Feigen getrocknet, bio kbA, 100% Natur

Bio Feigen getrocknet - natur - ungeschwefelt - aus vollreifen Früchten

Unsere Bio Trockenfeigen sind natürlich ungeschwefelt. Sie werden sorgfältig, mit viel Handarbeit schonend geerntet und weiterverarbeitet. **Feigen sind eine ursprüngliche Frucht, bestens geeignet als Ergänzung einer vollwertigen Ernährung.** Sie werden basisch verstoffwechselt und sind reich an Vitamin B1 und an den Spurenelementen Kalium, Kalzium, Phosphor, Zink und Eisen. Bio Feigen getrocknet enthalten reichlich Ballaststoffe, die für eine gesunde Darmflora unerlässlich sind. Bereits seit 1500 vor Christus wurden die Feigen im alten Ägypten auch in der Volksheilkunde zur Kräftigung eingesetzt. Heute werden 90 % der Weltproduktion der süßen und aromatischen Feigen in den Mittelmeerländern erzeugt. Hauptanbauland mit besten Qualitäten sowohl bei frischen als auch bei getrockneten Feigen ist die Türkei.

feigen-getrocknet-mit-muesli

Vorteile von Topfruits Bio Feigen getrocknet

- 100 % natürliche Feigen in Bio-Qualität, ungeschwefelt
- sonnengetrocknet aus vollreifen Früchten
- süß und aromatisch im Geschmack
- reich an Mineral- und Ballaststoffen
- vielfältige Verwendungsmöglichkeiten

Verzehrtipps für Bio Feigen getrocknet

Getrocknete Feigen sind ein Lebensmittel, das besonders basisch verstoffwechselt wird. Sie stellen deshalb eine ideale, vollwertige Ergänzung des täglichen Speisezettels dar. Ebenso sind sie ein hervorragender Süßigkeitenersatz, für alle die gerne mal Naschen. Beim Sport und bei allen Outdoor-Aktivitäten liefern sie kompakte Energie verbunden mit den konzentrierten Vitalstoffen aus den frischen Früchten. Topfruits Bio Feigen getrocknet eignen sich aber nicht nur als gesunder Snack. Auch als Zutat in Müslis, Obstsalaten, Konfitüren, Chutneys oder Soßen können Sie die Früchte verwenden. Gemüse- und Fleischgerichte lassen sich ebenfalls damit verfeinern. In süßen Backwaren wie Keksen oder (Rohkost-) Kuchen sind die getrockneten Feigen eine leckere Zutat. Oder Sie stellen zusammen mit anderen Trockenfrüchten und Nüssen Ihre eigenen Energie-Balls oder Müsliriegel her.
Sollte es bei den Bio-Feigen zur Auszuckerung in Form weißer Zuckerkristalle auf den Früchten kommen, probieren Sie folgenden Tipp aus. Legen Sie eine Handvoll Feigen in einen mit Wasser gefüllten Beutel, schütteln diesen gut und lassen ihn eine Weile im Kühlschrank. Mehrmals täglich wenden, damit die Trockenfeigen das Wasser gut aufnehmen können. Danach sind sie wieder so feucht und saftig wie frisch nach der Ernte.

Rezepttipp mit Bio Feigen getrocknet: Energyballs mit Sesam

Zutaten:

- 10 getrocknete Feigen Bio
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 3 EL Mandelmehl
- 1 TL Flohsamenschalen
- 1 TL Chiasamen
- 1 EL Sesamöl oder ein anderes Vitalöl
- 4 EL Sesam

Zubereitung:

1. Die getrockneten Feigen etwa 1 Stunde in ein wenig Wasser einweichen.
2. Das Wasser abschütten und alle Feigen kleinschneiden. Dann mit den restlichen Zutaten, außer den Sesamkörnern, vermengen und zu kleinen Kugeln formen.
3. Die Feigenballs (Kugeln) leicht mit Sesamöl benetzen und in Sesam wälzen.

Wissenswertes über getrocknete Feigen Bio

Feigen getrocknet: Genuss mit Tradition

In den Bergdörfern im Hinterland der Türkei werden auf traditionelle und ökologische Weise Trockenfeigen für den Export nach Deutschland erzeugt. Die vollreifen Feigen werden im September geerntet und sie sollten unbedingt ihre Endreife erreicht haben, wie das bei Feigen, die Sie von uns erhalten, immer der Fall ist. Die schonende Sonnentrocknung der so erzeugten Naturalfeigen ist sehr handarbeitsintensiv und bestimmt die hohe Qualität.
Topfruits

Getrocknete Feigen sind reich an Mineralstoffen, Vitaminen und Ballaststoffen. Sie enthalten Pektin, Flavonoide, Calcium, Magnesium und Eisen sowie die Mikronährstoffe Zink und Selen.

Bankhofer's Gesundheitstipp zur Feige

Feigen regulieren die Verdauung. Vor allem kann man sie gegen Verstopfung einsetzen. Ein bewährtes Rezept: Abends 5 getrocknete Feigen in eine kleine Schüssel mit 1/4 Liter lauwarmem Wasser einweichen, über Nacht zugedeckt stehen lassen. Am nächsten Morgen das Feigenwasser trinken und die aufgeweichten Früchte gut kauen und essen. Feigen haben zahlreiche schleimbildende Substanzen. Sie machen die Früchte zu einem sanften Abführmittel ohne Nebenwirkungen. 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. Kleingeschnittene Feigen kann man, ebenso wie Datteln, prima als Süßigkeitenersatz ins Müsli nehmen.

Etwas Warenkunde zu Bio Feigen getrocknet

Ficus carica Feigenbaum

Feigen am Anfang der Saison optisch am schönsten und am weichsten. Im Jahresverlauf ab Sommer werden sie, selbst bei bester Lagerung in Kühllagern, trockener und fester. Und sie beginnen, weiße Ablagerungen zu bekommen, weil der Fruchtzucker, der in den Feigen enthalten ist, immer mehr auskristallisiert (auszuckert). Dies hat auf die innere Qualität jedoch letztlich keinen Einfluss. Für Ihren Einkauf empfiehlt sich, zu Ende der jeweiligen Saison, vielleicht ab Spätsommer eines jeden Jahres (September), keine großen Vorräte mehr anzulegen und nur für den überschaubaren Bedarf einzukaufen. Die neue Ernte der türkischen Feigen ist normalerweise ab Mitte Oktober verfügbar.

Botanische Informationen zum Feigenbaum und zur Herkunft der Feige

Feigen stammen ursprünglich aus dem Nahen Osten und werden seit mehr als 5000 Jahren angebaut. Die Feigenfrucht stammt vom **Feigenbaum (Ficus carica),** der zur Familie der Maulbeergewächse (Moraceae) gehört. Der Feigenbaum ist ein laubabwerfender Baum oder Strauch, der je nach Sorte eine Höhe von bis zu 10 Metern erreichen kann. Die Blätter sind groß und handförmig, mit drei bis fünf Lappen. Die Feigenfrucht ist eine fleischige Scheinfrucht, die aus der Blütenstandachse des Feigenbaums entsteht. Die eigentlichen Früchte sind die kleinen Samen, die sich in der fleischigen Frucht befinden. Feigen wachsen insbesondere im Mittelmeerraum und in Teilen Asiens. Die Feigenbäume bevorzugen subtropische bis tropische Klimabedingungen mit warmen, sonnigen Sommern und milden Wintern. In den meisten Fällen benötigen Feigenbäume genügend Wasser und gut durchlässige Böden, um gut wachsen zu können. Es ist jedoch auch möglich, Feigen in Töpfen oder anderen Behältern anzubauen, um sie in kühleren Klimazonen zu kultivieren.

Allgemeine Informationen zu Topfruits Bio Feigen getrocknet

Zutaten: 100 % Feigen aus kontrolliert biologischem Anbau
Lagerung: kühl, trocken und dunkel lagern, in einem dicht schließenden Behälter
Verpackung: PP-Beutel

Leckere Rezepte mit Bio Feigen getrocknet von Topfruits

Nährstoffkugeln mit getrockneten Feigen Bio, Aprikosen und Mandelmehl

Zutaten für 25 Stück:

- 200 g getrocknete Aprikosen
- 100 g getrocknete Feigen Bio
- 1 Bio-Orange
- 150 g Mandelmehl
- 50 g Haferflocken
- 0.5 TL Zimt
- Salz
- 4 TL Kokosraspel
- 4 TL Sesam
- 4 TL Mohn
- 4 TL ungesalzene Pistazienkerne
- 4 TL Amaranth gepufft

Zubereitung:

1. Aprikosen und Feigen in kleine Stücke schneiden. Orange heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Halbieren und Saft auspressen. Die Trockenfrüchte mit dem Saft der Orange, dem Mandelmehl, Haferflocken, Zimt und Salz in einem Blitzhacker oder mit einem Stabmixer zu einer dicken Paste pürieren. Etwa 1 Stunde kühl stellen.
2. Inzwischen Kokosraspel, Sesam und Mohn nacheinander in einer kleinen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze hell anrösten. Jeweils herausnehmen und getrennt auf kleinen Tellern abkühlen lassen. Pistazien hacken und ebenso wie den Amaranth gepufft separat auf kleine Teller verteilen.
3. Aus der Fruchtmasse mit einem Löffel etwa 25 walnussgroße Portionen abstechen. Jede Portion mit angefeuchteten Händen zu einer Kugel rollen und jeweils 5 Energiebällchen in einer anderen Zutat – Kokosraspel, Sesam, Mohn, Pistazien oder Amarant – walzen. Kühl und luftdicht verpackt halten sich die Energiebällchen etwa 2 Wochen.

Zum Produkt

Nährwertangaben zum Produkt "Feigen getrocknet, bio kbA, 100% Natur"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	908 kj
Brennwert kcal	213 kcal
Fett	1,3 g
davon gesättigte Fettsäuren	0 g
Kohlenhydrate	53 g
davon Zucker	40 g
Ballaststoffe	5,6 g
Eiweiß	3,6 g
Salz	0.09 g

Zusätzliche Informationen

Die Nährwerte der Bio Feigen unterliegt natürlichen Schwankungen.