsten mag er tiefgründige Böden, aber auch in Mauerresten und in felsigen Gebieten gedeihen Feigen gut. Ein großer Vorteil ist die Resistenz gegen Trockenheit und seine Salzverträglichkeit - und so wie die meisten Pflanzen mag er Staunässe gar nicht. Wenn sich die Feige wohl fühlt, kann sie bis zu 3 x jährlich Früchte tragen.

Die Feige gehört für die Menschen in fast allen Kulturen über Jahrtausende hinweg zu den interessantesten und symbolträchtigsten Pflanzen. Beim Feigenblatt muss es nicht nur um die knappe Bekleidung gehen, sondern mein Tipp ist: Verwenden Sie Feigenblätter in der Küche! Ich wickle gerne Gemüse und Fleisch darin ein und lege so alles auf den Grill oder ins Backrohr.

Ein Tipp zum Pflücken von Frucht und Blätter: Der Milchsaft kann bei Menschen mit empfindlicher Haut eventuell Hautreizungen hervorrufen.

Wie oft bei den Zucchini gibt ´s auch bei uns manches Jahr eine richtige Feigenschwemme. Vom Chutney über den Senf, bis hin zur „beschwipsten Venus“ in der Flasche und den Feigen in Portwein...Feigen lassen sich so herrlich kreativ konservieren. Trocknen, einfrieren, ansetzen, einkochen und einlegen. Und das pikant und süß.

Selbst für die grüne Kosmetik können Sie die Früchte verwenden. Die entzündungshemmenden Eigenschaften - als Maske zum Beispiel - helfen bei Akne und machen einen frischen Teint. Und wenn wir schon bei den gesunden Eigenschaften sind: Die Vitamine und Mineralien der Frucht tun vor allem der Sehkraft, der Zellteilung, den Haaren, dem Blutdruck und dem Darm gut.

Herbstliches Büffet mit Feigen

Mit einem schnell gerührten Feigenmousse zeige ich Ihnen meine pikante und meine süße Variante für Fingerfood: Die „Pink Fannys“.

Ich schneide die Spitze ab und nehme das Fruchtfleisch so aus den Feigen, dass die Schale unverletzt bleibt. Das zerkleinerte Fruchtfleisch verrühre ich mit etwas Mascarino oder Creme fraiche.

Jetzt teile ich die Masse und gebe zu der einen Salz, Senf (Feigensenf, wenn vorhanden), Rosenpfeffer, einen Spritzer Zitronensaft und gehackte Kräuter – Rosmarin passt gut.

Und in die andere Masse rühre ich etwas Staubzucker, Zitronensaft, geriebene Tonkabohne und Schlagobers. Jetzt werden alle ausgehöhlten Feigen gefüllt (entweder mit der abgeschnittenen Spitze wieder verschlossen oder mit Blüten und Nüssen dekoriert) und zu den anderen Feigenhäppchen - Camembert mit Feigensenf, Feigen-Spießchen - gestellt.