



## Datteln

Die ursprüngliche Heimat der Dattel ist die persische Golfregion. Mittlerweile erstrecken sich die Anbaugelände über die gesamte afroasiatische Trockenzone von Marokko bis Pakistan. Auch in den südlichen Gebieten der USA, Mittel- und Lateinamerika, Südafrika und Australien finden sich nennenswerte Anbaugelände. Die Dattelpalme wird bis zu 30m hoch, trägt nach 8-10 Jahren die ersten Früchte und ist ab dem 30. Jahr im Hohertrag. Dafür lassen die Erntemengen erst im Alter von 100 Jahren langsam nach. Die 2,5-7cm länglich-ovalen, pflaumenartigen Früchte hängen in Trauben bis zu 200 Stück nur an den weiblichen Bäumen. Die Schale der noch nicht ausgereiften Früchte ist gelb, sie wird im reifen Zustand dunkelbraun und leicht runzlig. Der Samen ist sehr hart und ungenießbar, das Fruchtfleisch honigsüß. Aufgrund ihres hohen Gehaltes an leicht verdaulichen Zuckern, Eiweiß, Mineralstoffen und Vitaminen haben sie einen hohen Nährwert. 100g Trockendatteln haben gut 300kcal. Die Dattel gilt zwar als Magen und Darm schonender Energiespender, sie hat aber auch eine einschlaflördernde Wirkung. Sie enthalten die Aminosäure Tryptophan, die im Körper in das Schlafhormon Melatonin umgewandelt wird. Araber empfehlen den Verzehr von fünf Datteln kurz vor dem Schlafengehen (...und dem Zähne putzen). Der Handel mit frischen, noch nicht ausgereiften Früchten findet in eher geringem Umfang statt. Überwiegend werden die Früchte getrocknet vermarktet. Es gibt 1500 Dattelsorten, aber nur wenige davon werden intensiv angebaut. Sie werden nach ihrer Fleischbeschaffenheit unterteilt in weiche, halbtrockene und trockene Sorten. Die wichtigste Sorte für den Export ist die halbtrockene Spitzensorte ‚Deglet Nour‘ (Finger des Lichts). Bedeutend ist weiterhin die

weiche Spitzensorte ‚Medjoul‘ mit ihren dicken, süßen und saftigen Früchten. Trockendatteln sind praktisch unbegrenzt haltbar. Die optimale Lagertemperatur liegt bei 0-2°C. und einer relativen Luftfeuchte von 85-90%. Nach einiger Zeit könnte Zucker auskristallisieren, die Haut wird dann mit einem silbrigen Belag überzogen, der aber nicht qualitätsmindernd ist. Neben dem Rohverzehr kann die Dattel in vielfältiger Weise verwendet werden: als Kompott, im Obstsalat, mit Schokolade überzogen, mit Nougat, Marzipan oder Käse gefüllt, oder - neu im Programm - mit Erdnüssen gespickt. Das eigentliche „Brot der Wüste“ wird aus einer besonders stärke- und eiweißhaltigen Dattelsorte gebacken und dient den Wüstennomaden noch heute als stärkende, kalorienreiche Wegzehrung. Es ist sehr wahrscheinlich, dass auch drei berühmte Könige damals etwas davon im Gepäck hatten.