

# Dattel



## Allgemeines

Die Dattel ist eine Beerenfrucht und wächst an Dattelpalmen. Datteln sind saftig, zuckerreich, dickfleischig und zum Teil sehr mehlig. Sie sind 3-6 cm lang und gelblich bis rotbraun. Pro Baum können ca. 60 kg Datteln im Jahr geerntet werden. Die Dattelpalmen brauchen genügend Wasser und viel Sonne. Ursprünglich stammt die Dattel aus Gebieten am Persischen Golf, heute wird sie in Kalifornien, Arizona, Texas, Mexiko, Brasilien, Argentinien, Südafrika und Australien angebaut. Großproduzenten bleiben aber Länder wie der Iran, Ägypten, Saudi-Arabien, Irak und Pakistan. Ihre Erntezeit liegt zwischen August und Januar. Dattelpalmen können bis zu 30 m hoch werden und sind wichtige Pflanzen für die Oasenwirtschaft in afrikanischen und vorderasiatischen Gebieten. Sie tragen nach ca. 8 bis 10 Jahren erste Früchte und sind dann ungefähr 100 Jahre nutzbar.

## Sorten

Es gibt viele verschiedene Sorten von Datteln. Man unterscheidet sie nach ihren Qualitäten und nach ihrer Reife.

## Lagerung

Datteln sollten nicht zu kühl, leicht abgedeckt und luftig gelagert werden. Sie sind weder sehr ethylenempfindlich, noch geben sie viel Ethylen ab.

## Präsentation

Datteln kann man am Zweig, schon portioniert oder lose zum Selbernehmen präsentieren. Wenn man sie am Zweig verkaufen möchte, sollte man jedoch darauf achten, dass noch genügend Früchte daran sind.

## Verwendung

Datteln können frisch oder getrocknet verzehrt werden, meist werden sie als Trockenfrüchte angeboten. Es gibt halbweiche, trockene und Softdatteln. Aus den Datteln wird außerdem Marmelade, Dattelwein und Dattelöl hergestellt.

## Ernährungs- und Gesundheitswert

Aufgrund des hohen Zuckergehalts besitzen Datteln einen hohen Nährwert und sind in vielen Ländern ein wertvoller Energielieferant. Sie werden auch ‚Brot der Wüste‘ bezeichnet. Sie sind außerdem reich an Ballast- und Mineralstoffen wie Calcium, Eisen, Kalium und Magnesium. Auch Vitamine sind enthalten, so z.B. Vitamin A und C.