

“Düfte sind
Liebeserklärungen
der Natur”

Die Dattel

Dattel oder Feige, noch heute verwechsle ich die Namen dieser Früchte. Die Eselsbrücke, die ich mir als Kind baute, ist mir noch immer eine Hilfe. Bei Feige denke ich an Ohrfeige. Die getrocknete, flachgedrückte Feige ist so flach, wie die Hand, mit der eine Ohrfeige verabreicht wird. Daraus folgte, dass die andere Frucht mit dem länglichen Kern die Dattel ist.

Die Pflanze

Die echte Dattelpalme (*Phoenix dactylifera*) ist ein Urgestein, gehört zu den ältesten Kulturpflanzen der Welt. Ihre Heimat ist der Orient und sie stammt ursprünglich aus dem Gebiet um den Persischen Golf. Dattelpalmen gehören zu den wichtigsten Oasenpflanzen, da sie einerseits gerne nasse Wurzeln haben und andererseits starke Sonneneinstrahlung und hohe Temperaturen benötigen. Mittlerweile wird sie auch in Kalifornien, Mexiko und Australien kultiviert. Die Palme wird bis zu 30 m hoch und kann bis zu 150 Jahre alt werden. Die süßen Früchte trägt sie allerdings erst nach 10 Jahren. Bis zu 100 kg Datteln kann ein Baum in seinen besten Jahren tragen, aber nur alle 2 Jahre.

Die Frucht

Die Dattel gehört botanisch zu den Beerenfrüchten. Die länglich ovalen Dattelbeeren werden bis zu 7 cm lang und stehen in traubigen Fruchtständen. Reif sind die Früchte hell-dunkelbraun, manchmal auch goldgelb oder leuchtend rot. Das Fruchtfleisch ist sehr süß. Datteln haben einen honigsüßen Geschmack und sättigen sehr gut. Frische Datteln gibt es bei uns selten zu kaufen. Am ehesten während der Ernte zwischen September und Jänner. Bekannter ist die getrocknete Frucht. Zur Trocknung werden die Dattel halbreif geerntet und dann traditionell in der Sonne oder künstlich getrocknet. Dabei wird der Wassergehalt der süßen Früchte auf 20% reduziert. Nach dem Trocknen ist das Fruchtfleisch noch immer weich und sehr süß. Luftdicht verpackt sind getrocknete Datteln bei Raumtemperatur 1 Jahr und im Kühlschrank 5 Jahre haltbar.

Energiebombe

Die süße Dattelfrucht ist eine wahre Energiebombe, ein hochkalorisches Lebensmittel. Datteln enthalten 65% Kohlenhydrate, vorwiegend Invertzucker, einem Gemisch aus Traubenzucker und Fruchtzucker. Ballaststoffe und Mineralstoffe, wie Kalium, Kalzium und Magnesium und B-Vitamine machen Datteln zu einer gesunden Nascherei. Zudem enthält die Dattel einen hohen Anteil an der essentiellen Aminosäure Tryptophan und eignet sich daher auch als Betthupferl.

Für mich ist die süße Trockenfrucht inzwischen ein gesunder Ersatz für Süßes jeglicher Art. Zudem habe ich nach 2-3 Datteln kein Verlangen mehr nach mehr Süße und bin satt. Und mit einer Dattel nach dem Essen sind Heißhungerattacken Geschichte!

Qualität

Wie bei jedem Lebensmittel soll auch bei der Dattel auf gute Qualität geachtet werden. Ich empfehle die weichen Medjool Datteln. Sie trägt auch den Namen Königsdattel. Sie ist größer als andere Sorten. Dadurch ist ihr Fruchtfleisch besonders dick und fleischig. Das Aroma ihrer Süße ist vergleichbar mit Karamell oder Marzipan. Die Königsdattel ist hochpreisiger als andere Dattelarten. Das liegt daran, dass ihre Pflege und Ernte aufwendiger ist. Doch es lohnt sich diese besondere Frucht zu kosten. Die für mich besten Medjool Datteln bekommt man im griechischen Feinkostladen „Christinas griechischer Genuss Treff“ im Bahnhof Aigen, Aignerstraße 73. Ich kaufe die Datteln inzwischen steigenweise.

Schokolade

Wer dennoch nicht auf Schokolade verzichten möchte, kann die Schokolade von Makri (nur online erhältlich) probieren. Diese besteht nur aus drei Zutaten: Kakaopulver, Kakaobutter und gemahlene Feigen.

Rezepte

Die süße Dattel lässt sich nicht nur in Kuchen und Desserts verarbeiten. Sie verfeinert Müsli oder einen Fruchtsmoothie mit ihrer exotischen Süße. Aber auch in Salaten, Reispfannen oder Couscous harmonisiert sie mit den pikanten Aromen.

Apfel-Zimt-Smoothie

Ein aromareicher Smoothie, cremig und süß.

2 mittelgroße rote Äpfel, entkernt und grob zerkleinert, 1,5 gefrorenen Bananen, 240 ml Wasser, 1 Tl. Ahornsirup, 1 Medjool Dattel, ¼ Tl. Zimtpulver, ¼ Tl. Ingwerpulver, 1 Prise Muskat

Alles zusammen im Mixer verflüssigen und sofort genießen.

Dattel- Energiekugeln

150 g gemahlene Mandeln, 4 EL Kokosflocken plus 5 EL zum Ummanteln, 1 EL Chiasamen, 1 EL Kakaopulver, 3 EL Mandelmus, 12 getrocknete entkernte Datteln; für ca. 20 Kugeln

Mandeln, Kokosflocken und Chiasamen in der Küchenmaschine zerkleinern. Kakaopulver und Mandelmus dazu und kurz vermengen. Nun die Hälfte der Datteln dazu und kurz mixen. Dann die andere Hälfte dazu und so lange mixen, bis sich alles gut miteinander verbunden hat. Kugeln formen und in Kokosraspeln wälzen.

Gutes Gelingen!



/ Rezept aus: 'Häute dich selbst' von A. Williams /

/ Rezept online bei DAK, gesund.du.reis Leben /



Aromabrief
Mag. pharm. Ute Pröll-Strobl