

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 87 (2009)
Heft: 12

Artikel: Die Gute aus der Wüste
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-726029>

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: 31.01.2026

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

Die Gute aus der Wüste

Es gibt zwei Säulen menschlicher Existenz in der Wüste: die Dattelpalme und das Kamel. Was für ein Glück, dass man die Dattel auch hierzulande geniessen kann.



Bilder: Oliver Roth/Betty Bossi

Diese – botanisch gesehen – Beerenfrucht ist das Hauptnahrungsmittel der Beduinen, Symbol der Gastfreundschaft, traditionelle Speise beim Fastenbrechen im Ramadan und unverzichtbarer Bestandteil jedes Festessens. Dank einer täglichen Handvoll Datteln soll der Prophet Mohammed in der Wüste überlebt haben. Es heisst nach arabischer Ansicht, dass die Dattelpalme samt Frucht 360 Nutzen habe.

Dattelpalmen sind zweihäusig getrenntgeschlechtig. Weniger botanisch: Es gibt Männlein und Weiblein. Nach acht bis zehn Jahren liefert die weibliche Dattelpalme – nur sie – das sogenannte «Brot der Wüste». Die herrlichen Bäume können gut hundert Jahre alt werden und sind erstaunlich resistent gegen Salzwasser.

Es gibt über hundert verschiedene Dattelsorten, die frisch von September bis Februar in den Handel kommen; getrocknet sind sie das ganze Jahr über erhältlich. Unreife Datteln haben grünes Fruchtfleisch, das bis zur Vollreife eine gelb-beige bis orange-bräunliche Farbe annimmt.

Zum Trocknen und gegen Ungezieferbefall werden die wundervollen frischen Früchte behandelt, meist gewaschen, begast, heissgelüftet, manchmal mit einem Öl überzogen, worauf sie dann eine enorm glänzende Haut bekommen. Sie schmecken auch weniger glänzend!

In den letzten Jahren haben die Datteln Karriere im modernen Lifestyle gemacht, wo sie oft als Fingerfood gereicht werden: beispielsweise im Speckmantel gebraten. Das ist Geschmackssache, aber man darf mit Fug und Recht fragen, ob wir damit den Datteln einen Gefallen tun. Man kann sie auch mit Marzipan, Frischkäse oder Baumnüssen füllen, eine überraschende Variante ist die Kombination mit Bitterschokolade.

Der Legende nach soll Allah nach der Erstellung der Menschen noch zwei kleine Lehmklumpen übrig gehabt haben. Aus dem einen machte er das Kamel, aus dem andern schuf er die Dattelpalme.



Dattelsablés

Dessert, ergibt ca. 25 Stück

Vor- und Zubereitungszeit: ca. 20 Min.
Kühl stellen: ca. 1 Std.
Backen: ca. 8 Min. pro Blech

Zutaten

Sablés

70 g Datteln
90 g Butter
40 g Puderzucker
½ TL Vanillezucker
1 Prise Salz
1 EL Milch
125 g Mehl
20 g gehobelte Mandeln

Füllung

125 g Mascarpone
½ EL Milch
½ EL Puderzucker
1 Messerspitze Kardamom
Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung

→ Für die Sablés Datteln entsteinen, fein hacken.
→ Butter in einer Schüssel weich rühren. Die Hälfte der Datteln, Puderzucker und alle Zutaten bis und mit Milch beigeben, gut mischen.
→ Mehl und Mandeln daruntermischen, Teig etwas flach drücken, zugedeckt ca. 30 Min. kühl stellen.

→ Formen: Teig halbieren, 2 Rollen von je 3 cm Durchmesser formen, in Klarsichtfolie wickeln, ca. 30 Min. kühl stellen.

→ Schneiden: 1 Rolle ohne Druck mit einem scharfen Messer in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden, mit genügend Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, sofort backen.

→ Backen: ca. 8 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, aus dem Blech nehmen, auf einem Gitter auskühlen. Vorgang mit zweiter Teigrölle wiederholen.

→ Für die Füllung restliche Datteln mit Mascarpone und restlichen Zutaten gut mischen, in einen Spritzsack mit glatter Tülle (ca. 10 mm Durchmesser) füllen. Die Hälfte der Sablés auf ein Backpapier legen, Füllung daraufspritzen. Restliche Sablés darauflegen, etwas andrücken, mit Puderzucker bestäuben.

Guetsli ohne Füllung lassen sich vorbereiten: Gebacken: Guetsli ca. 1 Woche im Voraus backen, in einer Dose gut verschlossen kühl und trocken aufbewahren.

Guetsli tiefkühlen. Haltbarkeit: ca. 1 Monat. Auftauen: auf einem Teller oder Gitter bei Raumtemperatur ca. 1 Stunde.

Energiewert /Stück:

ca. 365 kJ/87 kcal
6 g Fett; 1,2 g Eiweiss; 7 g Kohlenhydrate

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.

coop

Was Datteln bewirken

Allergien

In sehr seltenen Fällen konnten Nahrungsmittelallergien bei Datteln beobachtet werden.

Cholesterin

Cholesterin gibt es in den Palmenfrüchten keines. Menschen mit erhöhten Blutfettwerten müssen sich daher beim Genuss von Datteln nicht einschränken.

Diabetes

Mit einem Wert von 70 haben Datteln einen hohen glykämischen Index. Trotzdem sind Datteln für Diabetiker eine optimale Zwischenmahlzeit. 100 Gramm Datteln entsprechen ungefähr fünf bis sechs Brot-einheiten.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

In der Dattel stecken viele wertvolle Inhaltstoffe wie Kalium, Magnesium, Kalzium, Eisen und Zink. Auch Vitamin A und B-Vitamine sind in Datteln enthalten. Kalium hilft die wichtigsten Körperfunktionen zu regulieren, harmonisiert den Herzrhythmus sowie den Blutdruck und stärkt die Nerven.

Übergewicht

Datteln enthalten in 100 Gramm über 60 Gramm verschiedene Zucker und sind deshalb kleine Kalorienbomben.

Verdauung

Datteln haben durch ihren hohen Anteil von leicht verdaulichem Zucker einen sehr hohen Nährwert und sind im Allgemeinen wenig belastend für die Verdauung. Zudem bringen Datteln die Verdauung in Schwung. Denn ihr Ballaststoffanteil ist so hoch wie in sehr faserreichen Vollkornbrot.

Fachliche Beratung:

Marianne Hug, dipl. phil. II,
Ernährungswissenschaftlerin, Zürich