Feigen getrocknet, natur, Rohkost, Top Qualität

Feigen NATUR aus der Türkei – Spitzenqualität – groß, weich und aromatisch – 100 % Natur, roh und ungeschwefelt

Getrocknete Feigen liefern schnelle Energie zusammen mit den konzentrierten Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen. Perfekt beim Sport und allen Outdooraktivitäten! Unsere Feigen sind groß, naturgetrocknet in Rohkostqualität und natürlich ungeschwefelt, wie alle unsere Produkte. Feigen getrocknet sind ein toller und natürlicher Snack für Kinder und Erwachsene. Die Trockenfrüchte schmecken pur, in Kombination mit Nusskernen oder als Zutat in Müsli, Süßspeisen, aber auch zu herzhaften Gerichten sollten Sie einen Versuch mit getrockneten Feigen machen. Feigen stecken voller Ballaststoffe, welche die Verdauung fördern. Aber auch andere wertvolle Inhaltsstoffe sind in getrockneten Feigen in konzentrierter Form zu finden. Unter anderem enthalten Feigen Kalzium, Magnesium, Kalium, Phosphor und Eisen sowie Pektin und Flavonoide. Getrocknete Feigen fördern die Verdauung und werden besonders basisch verstoffwechselt. Deshalb heißt es bei unseren naturbelassenen Feigen getrocknet zugreifen und "**Genuss ohne Reue".** Bedenken Sie, dass getrocknete Feigen und andere Trockenfrüchte durch den Wasserentzug, zwar viele konzentrierte Mikronährstoffe liefern, aber ebenfalls viel ENERGIE und entsprechend Kalorien. Deshalb heißt es auch bei getrockneten Feigen: Nix übertreiben, alles mit Maß und Ziel ;-)

Vorteile Topfruits Feigen getrocknet auf einen Blick

getrocknete-feigen-kaufen

- **Erstklassige Sortierung:** Ausschließlich große, erlesene Früchte der obersten Qualitätsstufe – weich, saftig und intensiv im Geschmack.
- **100 % naturbelassen & ungeschwefelt:** Frei von Zusatzstoffen, Konservierungsmitteln oder zugesetztem Zucker.
- **Echte Rohkostqualität:** Schonend unter 41 °C getrocknet, um hitzeempfindliche Mikronährstoffe und Enzyme optimal zu bewahren.
- **Vital- & ballaststoffreich:** Hohe Dichte an Kalium, Kalzium, Magnesium und Pektinen zur Unterstützung einer intakten Verdauung.
- **Vielseitig verwendbar**: als natürlicher energiereicher Snack oder Zutat ins Müsli, Süßspeisen und vielem anderem.

Verzehrtipps für getrocknete Feigen

Unsere Feigen getrocknet schmecken einfach köstlich. Dank ihres hohen natürlichen Fruchtzuckergehalts liefern sie schnelle Energie und sind der perfekte Snack beim Sport. Sie können die Naturalfeigen auch als Zutat für Müslis, Obstsalate, Konfitüren, Chutneys, Fleisch- und Gemüsegerichte oder Saucen verwenden. Einige unserer Kunden nutzen die Feigen getrocknet auch gerne in selbst gemachten Backwaren wie Keksen oder Rohkostkuchen. Probieren Sie es aus – Sie werden überrascht sein, wie vielfältig dieses klassische Trockenobst sein kann.

Bankhofer's Gesundheitstipp zur Feige: Feigen regulieren die Verdauung. Vor allem kann man sie gegen Verstopfung einsetzen. Die Früchte haben zahlreiche schleimbildende Substanzen, welche sie zu einem sanften Abführmittel ohne Nebenwirkungen machen. Außerdem sind die vielen kleinen Kerne in den Feigen hervorragende Ballaststoffe, weil sie im Darm stark aufquellen. Mit ein paar Feigen täglich kann man viel für eine gesunde Darmflora tun. Ein bewährtes Rezept: Abends 5 getrocknete Feigen in eine kleine Schüssel mit 1/4 Liter lauwarmem Wasser einweichen und über Nacht zugedeckt stehen lassen. Am nächsten Morgen das Feigenwasser trinken und die aufgeweichten Früchte gut kauen und essen.

Rezept-Tipp mit getrocknete Feigen: Sauerkirsch-Feigen-Riegel

Zutaten für eine ca. 30 x 20 cm-Form:



- 2 Tassen Mandeln Rohkost
- 1/4 Tasse Leinsamenmehl oder gemahlene Leinsamen
- 1/4 Tasse Himalaya-Salz
- 1 1/4 Tassen Feigen getrocknet
- 1 Tasse getrocknete Sauerkirschen
- 1 TL Zimt
- 2-4 EL Agavendicksaft
- 2 EL Mandelmus
- Schale von 2 Bio-Zitronen

Zubereitung:

Mandeln ca. 1 Stunde in Wasser einweichen. Form mit Backpapier auslegen und beiseitestellen. Eingeweichte Mandeln, Leinsamenmehl und Kristallsalz in eine leistungsfähige Küchenmaschine geben und mahlen, bis eine grobkörnige Masse entstanden ist. Von den getrockneten Feigen Stiele entfernen und würfeln. Feigenwürfel, getrocknete Sauerkirschen, Agavendicksaft, Mandelmus und Zitronenschale zur Mandelmasse geben und alles gut miteinander vermischen. Die Mischung sollte sich leicht feucht anfühlen und zusammenkleben. Die fertige Masse in die Auflaufform geben und gut festdrücken. Alles so lange in den Kühlschrank stellen, bis die Riegelmasse fest ist. Danach in 12 Rigel schneiden und in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren. Gekühlt sind die Riegel bis zu zwei Wochen haltbar.

Wissenswertes zu Feigen getrocknet

Kleine Warenkunde zu Trockenfeigen

Getrocknete Feigen werden nach Größe sortiert gehandelt, die nach Nummern bezeichnet sind. Die Früchte werden mit aufsteigender Nummer immer kleiner. So sind Feigen mit der Nummer 0/1 die größten und Nummer 4 Feigen ziemlich klein. In den Fertigpackungen beim Discounter werden meist kleine Größen gepackt. Große Früchte haben den Vorteil, dass sie für gewöhnlich aromatischer und weicher sind als die kleinen. Die Saison der türkischen Feigen und Verfügbarkeit der neuen Ware beginnt überwiegend ab Oktober eines Jahres. Zu beachten ist, dass die Ware im Jahresverlauf, selbst bei bester Lagerung in Kühllagern, trockener und fester wird und auch immer mehr auszuckert. **Für Ihren Einkauf empfiehlt es sich, zum Ende der jeweiligen Saison,** keine allzu großen Vorräte an getrockneten Feigen mehr anzulegen. **Bei türkischen Trockenfeigen beginnt die neue Saison in der Regel gegen Ende Oktober.**

Botanische Informationen zur Feige

Bei der Feigen Pflanze (*Ficus carica*) handelt es sich um einen kleinen, knorrigen Laubbaum. Botanisch gesehen gehören Feigenbäume zur Pflanzenfamilie der Maulbeerbaumgewächse (*Moraceae*). Im kräftigen Stamm des Baumes, in seinen Blättern und auch in den Schalen der Früchte befindet sich ein weißer Milchsaft. Feigenblätter sind gelappt, samtig und dunkelgrün. Bei den kugeligen bis birnenförmigen Feigen handelt es sich um Scheinfrüchte. Das liegt daran, dass sie sich nicht aus den Blüten entwickeln, sondern aus dem fleischig verdickten Blütenstand gebildet werden. So entsteht jede Feige aus vielen einzelnen Blüten. **Frische Feigen fallen durch ihre typische dunkelviolette Farbe auf.** Schneidet man die weiche Schale auf, kommt das saftige, rote bis violette Fruchtfleisch zum Vorschein. Im Fruchtfleisch frischer und getrockneter Feigen sitzen viele kleine Samen, die beim Verzehr für etwas mehr Biss sorgen und unseren Darm mit wertvollen Ballaststoffen versorgen.

Herkunft und Tradition von Feigen

figs-2662883_960_720 Feigen haben ihren Ursprung im westlichen Asien und wachsen hauptsächlich im Orient und in warmen europäischen Ländern. Im Mittelmeerraum werden sie bereits seit vielen Tausend Jahren kultiviert. Durch Ausgrabungen weiß man beispielsweise, dass die Feige im alten Ägypten bereits 1500 vor Christus angebaut und geschätzt wurde. Auch heute noch werden 90 % der Weltproduktion in den Mittelmeerländern erzeugt. **Das Hauptanbauland für Feigen mit besten Qualitäten – sowohl bei frischen als auch bei getrockneten Feigen – ist die Türkei.** Die Einheimischen verzehren die Feigen traditionell gerne frisch und getrocknet, verarbeiten sie zu Marmeladen und Likör oder legen sie ein. Trockenfeigen haben durch den Wasserentzug den Vorteil, dass sie besser für den Export geeignet sind und von Natur aus länger haltbar sind.

Anbau, Ernte und Verarbeitung unserer getrockneten Feigen

Zum Gedeihen benötigen Feigen Pflanzen reichlich Sonne, sind aber ansonsten recht anspruchslos. Eine besondere Herausforderung beim Anbau stellen jedoch die komplexen Bestäubungsmechanismen dar. Topfruits getrocknete Feigen kommen aus der Türkei. Dort werden sie in den Bergdörfern im Hinterland auf traditionelle und ökologische Weise erzeugt. Im September haben die Feigen ihre Vollreife erreicht und sind bereit für die Ernte. Für uns ist das Erreichen der Endreife ein wichtiges Qualitätsmerkmal – sowohl was den Geschmack, als auch die enthaltenen Pflanzeninhaltsstoffe angeht. Reife Feigen lassen sich übrigens durch den Drucktest erkennen. Die weiche Schale sollte bei sanftem Druck nur leicht nachgeben. **Nach der Ernte erfolgt die schonende Naturtrocknung der Feigen.** Weil die Temperaturen durch Schattierung dabei 41 °C nicht überschreiten, haben unsere Trockenfrüchte Rohkostqualität. Der Trocknungsprozess erfolgt von Hand und ist sehr arbeitsintensiv. Auf weitere Verarbeitungsschritte verzichten wir, sodass unsere getrockneten Feigen **100 % naturrein** sind.

Allgemeine Hinweise zu Topfruits getrocknete Feigen

Inhalt: 100 % getrocknete Feigen ohne weitere Zutaten.
Lagerung: kühl, trocken und luftdicht, in einem dicht schließenden Behälter
Verpackung: 500 g und 1 kg in Plastiktüte, 5 kg im Karton

Leckere Rezepte mit getrocknete Feigen von Topfruits

Senf aus Feigen getrocknet

Zutaten (für ca. 250g Senf):

- 5-6 getrocknete Feigen
- 12 g Senfmehl
- 25 g Apfelessig
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

Weichen Sie die getrockneten Feigen über Nacht in Wasser ein. Am nächsten Tag abschütten, aber das Einweichwasser für ein späteres Abschmecken aufbewahren. Eingeweichte Feigen, Senfmehl, Apfelessig und eine Prise Salz in einen Mixer geben und pürieren, bis die Mischung eine glatte Konsistenz erreicht hat. Nach Bedarf etwas Feigenwasser hinzugeben, um die gewünschte Konsistenz zu erzielen. Schmecken Sie den Senf mit Salz und Feigenwasser ab, um das ideale Gleichgewicht zwischen Süße und Schärfe zu erreichen.
Der Feigen-Senf passt perfekt zu Sandwiches, Käseplatten oder als besondere Zutat in Ihrer Küche.

Zum Produkt

Nährwertangaben zum Produkt "Feigen getrocknet, natur, Rohkost, Top Qualität"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1265 kj
Brennwert kcal	299 kcal
Fett	1.0 g
Kohlenhydrate	63.0 g
davon Zucker	51.0 g
Ballaststoffe	9.0 g
Eiweiß	4.0 g