

## Vijgen

Net zo oud en bekend als de dadel is waarschijnlijk ook de vijg. Deze vrucht groeit in alle landen rondom de Middellandse Zee en uiteraard ook in Californië. Vijgenbomen zien eruit als bejaarde appel of perenbomen en gedijen uitstekend in hoge temperaturen met grote grove bladeren. Verder gedijen ze uitstekend in de bergen, op schrale grond dus. Het zijn taaie bomen die wel 100 jaar vrucht kunnen dragen, echter hoe vreemd het ook klinkt, alle vrouwtjes bomen hebben een mannetjes boom nodig. De Amerikanen hebben zich er in de eerste jaren dat de boom geplant was in Californië flink het hoofd over gebroken. De weerscondities waren uitstekend, uitstekende grond en bomen vol bloesem echter geen oogst. Het ontbrak hen aan een mannetjes boom. Iedere vijgenboomgaard heeft tenminste één vruchtdragende mannetjes boom nodig. In de vruchten van deze boom groeien zeer kleine vliegjes die op den duur de vijgen in de vrouwtjes boom bevruchten, hierna sterven zij. Tegenwoordig worden de vruchten van de mannetjes boom geplukt en in een vrouwtjes boom gehangen om de vlucht van de vliegjes te verkleinen. Per boom wordt zo'n 10-15 kilo gedroogde vijgen gewonnen. De vijgen worden 3-4 dagen zon gedroogd en dan in zakken met meel gestopt, waarna ze gewassen worden voor de export. Voor vijgen geldt; grote oogst, kleine vruchten en vice versa.



### **Land van herkomst**

Turkije (grote), Spanje (mini-vijgen)

### **Voedingswaarden**

Vijgen hebben net als dadels en rozijnen een hoog gehalte aan (snelle) koolhydraten en zijn tevens hoog in calorieën. Vijgen bevatten een zeer hoog gehalte aan kalium ook bekend als potassium en een hoog gehalte aan mangaan. Met name kalium wat samen werkt met natrium is belangrijk voor een juiste vochtbalans in je lichaam. Kalium en natrium hebben daarnaast de belangrijke taak om de zenuw prikkeloverdracht die je afgeeft om een beweging te kunnen maken, spieren trekken samen, goed te laten verlopen. Mangaan wat vijgen ook hoogwaardig bevatten werkt als antioxidant en heeft een belangrijke rol bij de verbranding van koolhydraten in het lichaam en ondersteunt het verloop van een goede stofwisseling. Daarnaast bevatten vijgen calcium, ijzer magnesium en vitamine K.

### **Overig**

In Frankrijk wordt van vijgen nog steeds hoestdrank gemaakt en worden ze gebruikt als ingrediënt van kalmeringsmiddelen. En in Duitsland worden ze verhit en geroosterd en gemengd met koffie om de sterke koffie smaak wat te verzachten.