

Die Dattel

Das Brot der Wüste

- ▷ Datteln werden seit Jahrtausenden kultiviert und zählen zu den ältesten Kulturpflanzen, eigentlich erstaunlich, dass wir nur wenig über diese aussergewöhnliche Frucht wissen. Bekannt ist, dass Datteln einen hohen Energiewert aufweisen, in den Oasen Nordafrikas und des Nahen Ostens gedeihen und bei uns gerne zur Weihnachtszeit aufgetischt werden. Wissen Sie aber, wann Datteln reif sind? Ob man auch frische Datteln kaufen kann? Wie viele Dattelsorten es gibt? Oder wie die Dattel nach Europa kam?

VON ANDREA BAUMANN

Es gibt natürlich einen Grund, weshalb wir traditionell Datteln mit der Weihnachts- und Winterzeit in Verbindung bringen. Im Oktober beginnt die Erntezeit der Datteln und somit auch der Exporthandel von frischen Datteln. Frische Datteln? Auch bei uns sind frische Datteln in Spezialitätengeschäften und vermehrt auch im Grosshandel für kurze Zeit erhältlich. Frisch haben die Datteln eine glatte und glänzende Haut, getrocknet sind sie runzelig. Die Grossisten bevorzugen dennoch die getrockneten Datteln, da diese in der Plastikverpackung angeboten werden können. «Frische Datteln werden offen entweder lose oder an der Rispe verkauft. Man könnte sie theoretisch auch abpacken. Feuchte Früchte würden dann allerdings in der Plastikverpackung fermentieren. Was dem Kunden nicht gefallen würde», weiss Adrian Wiedmer von gebana, dem Handelsspezialisten für Bio- und Fairtrade-Produkte.

Effizienter Energiespender

«Anders als Feigen oder Weintrauben fault die Dattel nicht. Als Schutz vor Vergärung setzt der graduelle Trocknungsprozess bei der Dattel von selbst ein», erläutert Wiedmer. Eine besondere Eigenschaft der Dattel Frucht ist ihr extrem hoher Zuckergehalt. Die Dattel konserviert sich dank dieses hohen Zuckergehalts von selbst. Genial geeignet für das extreme Klima der Wüste. Aufwändige Trocknungsprozesse wie bei anderen Früchten sind hinfällig. Die Dattel ist eine wahre Kohlenhydratbombe und enthält

viele wichtige Mineralien (Phosphor, Magnesium, Kalium, Eisen, Kalzium) und Vitamine. Aufgrund ihres hohen Zuckergehaltes von ungefähr 60 bis 70 Prozent ist sie sehr lange haltbar. Die Kohlenhydrate setzen sich hauptsächlich aus Glukose, Fruktose sowie einem kleineren Anteil Saccharose zusammen. Der Eiweissgehalt von Datteln ist mit unter 2 Prozent gering, der Fettgehalt mit 0,5 Prozent zu vernachlässigen. Datteln enthalten 6 bis 8 Prozent Ballaststoffe und 1,8 Prozent Mineralstoffe. Bemerkenswert ist der hohe Eisen- und Kaliumwert. So haben getrocknete Datteln beispielsweise 650 mg Kalium pro 100 g. Auch soll der Genuss von Datteln die Nerven beruhigen. Dies liegt am Tryptophangehalt. Tryptophan ist eine Aminosäure, die im zentralen Nervensystem zu Serotonin transferiert wird, und dieses hat Einfluss auf unseren Schlaf und unsere Stimmung. Dies ist auch den Beduinen bekannt. Vor dem Schlafengehen geniessen die Wüstenbewohner gerne ein paar Datteln als «Bettmümpfeli».

In allen drei Weltreligionen verehrt

Die Echte Dattelpalme (Phoenix dactylifera) ist eine Pflanzenart der Gattung Dattelpalmen (Phoenix). Dattelpalmen sind keine Bäume, sondern Palmengewächse (Arecaceae). Die genaue Herkunftsregion der Dattelpalme ist unbekannt. Im Schriftsystem des alten Ägyptens bedeutete eine Palme ein Jahr und ein Palmwedel einen Monat. Solche und andere bis zu 6000 Jahre alte archäologische Funde lassen vermuten, dass Dattelpalmen die ältesten Pflanzen der Welt sind, die vom Menschen angebaut werden. Seit mindestens 3000 v.Chr. wurde die Dattel in Vorderasien angebaut. Aus Mesopotamien gelangte sie nach Pakistan, Marokko und Ägypten. Mittlerweile erstrecken sich die Anbauggebiete über die gesamte afroasiatische Trockenzone. Auch in den südlichen Gebieten der USA, Mittel- und Lateinamerika, Südafrika und Australien finden sich nennenswerte Anbauggebiete. Mit den Mauren (ca. 710 n.Chr.) kam die Dattel auch nach Südspanien, wo die erste europäische Dattelpalme gepflanzt wur-



de. In Europa werden nur in Südspanien und auf einigen griechischen Inseln Dattelpalmen kultiviert. Diese frühe Wertschätzung überrascht nicht, denn in Wüstenregionen sind die Datteln ein wichtiges Nahrungsmittel für Mensch und Tier. Dank des hohen Nährwerts werden sie auch als «Brot der Wüste» bezeichnet. Die Dattelpalme ist genügsam und robust. Weder Sandstürme, hohe Sonneneinstrahlung, Trockenheit noch salziges Wasser können ihr etwas anhaben. Was sie liebt, sind nasse Wurzeln und eine trockenheisse Palmenkrone. Anders als andere Wüstenpflanzen braucht die Dattelpalme viel Wasser. Dieses muss allerdings kein wertvolles Süßwasser sein, auch mit Salzwasser begnügt sie sich. Sie spendet überdies Menschen, Tieren und anderen Pflanzen Schatten und zeigt Wasservorkommen an, da ihre Pfahlwurzeln in tiefe Grundwasservorkommen reichen. Es erstaunt daher nicht, dass die Dattelpalme nicht nur in der Bibel, sondern auch in den Schriften des Judentums und des Islams Erwähnung findet. In der islamischen Tradition brach Prophet Mohammed das Fasten mit einer Dattel. Ein Brauch, der heute noch in der Ramadan-Zeit gepflegt wird. Im Christentum ist die Dattelpalme Symbol für Gerechtigkeit und Aufrichtigkeit. Als Lebensbaum wird sie in der Ostkirche und im Judentum verehrt.

Die Dattelkönigin Deglet Nour

Über die Jahrtausende sind zahlreiche Varianten der Dattel gezüchtet worden, so dass ihre Fruchtfarbe von rot bis schwarz variiert. Datteln sind zwischen 3 bis 8 Zentimeter lang. Weltweit soll es gegen 1500 Sorten geben. Kommerziell genutzt werden jedoch nur wenige Sorten. Bei uns im Handel werden ausschliesslich weiche, sehr süsse Datteln, allen voran Deglet Nour (arab.: Finger des Lichts – wegen ihrer länglichen Form), Khidri und Medjoul angeboten. In den Wüstenstaaten aber wird die Sokari besonders zum arabischen Kaffee Qahwa und die Sukkari mit ihrem knusprigen Biss als gekühlte Schleckerei geschätzt. Der Geschmack der Kholas und Mabroom Datteln erinnern an Karamell. Die Segai ist eine zweifarbige Dattel: die Krone ist hellbraun und der Rest dunkel. Dieses Merkmal macht sie besonders beliebt bei Dattelliebhavern. Und die heilige Dattel Agwa ist nur echt, wenn sie in der heiligen Stadt Medina gewachsen ist. Hierzulande werden Datteln vor allem als Nascherei und beliebte Energiebombe



△ *Oben: Wanan, Khidri, Medjoul, Agwa
Unten: Sokari, Segai, Monief, Kholas*

für Zwischendurch gegessen. Für die Menschen aus Marokko bis Ägypten, den gesamten Nahen und Mittleren Osten sind Datteln weit mehr als ein Snack. In den Herkunftsländern werden auch qualitativ mindere Datteln verwertet. So wird etwa in der Sahara das Dattelbrot aus gepressten, stärke- und eiweisshaltigen Datteln gebacken und dient den Wüstennomaden noch heute als stärkende, kalorienreiche Wegzehrung. Weitere Produkte sind Dattelschnaps, Dattelöl oder Dattelsirup. Der vom Fruchtfleisch umschlossene harte Kern der Dattel wird als Viehfutter oder als Öllieferant verwendet. Datteln leisten nach wie vor einen wichtigen Beitrag zur Selbstversorgung und Ernährung der Wüstenbewohner.

Dattelanbau – nur für Schwindelfreie

Der Anbau von Dattelpalmen erfolgt traditionell in Palmengärten. Die Pflanze kann 80 bis 100 Jahre alt werden, erste Früchte trägt sie erst mit acht bis zehn Jahren, und den höchsten Ertrag erbringt sie ungefähr mit 30 Jahren. Dattelbauern müssen schwindelfrei sein, denn für die Pflege und Ernte klettern sie etwa zehn Mal im Jahr auf die 10 bis 30 Meter hohen Palme. Die Frucht reife dauert fünf bis sechs Monate. Die Dattel früchte gehören botanisch zu den Beeren. Dattelpalmen sind ausserdem zweihäusig, das heisst auf einer Palme werden entweder nur weibliche oder nur männliche Blüten gebildet. Da nur die weiblichen Dattelpalmen Früchte tragen, werden sie in den Anbaugebieten künstlich befruchtet, ein aufwändiges Verfahren, bedenkt man die Höhe der Pflanzen. Auf etwa 30 weibliche Dattelpalmen wird eine männliche gepfflanzt. Junge Dattelpalmen werden aus Seitentrieben gezüchtet, nicht aus den Kernen. Während der Fruchtbildung benötigen die Pflanzen sehr viel Wasser. Aus genannten Gründen muss ein Palmgarten sorgfältig

tig geplant werden. Eine gut gepflegte Dattelpalme kann einen Ertrag von 100 Kilogramm hervorbringen. Die bedeutendsten Anbauregionen sind Ägypten, der Iran und Saudi-Arabien. Insbesondere in den Maghreb-Ländern, wo die beliebteste Export-Dattel, die Deglet Nour, angebaut wird, gibt es ökologische Kooperativen, von denen vor allem die Kleinbauern profitieren. Die gebana hat beispielsweise eine Partnerschaft im Süden Tunesiens gegründet. Der Anbau ist biologisch, und der Handel folgt den Fairtrade-Standards. «Auch Datteln sind nicht gefeit von Schädlingsbefall», weiss Wiedmer. «Sobald die Bauern unserer Kooperative einen solchen entdecken, werden die Dattelrispen mit Netzen eingepackt, um den Befall in Schach zu halten.»

Dattelernte für die Männer

Dattelsektion für die Frauen

Der Dattelanbau und die Ernte sind in den Händen der Männer, die Selektion der Früchte ist meist Frauensache. Bei der Ernte werden die rund 20 Kilogramm schweren Rispen von Hand abgeschnitten. Die Datteln sind umso wertvoller, je dünnhäutiger, weicher und saftiger sie sind. Für die Vermarktung unterscheidet man Datteln auch nach Farbe, Zuckergehalt und Aroma. Grob lassen sich Datteln in drei Gruppen einteilen: weiche, trockene und halbtrockene Früchte. Geläufig sind auch folgende Bezeichnungen: kimri für unreife, khalah für weiche, ruthab für reife und tamr für trocken gereifte Datteln. Für den Export eignen sich die Halbtrockenen am besten, weil sie sowohl fein als auch lagerfähig sind. «Die Qualität und der Reifegrad der einzelnen Datteln an einer Rispe kann sehr unterschiedlich sein», erklärt Wiedmer. «Wie bei der Ernte ist die Selektion Handarbeit. Es braucht sehr viel Erfahrung, die Datteln zu selektionieren.» Von blossen Auge kann eine ungeübte Person die Qualitätsmerkmale nicht erkennen. «Dabei kämpfen wir in unserer Kooperative mit den kulturellen Besonderheiten der Region; diese Arbeit wird nur von unverheirateten Frauen ausgeführt. Die personelle Herausforderung ist, dass die Frauen nach der Heirat nicht mehr ausser Haus arbeiten dürfen. Wir müssen somit den Know-how-Transfer unter den jungen Frauen immerfort gewährleisten.» Zurück zur Dattelsektion: Unschön ist etwa die «schwarze Nase», eine schwarze Verfärbung. Solche Datteln werden aussortiert. Als beste Selektion gilt, wenn die ganze

Dattel-Kokoscake

130 g Butter
180 g brauner Zucker
1 Prise Salz
2 Eier
200 g Datteln
40 g Kokosraspel
60 g Haselnüsse
2 EL Rum
350 g Mehl
2 1/2 TL Backpulver
2 dl Kokosmilch

Zubereitung

Die weiche Butter mit dem Zucker mischen und schaumig rühren. Das Salz und die Eier dazugeben und mit der Rührmaschine rühren, bis die Masse schön hell wird. Die Datteln entsteinen und klein schneiden. Kokosraspel, gehackte Haselnüsse und den Rum mit den Datteln vermischen und unter die Eimasse geben. Das Mehl und das Backpulver in die Masse sieben und Kokosmilch unterrühren. Den Teig in eine eingefettete Cakeform füllen, und im vorgeheizten Ofen ca. 65 Minuten bei 180 C backen.

Dieser Dattelcake eignet sich perfekt für ein weihnächtliches Buffet.

Rispe ohne Entsteinen exportiert werden kann. Bei unterschiedlicher Qualität an einer Rispe werden die Datteln entfernt, teils entsteint und lose verkauft. «In der kommerziellen Dattelproduktion gibt es eine dritte Kategorie. Die Datteln werden nicht entsteint und damit nicht auf Schädlingsbefall kontrolliert, sondern samt Stein mit einem Glucose-Sirup überzogen und in Plastikverpackungen abgefüllt. Damit ist eine längere Haltbarkeit garantiert.» In der biologischen Herstellung ist dieses Verfahren nicht anzutreffen.

Datteln in der Küche

Datteln sind bei uns klassische Trockenfrüchte und finden deshalb gerne für Müsli, Fruchtsalat oder für das Weihnachtsgebäck und Desserts Verwendung. Ein westlicher Partysnack sind Speck-Datteln oder Marzipan-Datteln. Wie Pflaumen, Rosinen oder Feigen passen Datteln hervorragend zu pikanten Gerichten. In der maghrebischen Küche werden die Datteln auch in der berühmten Tajine geschätzt. Ein Schmortopfgericht, das Gemüse, Fleisch und Trockenfrüchte kombiniert. Auch Dattelpasten, -butter, -marmelade oder Datteln mit Schokoladenüberzug gibt es. Dattelliebhavern steht eine breite Palette von Zubereitungsarten zur Auswahl.