

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 99 (2021)
Heft: 3

Artikel: Datteln : süsse Wunderfrucht
Autor: Labhart, Gaby
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1087522>

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: 03.05.2026

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

Datteln

Süsse W



Nach der Erschaffung des Menschen soll Allah noch zwei Lehmklümpchen übrig gehabt haben. Aus dem einen schuf er das Kamel, aus dem andern die Dattelpalme.

TEXT: GABY LABHART

Die Beduinen sagen, dass man in der Wüste mit fünf oder elf Datteln – die Quellen sind sich da nicht ganz einig – pro Tag überleben kann. So wie der Prophet Mohammed, der dies dank einer Handvoll Datteln geschafft haben soll. Das «Brot der Wüste» ist eine mineralstoffreiche, nahrhafte Wunderfrucht und dennoch leicht verdaulich. Was man vielleicht weniger weiss: Die frische Dattel hat einen erstaunlich hohen Wassergehalt.

Und wussten Sie, dass ein paar Datteln vor dem Zubettgehen einen erholsamen Schlaf garantieren? Dass sie die Fruchtbarkeit und sozusagen in ausgleichender Gerechtigkeit auch gleich die Manneskraft fördern (bevor Mann dann in einen erholsamen Schlaf fällt?), ist nicht erwiesen. Diese – botanisch gesehen – Beerenfrucht soll gegen Entzündungen im Mund und Rachen und gegen Halsschmerzen helfen. In der Antike wurden sie auch als Heilmittel bei Infektionen und Tumoren verwendet.

Auf jeden Fall sind Datteln reich an Trauben- und Fruchtzucker. Sie liefern einige wichtige Mineralstoffe wie Magnesium, Kalzium, Kalium, Eisen und Phosphor. Ausserdem sind sie rappellvoll mit Vitamin A, B1, B2, B6, Niacin, Folsäure und (etwas weniger) Vitamin C. Und an Ballaststoffen übertreffen sie sogar die meisten Vollkornbrote.

Die Dattelpalme samt Dattel hat nach arabischer Ansicht 360 Nutzen, und es ist nicht weiter erstaunlich, dass Baum und Frucht als eines der grosszügigsten Geschenke der Natur

underfrucht

gelten. Nach acht bis zehn Jahren liefert die weibliche Dattelpalme – nur sie – die köstliche Ernte. Die grandiosen Bäume können gut hundert Jahre alt werden und sind erstaunlich resistent gegen Salzwasser.

Weltweit sind etwa 1500 Dattelsorten bekannt. Davon werden nur wenige intensiv angebaut – grossflächig beispielsweise in Algerien, Tunesien, Israel und Kalifornien. Unreife Datteln sehen fast aus wie Oliven, haben grünes Fruchtfleisch, das bis zur Vollreife eine gelb-beige bis orange-bräunliche Farbe annimmt. Als frische Datteln kommen in hiesigen Breitengraden mehrheitlich Früchte auf den Markt, die direkt nach der Ernte schockgefroren und so lagerfähig gemacht wurden. Getrocknet sind sie das ganze Jahr über erhältlich. Zum Trocknen und gegen Ungezieferbefall werden die wundervollen frischen Früchte meist gewaschen, begast, heissgelüftet, manchmal mit einem Öl überzogen, worauf sie dann eine enorm glänzende Haut bekommen. Sie schmecken eher weniger glänzend – achten Sie auf Bioqualität.

Unvergesslich bleibt der Dattelpuccino, den ich einst bei Arlette und Pierre Zimmermann in «Zimi's table d'hôtes» in Wila geniessen durfte. Die beiden feiern dieses Jahr ihr 15-Jahr-Jubiläum mit ihrem aussergewöhnlichen Restaurant im zürcherischen Tösstal – und haben uns ihr «marokkanisch inspiriertes» Rezept verraten. Hier die Kurzform: Eine Handvoll Datteln, Schalotten- und Kartoffelwürfel in Butter andünsten, Curry beifügen und mitdünsten. Mit Weisswein ablöschen, Zitronengras und Chili-Schote dazugeben. Mit Hühnerbouillon aufgiessen und alles 30 Minuten kochen lassen. Zitronengras und Chili herausfischen, Suppe fein und schaumig mixen. Würzen mit Limettensaft, Salz und Cayenne. Nochmals kurz aufkochen, Rahm darunter schwingen und in kleinen Tassen servieren. *

● Migusto – der Kochclub der Migros

Entdecken Sie auf migusto.ch die inspirierende Welt des Kochens!

Mitglieder profitieren von vielen Vorteilen, wie z.B. dem kostenlosen Migusto Magazin.



Rezept

Dattel-Pudding mit Orangen

Dessert für 4 Personen. Ergibt 4 Förmchen à ca. 1,5 dl

Für die Form	Butter
40 g	Cashewkerne
6	weiche Datteln
120 g	Butter
2	Eier
1 TL	Zimt
80 g	Mehl
1 TL	Backpulver
2	Orangen
Zum Bestäuben	Puderzucker
Zum Servieren	Dattelsirup

So gehts

1. Backofen auf 180 °C vorheizen. Förmchen ausbuttern. Cashewkerne fein hacken. Datteln entkernen. Datteln hacken und mit der Butter ca. 5 Minuten zu einer hellen, cremigen Masse aufschlagen. Ein Ei nach dem andern begeben. Zimt, Mehl und Backpulver mischen und mit den Cashewkernen dazugeben. Masse in Förmchen verteilen. In der Ofenmitte ca. 20 Minuten backen.

2. Inzwischen Orangen schälen und weisse Haut entfernen. Orangen in Scheiben schneiden. Puddings aus den Formen stürzen und mit Orangenscheiben servieren. Mit Puderzucker bestäuben. Dattelsirup darüberträufeln.

Gewusst wie

Dazu passt Doppelrahm.

Zubereitung: ca. 20 Minuten **Backen:** ca. 20 Minuten

Gesamt: 40 Min.