

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 97 (2019)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Feigen : süß wie die Sünde  
**Autor:** Labhart, Gaby  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1086932>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 05.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Feigen

## Süss wie die Sünde



Es gibt nur eine Nutzpflanze, die seit fünftausend Jahren Feinschmeckerinnen jeglicher Couleur entzückt.

TEXT: GABY LABHART

**D**ie Assyrer süssten mit Feigensirup, in den hängenden Gärten Babylons wuchsen Feigen, Kleopatra labte sich an ihnen – logo, achtzig Prozent Wasseranteil, kaum Fett, sozusagen kalorienfrei, dabei aber sehr viele Vitamine und Mineralstoffe. Die Griechen schrieben ihren Feigen aphrodisische Eigenschaften zu. Die Römer zogen diese den eigenen vor. Und Apicius, der berühmteste Feinschmecker der Antike, fütterte seine Schweine mit syrischen Feigen. Auf dass der Schweinshals aromatischer schmecken möge.

Ohne diese Nutzpflanze wäre manches Heer in der Antike weit weniger gut versorgt worden. Herodot – der grosse griechische Geschichtsschreiber – stellte vor etwa 2500 Jahren fest: «Der Feigenanbau ist so alt wie die Menschheit. Und die Perser haben manche ihrer Schlachten aufgegeben, weil sie keine Feigen mehr im Proviant hatten.» Einer der grossen Vorteile der Energiebombe: Sie ist immer vorrätig. Entweder frisch oder getrocknet. Rund ums Mittelmeer gibt es hauptsächlich zwei Erntezeiten: Juni und Juli werden die grossen und saftigen Sommerfeigen geerntet. Im September werden die kleinen und süssen Herbstfeigen gepflückt, die meist getrocknet werden.

Bis zu tausend Arten werden zur Gattung der Feige (*Ficus*) gezählt – viele davon sind Zierpflanzen und die meisten in tropischen und subtropischen Regionen zu Hause. Feigenbäume können als Lianen oder als sogenannte Würgefeigen mit Luftwurzeln auftreten oder als heilige Bäume wie

der Banyan – und ja, auch der Gummibaum ist eine Feige. Die echte Feige, *Ficus carica*, ist wohl die bekannteste Vertreterin der Gattung, die botanisch zur Familie der Maulbeergewächse zählt. Sie stammt vermutlich aus Kleinasien, was dem Gebiet der heutigen Türkei entspricht, oder aus Syrien. Der Feigenbaum ist der erste in der Bibel erwähnte Obstbaum, und manche Gläubige gehen davon aus, dass die Feige auch die verbotene Frucht im Garten Eden war. Wo Adam und Eva sich nach dem Sündenfall mit Feigenblättern verhüllten – jedenfalls die kompromittierenden Stellen. Buddha fand unter einem Feigenbaum Erleuchtung.

Am besten schmeckt eine reife, frische Feige. Ihre feinsüsse Säuerlichkeit kann man mit einem Spritzer Zitrone noch etwas betonen. Aber Feigen sind heikel, nur beschränkt haltbar, ein bis zwei Tage im Kühlschrank; bei Raumtemperatur gilt: sofort geniessen. Was wir da verspeisen, ist übrigens keine Frucht – gegessen werden Blüten und Samen. Essbar ist die ganze Feige mit Schale. Wer das nicht mag, kann sie schälen. Das geht aber nur, wenn sie reif ist.

Und wie gesagt: Mit achtzig Prozent Wasseranteil braucht man sich in punkto Kalorien bei frischen Feigen keine Gedanken zu machen. Dafür enthalten die Gesundheitspakete grosszügig Kalium, Magnesium, Eisen und elf Vitamine, darunter A, B1 bis B9, C, E, K.

Durchs Trocknen gewinnen Feigen an Nährstoffen, Fruchtzucker – und Kalorien. Ein wahrer Segen sind sie zum Ankurbeln der Darmtätigkeit. Abends mit Wasser bedecken, über Nacht stehen lassen und morgens nüchtern mit dem Einweichwasser verzehren. Aufpassen, wenn Italienerinnen von «non importa un fico secco» reden. Das meint weniger die Verdauung als vielmehr: «Juckt mich nicht im Geringsten.» \*

#### ● Migusto – der Kochclub der Migros

Entdecken Sie auf [migusto.ch](http://migusto.ch) die inspirierende Welt des Kochens!

Mitglieder profitieren von vielen Vorteilen, wie z. B. dem kostenlosen Migusto Magazin.



## Rezept

### Marinierte Feigen aus dem Ofen

Das herbe Aroma von Thymian und die Süsse von Blütenhonig passen perfekt zu Feigen, die im Ofen gebacken werden. Dazu passt Vanille- oder Baumnussglace.

#### Dessert für 4 Personen

- 8 Feigen
- 5 Zweige Thymian
- ½ Zitrone
- 2 EL Blütenhonig
- 20 g Pinienkerne

Feigen halbieren und auf ein Backpapier legen. Thymian darüberzupfen. Zitrone auspressen. Zitronensaft und Blütenhonig über die Feigen träufeln. Pinienkerne darüberstreuen. 30 Minuten ziehen lassen.

Backofen auf 200 °C vorheizen. Backpapier mit einem Faden zu einem Bonbon binden. Feigen im Ofen ca. 15 Minuten backen.

#### Zubereitungszeit

Zubereitung ca. 10 Min. + ca. 30 Min. ziehen lassen  
+ ca. 15 Min. backen

#### Nährwerte pro Person

ca. 2 g Fett, 3 g Eiweiss, 25 g Kohlenhydrate, 140 kcal, 600 kJ