Zeitschrift: Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge

Herausgeber: Bioforum Schweiz

Band: 55 (2000)

Heft: 1

Artikel: Getrocknete Datteln aus Israel : immer ein Genuss!

Autor: Elias, Gerhard

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-891731

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 22.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Getrocknete Datteln aus Israel – immer ein Genuss!

Dattel müsste man sein. Dann könnte man sich so richtig von der Sonne verwöhnen lassen. Wieviel Kraft und Aroma darin steckt, das kann man beim Reinbeissen schnell feststellen. Einfach paradiesisch und unvergleichlich. Und das zum Glück nicht nur pur sondern auch in vielen Rezepten.

Die Dattelpalme gehört mit zu den ältesten Kulturpflanzen. Man vermutet, dass ihr Anbau auf die alten Sumerer zurückgeht, jenes geheimnisvolle Volk, das vor mehr als 6000 Jahren über Südpersien (Iran) ins Zweistromland (Irak) einwanderte, herrliche Tempel und Paläste baute und die Keilschrift erfand. Die Sumerer nahmen auch die Dattel in Kultur; sie wurde damit für lange Zeit der wichtigste fruchttragende Baum im Alten Orient. Es ist denkbar, dass der Wüstenwanderer Abraham, als er von Ur aufbrach, um über Haran nach Kanaan zu gelangen, in seinem Gepäck auch Datteln mitführte: getrocknete, in Schafhäute eingenähte Früchte, die als Reiseproviant dienten. Die Kerne mag er dann, kann man sich vorstellen, in palästinensische Erde gepflanzt und die ersten Dattelpalmen gezogen haben. Der neue Baum fand rasch grosse Verbreitung und wurde im ganzen Jordantal, in den Küstenebenen, aber auch auf den Hügeln angebaut und gepflegt. In Elim, der ersten Station des Wüstenzuges, fanden die erschöpften Israeliten zu ihrer Labung zwölf Wasserquellen und 70 Dattelpalmen. Jericho, die alte Stadt in der Jordansenke, trug als Beiwort den schmückenden Namen «Palmenstadt». Die Wertschätzung dieses Baumes zu jener Zeit kommt auch in den Psalmen (92.13) zum Ausdruck: «Die Gerechten werden gedeihen wie die Dattelpalme.»

Spanische Missionare führten die Dattel in Amerika ein, wo sie heute insbesondere in Kalifornien, Arizona, Texas und Mexiko kultiviert wird. Zu den Anbauländern jüngeren Datums zählen Südafrika und Australien, auch in Griechenland, Sizilien und Südspanien gedeiht die Dattel; übrigens die einzige Palme auf europäischem Boden. Die wichtigsten Produktionsländer aber sind nach wie vor Irak, Ägypten, Israel, Iran, Saudi-Arabien, Algerien, Pakistan und Marokko.

Ein Blütenstand

Wird über 100 Jahre alt

Die Dattelpalme (Phoenix dactylifera) muss nach einem alten arabischen Sprichwort mit dem «Fuss im Wasser und mit dem Kopf in den Flammen» stehen; sie braucht einerseits die sengende Sonne, gleichzeitig aber einen nassen Grund, aus dem sie sich mit den bis zu 6 m langen Wurzeln das Wasser holen kann, um die vielen süssen Früchte hervorbringen zu können. Sie ist daher ein für die Wüstenländer typischer Baum geworden. Dattelkulturen erfordern etwas Geduld. Der zweihäusige, 15 bis 25 m hohe Baum mit den zahlreichen langen, gefiederten Blättern trägt erstmals nach 5 bis 6 Jahren, bringt 30- bis 40-jährig Höchsterträge von etwa 70 kg und kann über 100 Jahre alt werden.

10 bis 20 grosse Fruchtstände mit bis zu je 200 Beerenfrüchten trägt eine Palme. Die länglich-ovalen, zwetschgenartigen Datteln sind je nach Sorte 4 bis 10 cm lang. Ihre Schale ist im reifen Zustand, je nach Sorte, von gelb über rötlich-braun bis schwärzlich gefärbt. Das helle Fleisch der Frucht umschliesst einen harten, graubraunen und ungeniessbaren Kern. Ihr Geschmack ist süss und honigartig, was je nach Sorte variiert.

Übrigens trägt ein 40 bis 60 cm langer Blütenstand, der sich unterhalb des Blattbüschels befindet, 8'000 bis 12'000 männliche und 100 bis 200 und mehr weibliche Blüten. Die Bestäubung erfolgt durch Wind und Insekten. Um den Ertrag zu steigern, hilft manchmal der Mensch nach, indem er männliche Blütenstände in die weiblichen Blütenstände hängt und kräftig schüttelt. Es gibt noch einen anderen Weg. Man sammelt Pollen und bringt diese mit speziellen Geräten oder Maschinen aus.

Ernteplattform

Hier ist das Zuhause

In Israel ist das Anbaugebiet für Trockendatteln im nördlichen Jordan-Tal und in der Region zwischen Totem Meer und Elat im Süden des Landes. Die Plantagen werden dort nach den neuesten Erkenntnissen der agrartechnischen Forschung betrieben. Viele Plantagen spezialisieren sich auf den kontrolliert biologischen Anbau (kbA) und verzichten damit auf den Einsatz chemischer Spritzmittel und von Kunstdünger. Hier ist auch das Zuhause der Biofarm-Datteln. Sie werden bei uns in Lebensmittel-Geschäften wie Reformhäusern und Naturkostläden angeboten.

So wird geerntet und getrocknet

Von September bis November findet in Israel die Ernte statt. Die Dattel braucht 5 bis 6 Monate bis zur Reife. Um sie an den bis 25 Meter hohen Palmen ernten zu können, werden Hebebühnen eingesetzt. Anschliessend werden die kostbaren Früchte bei etwa 50 Grad Celsius an der Sonne getrocknet. Ohne Überzug mit Glucosesirup und ohne Begasung gegen Ungeziefer. Das Endprodukt hat dann nur noch einen Wassergehalt von 20%. Da der natürliche Zuckergehalt die Dattel hervorragend konserviert, ist sie kühl gelagert – bei nicht zu hoher Luftfeuchtigkeit – etwa 5 Monate lang haltbar. Die Biofarm-Dattel ist bekannt für ihren ausgezeichneten Geschmack und ihre hell- bis dunkelbraune Farbe.

Das steckt drin

Der ausserordentlich hohe Nährwert der Datteln liegt neben dem Gehalt an leicht verdaulichen Zuckerarten (Frucht-

Die Dattelplantage von Kibbuz Sdeh Eliahu in Israel

und Traubenzucker im Verhältnis 1:1) auch Invertzucker genannt und Eiweiss, in ihrem Reichtum an wertvollen Mineralstoffen wie Calcium, Kalium, Magnesium, Phosphor und Eisen sowie Vitaminen der B-Gruppe und Carotin. So können drei bis vier dieser kleinen Früchtchen gut ein Drittel des menschlichen Tagesbedarfs an Eisen decken. Von Bedeutung ist auch der Nahrungsfasergehalt. Der Nährwert getrockneter Datteln beträgt 277 kcal bzw. 1160 kJ pro 100 g.

Vielseitige Nutzung möglich

In den Erzeugerländern bilden besonders stärke- und eiweisshaltige Früchte als Dattelbrot ein wichtiges Nahrungsmittel. Aus sehr zuckerreichen Sorten wird Dattelhonig oder -sirup gewonnen. Aus minderwertigen Früchten wird klarer Dattelschnaps hergestellt. Aber nicht nur die Früchte, jeder Teil der Dattelpalme findet Verwendung.

Durch Anzapfen des Stammes gewinnt man Zuckersaft, der zu Dattelwein vergoren wird. Dattelkerne dienen als Viehfutter oder zur Ölherstellung, geröstet als Kaffee-Ersatz, die zarten Blätter können wie Gemüse («Palmkohl») zubereitet oder als Flechtwerk verwendet werden, der Stamm als Bauholz.

Gesundheitliche Werte

Datteln schmecken nicht nur köstlich, sie sind auch ein hochwertiges Ur-Lebensmittel der Sonderklasse. Das wusste schon der Prophet Mohammed. Er soll gemäss Überlieferung oft wochenlang von nichts anderem gelebt haben. Datteln sind sehr nahrhaft und sehr gut verdaulich. Berühmt ist ihre Wirkung als rascher Energie- und Fitness-Spender. Daneben haben sie eine leicht blutdrucksenkende Wirkung, beruhigend auf «flatternde» Nerven und regen bei der geistigen Arbeit an.

30-jährige Dattelpalmen

Infolge des beachtlichen Nahrungsfasergehaltes empfiehlt sich die Dattel auch als Zwischenmahlzeit bei Stuhlverstopfung. Auch bei Blutarmut ist sie hilfreich. In Milch kurz aufgekochte Datteln werden im Orient den Rekonvaleszenten und Schwangeren gegeben. Übrigens: Gerade heute sind diese Naturköstlichkeiten eine gesunde Alternative und Antwort auf die Flut von industriell gefertigten Süssigkeiten und Schleckmaterialien.

Für jede Küche

Datteln sind beliebte Backzutaten. Die getrockneten Palmfrüchte schmecken auch ausgezeichnet mit einer pikanten Frischkäsecreme. Entsteint und kleingeschnitten gereichen die süssen Früchte jedem Obstsalat zur Zierde. Zum Beispiel mit Äpfeln, Orangen, Birnen. Geeignete Gewürze: Zimt, Karda-

12-jährige Dattelpalmen

mom, auch ein Schuss Wein oder Likör. Als Vorspeise zum Aperitif: Datteln entsteinen, mit dünnen Speckstreifen umwickeln, mit Spiesschen zusammenhalten und grillen. Vorzüglich! Als Konfekt: Datteln entsteinen und füllen, zum Beispiel mit abgezogenen Mandeln, Baumnüssen, Pinien, Pistazien oder mit Rohmarzipan, das man mit etwas Orangenlikör verfeinert. Im Winter sind beispielsweise frische Orangenscheiben mit getrockneten Dattelstreifen ein beliebtes Dessert. Auch Müeslis lassen sich mit der braunen Sonnenfrucht auf harmonische und alternative Art und Weise süssen. Dattelstückchen unter einen Hefeteig gemischt, ergeben feine Dattelbrötchen, die nicht nur von kleinen Feinschmeckern gerne gegessen werden und zur Abwechslung auch mal den obligaten weissen Sonntagszopf ersetzen können. Guten Appetit!

Gerhard Elias

Dattel-Rezeptvorschläge

Dattel-Quark-Dessert

Zutaten für 4 Personen:
150 g Datteln
250 g Quark (25 % Fett)
2-3 EL Milch
2 EL Birnendicksaft
100 ml Rahm
1-2 TL Zimt

Zubereitung:
Die Datteln entsteinen und kleinschneiden. Quark mit Milch verrühren, mit Birnendicksaft und Zimt abschmecken. Rahm schlagen, unterheben und die Datteln zugeben. Gut gekühlt servieren.

Porridge mit Datteln

Zutaten für 4 Portionen:
1/2 l Wasser oder
1/4 l Wasser und 1/4 l Milch
120 g grobe Haferflocken
1 Pr. Meersalz
12 Datteln, 1 Apfel
100 ml Rahm
4 EL Vollwert-Rohrzucker

Zubereitung:
Das Wasser oder die Wasser-Milch-Mischung zum Kochen bringen, die Haferflocken einstreuen, Meersalz und die geschnittenen Datteln zugeben. Bei geringer Energiezufuhr ca. 20 Minuten quellen lassen. Danach den in Spalten geschnittenen Apfel unterheben. Den Porridge in Suppentassen oder tiefe Teller füllen. Den kalten Rahm darübergiessen und mit Vollwert-Rohrzucker bestreuen.
Tip: Porridge schmeckt auch mit Trockenpflaumen oder mit Weinbeeren.

Afrikanischer Dattelkuchen

400 g Weizenvollkornmehl
3 TL Backpulver
2 MS Meersalz
500 g Datteln
250 g Hasel- oder Baumnüsse
4 Eier
250 g Butter

Vollkornmehl und Backpulver mischen. Die Datteln entkernen und kleinschneiden. Die Nüsse fein reiben. Zerlassene Butter, geschlagene Eier und alle anderen Zutaten unter das Mehl kneten. Den fertigen Teig auf ein gefettetes Blech streichen. Bei 200 Grad 15 Minuten backen. Abkühlen lassen und in kleine Würfel schneiden.

Dattelkonfekt

250 g Datteln
50 g Pistazienkerne
Vanillepulver
Honig

Die Datteln der Länge nach aufschneiden. Kern herausnehmen. Pistazien fein hacken, mit den übrigen Zutaten zu einer Paste verkneten. Paste in die Datteln füllen.

Datteltaler

150 g Butter
2 EL Honig
1 Beutel Vanillezucker
abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone
1 Prise Salz
5 EL Wasser
250 g Vollkornmehl
1/2 gestr. TL Backpulver
120 g abgezogene, gemahlene Mandeln
150 g feingewürfelte Datteln
etwas Zuckerwasser zum Bestreichen

Zimmerwarme Butter in eine Schüssel geben. Honig, Vanillezucker, Zitronenschale, Salz, Wasser, die Hälfte der Mehlmenge, Backpulver und Mandeln daraufgeben und alles gut verrühren. Zuletzt das restliche Mehl und die geschnittenen Datteln zufügen, den Teig durchkneten und 1 Stunde kühlstellen. Aus dem Teig eine Rolle formen und ca. 1 cm dicke Scheiben abschneiden. Die Datteltaler auf ein gefettetes Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 15 Min. backen. Nach dem Backen auf einen Rost legen und noch heiss mit Zuckerwasser bepinseln.

Blitz-Dessert aus Datteln zur Nervenberuhigung

2 Tassen entkernte, kleingeschnittene Datteln werden vorsichtig unter 2 Tassen steifgeschlagenen Schlagrahm gemischt.
1 Stunde kaltstellen, vor dem Servieren noch 1 Teelöffel frischen Zitronensaft darunterziehen.

Gerhard Elias