

Datteln



Wer kennt sie nicht, diese süsse, exotische Frucht, das Brot der Wüste! Die Dattelpalmen gehören zu den ältesten Kulturpflanzen und sind schon seit Jahrtausenden bekannt. Ihre Früchte sind ein Grundnahrungsmittel der Wüstenvölker.

Dattelpalmen können zwischen 15 und 30 Meter hoch werden. Ihr Hauptanbaugebiet liegt im subtropischen Klima des nördlichen Afrika und Asien, heute werden sie auch in den Südstaaten der USA und Australien kultiviert. Ägypten und Iran gelten als wichtigste Anbauländer. Erst nach sechs bis zehn Jahren trägt eine Dattelpalme erstmals Früchte. Da nur die weiblichen Dattelpalmen Früchte tragen, werden sie in den Anbaugeländen künstlich befruchtet, ein aufwändiges Verfahren, bedenkt man die Höhe der Pflanzen. Auf etwa 30 weibliche Dattelpalmen wird eine männliche gepflanzt. Junge Dattelpalmen werden aus Seitentrieben gezüchtet, nicht aus den Kernen. Es gibt über hundert verschiedene Dattelsorten, die frisch von September bis Fe-

Rezept: Dattelmakronen

Zutaten:

2 Eiweiss
140 g Mandeln gehackt
140 g Zucker
140 g getrocknete Datteln gehackt
1 Prise Salz
6 Tropfen Zitronensaft
Abgeriebene Schale einer halben Zitrone

Zubereitung:

Eiweiss zu Schnee schlagen, dabei langsam Zucker, Salz, Saft und Schale der Zitrone beifügen. Nun die gehackten Mandeln und Datteln unterheben. Mit 2 Teelöffeln Häufchen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen.
Backen bei 180 °C während 15 bis 20 Minuten.

bruar in den Handel kommen; getrocknet sind sie das ganze Jahr erhältlich. Unreife Datteln haben grünes Fruchtfleisch, das bis zur Vollreife eine gelbe bis braune Farbe annimmt. Aufgrund des hohen Zuckergehalts sind getrocknete Datteln über viele Monate haltbar. Man lagert sie vorzugsweise an einem kühlen, dunklen Ort. Sie werden vor der Vollreife geerntet, einige Tage an der Sonne und anschliessend maschinell bis auf einen Feuchtigkeitsgehalt von 20 Prozent getrocknet und verpackt. Der Ausdruck «Brot der Wüste» hat durchaus seine Berechtigung, sind Datteln doch wegen ihres Zuckergehaltes äusserst nahrhaft. Ausserdem haben sie neben Eiweiss, Mineralstoffen und Spurenelementen auch einen ansehnlichen Vitamingehalt. Dattelkerne sind proteinreich und enthalten Öl, daher werden sie geschrotet als Futtermittel ge-

nutzt, oder es wird Dattelöl aus ihnen gepresst.

Datteln werden vielseitig verwendet: Als Snack zwischendurch, als Zutaten im Birchermüsli, in einem Orangensalat, in süssem Gebäck, gefüllt mit Marzipan (*Abbildung*) oder Baumnusskernen. Sie werden auch zu Schafskäse gereicht, können uns in einem Couscous überraschen oder werden mit einem Speckmantel grilliert als Apérohäppchen serviert. Die Engländer verwenden Datteln in ihren Cakes, bei uns werden sie häufiger in Makronen verwendet.

Heidi Rohde Germann



100 g getrocknete Datteln (ohne Kern) haben einen Brennwert von 1224 kJoule (292 kcal) und enthalten je nach Sorte etwa: 68,8 g Kohlenhydrate, davon 62,7 g Zucker, 16 g Wasser, 2 g Protein, 8,2 g Ballaststoffe, 718 mg Kalium, 61 mg Kalzium, 55 mg Magnesium, 1,9 mg Eisen, 66 mg Phosphor, 305 µg Kupfer, 164 µg Mangan, 318 µg Zink, 2,7 mg Vitamin C, 1,7 mg Niacin und 0,7 mg Pantotensäure (Vitamin B₅).