

Kaktus Frucht

EINE LECKEREI ZWISCHENDURCH.

Essbare Wildpflanzen VLOG
Gerichte mit Geschichte & Rezepte

1life
4
outdoor

www.1life4outdoor.com



Kaktus Frucht

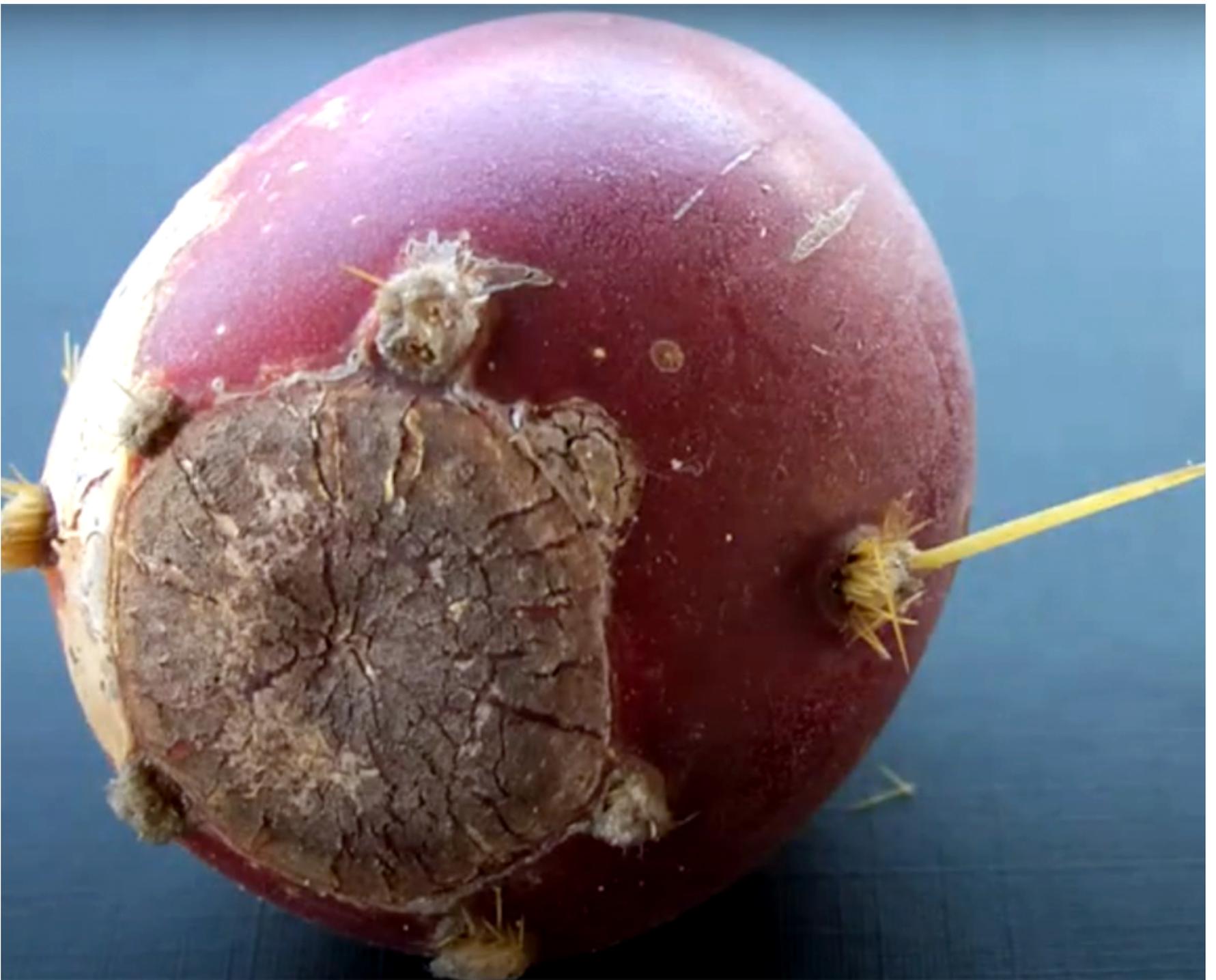
EINE LECKEREI ZWISCHENDURCH

01

Allgemeines & Rezept

Opuntien sind mit 190 Sorten die artenreichste Gattung der Kakteengewächse und werden seit 3000 Jahren als Nahrungs- und Futtermittel und Rauschmittel benutzt. Momentan ist das Verbreitungsgebiet noch der Mittelmeerraum, Amerika, Karibik, Südafrika und Australien vom Meeresniveau bis auf 5.000 m Höhe; aber man weiß ja nie. Deshalb möchte ich euch heute politisch- und Greta-korrekt, wegen der immensen und heftigen Klimaerwärmung darauf vorbereiten, was ihr bald an deutschen Stränden ernten könnt.





Nämlich die Früchte des Feigen-Kaktus. Ein leckere Paläo-Mahlzeit für zwischendurch für den Outdoorer, die den Müsli-Riegel ersetzt.

Vor dem Zeitalter der großen Lebensmittelketten konnte man diese Früchte überall auf den offenen Märkten rund ums Mittelmeer kaufen, doch das wird immer seltener, weil es mühselig ist, die wohlschmeckenden Früchte zu ernten. Die Früchte können je nach Klima lange frisch gelagert oder getrocknet werden.

Der im Mittelmeerraum vorkommende strauchig bis baumähnliche Indische Feigen-Kaktus (*Opuntia ficus-indica*) sowie der Küsten Feigen-Kaktus (*Opuntia littoralis*) sind leicht an den verbreiterten, mehr oder weniger ovalen, abgeflachten, blattähnlichen Trieben (den Platykladien) zu erkennen.

Die Triebe beider Arten sind ganzjährig essbar, aber das ist in einem anderen Vlog zu finden, der später erscheint.

Heute gibt es eine Leckerei für zwischendurch vom **Küsten Feigen-Kaktus**, der nur in strandnähe wächst. Dieser Feigen-Kaktus ist kaum untersucht und der Verzehr soll krebshemmende Wirkung besitzen, welches mir von uralten Männern unabhängig voneinander in Andalusien und Fuerteventura bekräftigt wurde.

Auf der glatten Oberfläche der auberginenfarbigen oval-kugelförmigen, fleischigen Früchte befinden sich die großen zerbrechlichen Dornen. Dies sind die umgewandelten Blätter der Pflanze, ja genau Blätter! In den Blattachsen sitzen dann noch die extrem fiesen, mit Wiederhaken bewehrten haarfeinen Nadeln (Glochiden).

Diese winzigen Nadeln, Glochiden genannt, machen das Ernten zur Qual.

Es ist eine nervige Arbeit an die Früchte heranzukommen, aber der Erfolg ist eine herrlich süße, vitaminreiche Erfahrung, die immer in ausreichender Menge die meiste Zeit des Jahres vorhanden ist. Die Früchte kann man filigran und besser ohne Tatterich einfach mit der Hand ernten, welches oft mit den haarfeinen Nadeln in der Haut belohnt wird, die man nicht rauspulen kann, weil sie Widerhaken besitzen und sofort abbrechen. Oder man nimmt zwei Stöcke als Zange und ein Messer oder gleich eine Grillzange und eine Schere.

Um an das Fruchtfleisch zu kommen, wird ein Stück Holz oder wie hier eine Gabel benutzt. Damit wird die Beute arretiert.



Mit einem Messer schneidet man die beiden äußeren Enden ab, es folgt ein Querschnitt und dann pellet man die dornige Haut vom Fruchtfleisch ab. Das körnige Fruchtfleisch ist süßlich mit einer sauren Note. Doch aufgepasst mit den winzigen nadelartigen Dornen.

Das körnige Fruchtfleisch wandert entweder sofort in den Mund, kann aber selbstverständlich zermatscht im Müsli genossen werden oder man siebt die Kerne ab und verdünnt den Mus mit Wasser als Durstlöscher. Ganz hip ist das Ganze dann zusammen mit Gin.

Auf Sizilien gibt es einen Liquor, den Ficodi, der aus den Opuntia Früchten hergestellt wird. Wie gesagt, gesoffen wird immer.

Deshalb gibt es in Mexico seit Jahrtausenden den Colonche, einen Fusel destilliert aus den Feigen-Kaktus Früchten. Und selbst auf St. Helena, wo Napoleon interniert war, wird ein Gesöff daraus gebrannt: der Tungi Schnaps.

Ich versuche das mal zu brennen, wenn ich im November wieder in Spanien bin, außerdem gibt es da noch den pozol und tesgüino von den Maya, welche unbedingt nicht in Vergessenheit versinken sollen.

In Spanien sind die Früchte sowie die ovalen, fleischigen Triebe bei der Senkung des Blutzuckers behilflich und somit eine Alternative bei der Behandlung von Diabetes.

Wenn euch das Video gefallen hat würde ich mich sehr über ein Daumen-hoch freuen und bitte abonniert die Seite.

Nähr- stoffe

NÄHRSTOFFE VON DER FRUCHT
DES INDISCHEN FEIGEN-KAKTUS.

02

Inhaltsstoffe/100 g der
Früchte und Blätter (Triebe).

Kohlenhydrate	9.6 g
Ballaststoffe	3.6 g
Fett	0.5 g
Eiweiß	2.5 g
Retinol (Vit. A)	25 µg
Riboflavin (Vit. B2)	0.1 mg
Niacin (Vit. B3)	0.5 mg
Vitamin B6	0.1 mg
Vitamin C	0.1 mg
Kalzium	56 mg
Eisen	0.3 mg
Magnesium	85 mg
Phosphor	24 mg
Kalium	220 mg
Natrium	0.1 mg

| Quelle: Tunas [Blattriebe], higos chumbos [Früchte]
en la base de datos de nutrientes de USDA. Wiki.

