

Projektmanager  
Fouad El Haj



Mit Unterstützung von  
Palästinensische Stimme e.V.  
Deutsch-Palästinensische Gesellschaft  
DPG

[www.sahber-kaktusfeige.com](http://www.sahber-kaktusfeige.com)  
[info@sahber-kaktusfeige.com](mailto:info@sahber-kaktusfeige.com)  
Tel.: 0049/176 4574 4659

Erhältlich bei:  
[www.nabalifairkost.com](http://www.nabalifairkost.com)

Projektmanagerin  
Dipl. Ing. Ursula Mindermann



**Sahber:**  
Ein Projekt aus Palästina – Für Palästina



## Erfrischungsgetränk aus Kaktusfeige (Arab.: Saber)

### Das Projekt

Die Idee, aus der Frucht ein Getränk herzustellen, entstand als wir uns im April 2017 selbst ein Bild von der Lage der Bauern in Palästina machen konnten. Viele der Bauern, besonders in den Flüchtlingslagern, hängen an ihrem Land. Trotz der Verzweiflung, nicht zu wissen wie der

nächste Tag aussieht, hoffen sie, dass ihnen noch die Kraft bleibt, ihr Land und ihren Besitz nicht aufgeben zu müssen. Nur durch den Verkauf der Kaktusfeigenfrüchte bleibt kaum etwas für eine Lebensgrundlage übrig. Ziel unseres Projektes ist es, aus der Kaktusfeige erstmalig ein Getränk herzustellen.



## Hilfe für Menschen in Palästina

- Schaffung von Arbeitsplätzen in Palästina
- Unterstützung palästinensischer Bauern und gleichzeitig Ermutigung, sich wieder um ihr Land zu kümmern
- Stärkung der Jugend durch Schaffung einer Perspektive und gleichzeitiges Schätzen der Natur und Umwelt
- Stärkung regionaler Identität
- Erhalt der Kulturlandschaft
- Verbesserung der Lebensgrundlagen für die Bauern und deren Familien

Über die nachhaltige Sicherung der Zukunft der Bauern hinaus trägt das Projekt zur allgemeinen Entwicklung der Region bei, indem es Beschäftigungsmöglichkeiten für Landarbeiter bietet und in Gemeinschaftsprojekte, Frauenförderung, Gesundheitswesen, Bildung investiert. Diese fängt bei den Kleinbauernfamilien und ihren wunderbaren persönlichen Lebensgeschichten an.



## Die Besonderheiten der Kaktusfeige

Wachstum auch ohne Regen  
Besonders an den Opuntien ist, dass jeder Spross, jede junge Frucht und sogar die Kaktusfeigenblüten Wurzeln bilden und anwachsen können und das ohne einen Tropfen Regen.

## Nutzpflanze der Zukunft

Kaktusfeigen sind die saftigen, süßen Beerenfrüchte des Feigenkaktus, deren weiches Fruchtfleisch leuchtend gelb, orange oder rot gefärbt ist und essbare Samen einschließt. Der Wohlgeschmack, das Aussehen und das Mundgefühl erinnern an Essfeigen.

Erstaunlicherweise sind Kaktusfeigen noch saftiger als ihre Namensvetter und sind die besseren Durst-

löscher. In Mexiko und den USA werden gepresste Kaktusfeigen inzwischen erfolgreich als vitalisierendes Getränk, das Kaktuswasser, verkauft.

Kaktusfeigen sind auch außerhalb ihrer mittelamerikanischen Heimat beliebt. Sie werden rund um das Mittelmeer als erfrischendes Obst genossen, wo sie saisonal auf Märkten verkauft werden und im Herbst sogar bis in unsere Geschäfte gelangen.

Bei den Berbern Marokkos am Rand der Sahara werden Kaktusfeigen als Marmelade eingekocht und dienen so als wichtiger Vorrat.



## Natürliche Leistungs-förderung

Kaktusfeigen sind uneingeschränkt zur Leistungssteigerung und zur Verbesserung des Allgemeinzustandes geeignet. Sie sind ein schnell verfügbarer Energiespender, insbesondere für SportlerInnen sowie bei geistiger Anstrengung.

Es ist erwiesen, dass der Kaktusfeigensaft hilfreich und gut verträglich in der Rekonvaleszenz ist. Dazu tragen die Zucker Glukose und Fructose, die reichlich enthaltenen Mineralstoffe Kalium, Kalzium und Magnesium, der hohe Vitamin C-Gehalt sowie das komplette Spektrum der essenziellen Aminosäuren (AS) bei. Neben diesen AS ist die bedingt essenzielle AS Prolin besonders enthalten. Prolin ist für die Bildung von Kollagen, also für Bindegewebe und Knorpel, wichtig.

Somit ist der naturreine Kaktusfeigensaft eine ideale Energiequelle für jede und jeden und besonders für Menschen unter hohen Belastungen.

Die harmonisch ausgewogenen Inhaltsstoffe der Kaktusfeige und die schnell verfügbaren Zucker, Aminosäuren und Mineralstoffe verleihen dem Fruchtsaft einen ausgesprochenen Wohlgeschmack und natürliche Süße.