Dattel

phoenix dactylifera

date (eng.), datte (franz.), dattero (ital.), dátil (span.), hurna (türk.), tamr (arab.)

Kategorie

Pflanzen, Palmengewächse (arecaceae)

Beschreibung



phoenix dactylifera

Die Echte Dattelpalme (Phoenix dactylifera) ist eine Pflanzenart der Gattung Dattelpalmen (Phoenix) in der Familie der Palmengewächse (Arecaceae). Ihre Früchte werden Datteln genannt (lateinisch dactylifera bedeutet »datteltragende«). Die echte Dattelpalme ist eine alte orientalische Kulturpflanze, deren menschliche Nutzung sich bis in die Archive von Mesopotamien zurückverfolgen lässt. Sie wächst bis zu 25 m hoch zu Tausenden in den von Quell- und Brunnenwasser genährten Oasen am Rande der Wüste. Der Baum ist eingeschlechtlich, die männlichen und weiblichen Blüten werden, damit die Bäume reiche Früchte tragen, von Menschenhand zusammengeführt. Ihre höchsten Erträge erbringt die Dattelpalme im Alter von rund 30 Jahren, etwa 80 kg ist dann der jährliche Durchschnitt zur Erntezeit im Oktober. An jedem der länglichen, rispenähnlichen Fruchtstände sitzen, wie zu Perlenschnüren aufgereiht, bis zu 200 der köstlichen Früchte. Frische Datteln zeigen eine gelblich-rötliche Farbe, mit zunehmender Reife werden sie dunkelbraun. Sie sind reich an leicht verdaulichem Eiweiß und Zucker, an Mineralstoffen wie Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium und an Vitamin B12. Daher wundert es nicht, dass Datteln früher zu den Grundnahrungsmitteln der Beduinen zählten. Daneben geben sie zahlreichen herzhaften Gerichten die honigfeine Note und sind als Nascherei und Füllung in süßem Gebäck begehrt.



Datteln im Speckmantel

Datteln sind in Deutschland frisch und tiefgekühlt im Herbst zu kaufen, getrocknet gibt es sie das ganze Jahr über.

Allgemein teilen sich die Datteln in drei Typen ein:

- In weiche, saftige Datteln, die zum rohen Verzehr verwendet werden, obwohl ein Teil der Ernte getrocknet und zu Blöcken gepresst wird.

- In harte, trockene, faserige Datteln - auch als Brot- oder Kameldatteln bekannt, die das Grundnahrungsmittel der arabischen Nomaden waren und weiterhin wegen ihres intensiven süßen Aromas getrocknet oder zu Pulver vermahlen werden.

- Und in die halbtrockenen Datteln, die weniger süß, aber feucht und besonders im Iran beliebt sind.

© 2026 coquina.de

DATTELSORTEN IM ÜBERBLICK

Medjool
Aussehen: Groß, länglich, tiefbraun, leicht faltige Haut
Geschmack: Sehr süß, karamellartig mit Vanillenoten
Textur: Saftig, weich, fast sirupartig
Verwendung: Ideal als Snack, in Smoothies oder Desserts

Deglet Nour
Aussehen: Mittelgroß, goldbraun bis rötlich, schlank
Geschmack: Mild süß, leicht nussig, honigartig
Textur: Fester als Medjool, leicht faserig
Verwendung: Perfekt zum Füllen, Backen oder als Snack

Barhi
Aussehen: Rundlich, goldgelb bis bräunlich
Geschmack: Mild, karamellig, fast buttrig
Textur: Sehr weich, cremig
Verwendung: Hervorragend für Desserts und Salate

Ajwa
Aussehen: Klein bis mittelgroß, schwarz, fein gerillt
Geschmack: Mild süß, fruchtig mit Zimtnoten
Textur: Trocken, aber weich
Besonderheit: Religiös bedeutsam, gilt als »heilige Dattel«

Khidri
Aussehen: Groß, zylindrisch, dunkelbraun mit flockiger Haut
Geschmack: Süß, rosinenartig mit Karamell-Nachgeschmack
Textur: Zäh, weich
Verwendung: Beliebt gefüllt mit Nüssen oder kandierten Früchten

Sukkari
Aussehen: Kegelförmig, gelb bis goldbraun
Geschmack: Extrem süß, honigartig
Textur: Weich bis knusprig (je nach Variante)
Verwendung: Ideal als Zuckerersatz oder purer Genuss

Kholas
Aussehen: Oval, dunkel- bis goldbraun, halbdurchsichtig
Geschmack: Reichhaltig, toffeeartig
Textur: Weich und geschmeidig
Verwendung: Klassisch zu arabischem Kaffee serviert

Segai
Aussehen: Zweifarbig - heller Rand, dunkeloranger Körper
Geschmack: Brauner Zucker am Rand, mild süß im Inneren
Textur: Knusprig außen, weich innen
Verwendung: Beliebt gefüllt mit Pistazien oder Mandeln

Herkunft

Heimisch ist die Dattelpalme im Persischen Golf. Im Orient lässt sich die Nutzung einige Jahrtausende zurückverfolgen. Heute kultivieren Menschen die Pflanze im Gebiet von Nordafrika bis Pakistan. Mengenmäßig ganz vorn liegen in der Produktion Ägypten, Iran und Saudi-Arabien. Ware, die es in Deutschland zu kaufen gibt, stammt überwiegend aus Tunesien.

Aroma

Im Allgemeinen ist eine frische Dattel etwa 5 cm lang und gelblich, je nach Sorte variieren allerdings Farbe, Geschmack, Qualität und Verwendung. Im Irak gibt es die Asharasi-Dattel, die trocken ist und nussig schmeckt. Die weiche, aromatische khadrawi stammt aus dem Süden

Iraks, die khustawi, die so süß und köstlich ist, dass sie meist als Dessertdattel verzehrt wird, und die zahidi, die hauptsächlich in den Handel kommt. In Arabien gibt es die bahri und die khalas, die beide frisch wie getrocknet sehr aromatisch sind; die hilali schmeckt zwar köstlich, muss aber frisch gegessen werden, weil sie sich nicht hält. Ägypten hat die große kastanienfarbene Khidri-Dattel, die knackig und mild im Geschmack ist, und die Golf-Region die kleine, süße mactoum, die ursprünglich aus dem Irak stammt. In Oman wächst die rötlichbraune fardh, die als Grundnahrungsmittel fungiert, und die noghal, die gewöhnlich frisch gegessen wird.

Verwendung

Schon seit der Antike werden in der arabischen Welt frische und getrocknete Datteln mit Geflügel und Lamm kombiniert. Im ganzen Vorderen Orient werden getrocknete Datteln oft mit abgezogenen Mandeln, mit Rosenwasser parfümierter Mandelpaste oder gehackten Pistazien gefüllt und als Süßigkeit serviert. Frische, saure Datteln werden gedünstet und in Sirup konserviert; der dickflüssige Dattelsirup kann zum Süßen anderer eingelegter Früchte oder Gemüse wie z. B. weißen Rübchen dienen.

Mit Zimt und etwas Rosenwasser oder Orangenblütenwasser gedünstete Datteln bilden häufig die Füllung für ma’amoul, das besondere zartschmelzende Gebäck, das Christen an Ostern und Muslime an Ramadan backen. Weiche Datteln nimmt man im Irak, um kleine dattelgefüllte Kuchen namens babee bi tamr zu backen. Im Iran besteht die köstliche karamellbonbonartige Süßigkeit ranginak aus Datteln und Walnuss, einer Kombination, aus der ebenfalls die beliebte Süßigkeit halawa tamr hergestellt wird, die einfach aus zu Bällchen geformten gepressten Datteln und gehackten Walnüssen zubereitet wird. Die jüdischen Gemeinden bereiten zum Passahfest harosset, eine Dattel-Rosinen-Paste, zu und auch in Fruchtkompotts werden oft Datteln mit Rosinen kombiniert. Frische und getrocknete Datteln kommen häufig mit Nüssen in Reis, oder sie werden mit Gemüse wie Spinat und Kürbis gekocht.

Beduinen und Araber im südlichen Irak zerdrücken halbgetrocknete Datteln zu einem Mus, mit dem sie Fisch bestreichen, ehe sie ihn auf Holzkohle grillen. Datteln werden auch zerdrückt und püriert, als dünne Schicht in der Sonne ausgelegt und getrocknet, um daraus die allgegenwärtigen »Leder« zu machen, die als Snack gekaut oder als Gewürz in Wintereintöpfen verwendet werden. In manchen Wüstensiedlungen wird der Saft von Dattelpalmen zum Süßen verwendet und aus der Frucht ein vergorenes Getränk zubereitet. In Teilen des Golfs und der Vereinigten Arabischen Republik werden die Blüten der Dattelpalmen auf den Märkten verkauft; man macht daraus einem Brot-Dipp, indem man die Blüten mit einem kleinen getrockneten Fisch zerstößt.

Am allerschmackhaftesten sind die dicken, feuchten, dunklen Datteln aus dem Iran. Man isst sie im gesamten Vorderen Orient als Süßigkeit, indem man den Stein entfernt und diesen durch eine geschälte Mandel, eine halbe Walnuss oder mit Rosenwasser parfümiertes Marzipan ersetzt. Aber die Iraner gehen noch einen Schritt weiter und hüllen die gefüllten Datteln in eine karamellbonbonartige Mischung, die wegen des Effekts in gemahlenen Pistazien und Mandeln gewälzt wird, daher der Name ranginak, »bunt«.

Einkauf / Aufbewahrung

Frische Datteln schmecken von November bis Januar am besten. Sie sollten prall, glatt und glänzend sein. Halbgetrocknete und Trockenfrüchte sind etwas schrumpelig, sollten aber trotzdem feucht aussehen und gleichmäßig gefärbt sein. Ob an der Rispe oder in Schachteln verpackt - Datteln sollten nach Honig duften. Runzelige oder beschädigte Früchte liegenlassen.

Einige frische Datteln halten sich besser als andere. Gut halten sich zum Beispiel die Fardh- und Khustawi-Datteln. Andererseits halten sich getrocknete Datteln an einem kühlen, trockenen Ort. In Tüten oder Schachteln abgepackt trocknen sie schnell aus. Wählen Sie die feuchten, dunklen Datteln aus dem Iran, die halbgetrocknet in Schachteln oder Dosen abgepackt werden. Sie halten sich gut im Kühlschrank.

Einfrieren lassen sich nur wirklich frische Datteln. Oft werden Datteln im Ursprungsland für den Transport eingefroren und in den Handel kommen sie dann aufgetaut.

Gesundheit

Datteln sind reich an Zucker und haben einen entsprechend hohen Kaloriengehalt. Das brachte

ihnen den Namen »Brot der Wüste« ein. Ballaststoffe, Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium und Magnesium sowie B-Vitamine machen sie zu einer gesunden Nascherei. Der Gehalt der Aminosäure Tryptophan ist besonders interessant. Aus Tryptophan entsteht im Körper das Hormon Melatonin, das eine Bedeutung für den Schlaf-Wach-Rhythmus hat. Angeblich nehmen die Araber bei leichten Einschlafproblemen abends ein paar Datteln zu sich.

Nährwerte von Datteln pro 100 Gramm

Kalorien	285 kcal
Eiweiß	2 g
Fett	1 g
Kohlenhydrate	66 g
Ballaststoffe	9 g
Vitamin A	25 µg
Vitamin E	0,2 mg
Vitamin C	3 mg
Folsäure	21 µg
Natrium	35 mg
Kalium	659 mg
Kalzium	66 mg
Magnesium	51 mg
Eisen	1,9 mg

Die Nährwerttabelle macht deutlich, dass der Energielieferant aus der Wüste kaum Fett enthält und sehr vitamin- und mineralstoffreich ist.
Die Ballaststoffe, die Datteln enthalten, haben eine positive Wirkung auf den Magen-Darm-Trakt. Die Faserstoffe sorgen für einen schnelleren Weitertransport des Darminhaltes, regen somit die Verdauung an und helfen zum Beispiel dabei, Verstopfungen vorzubeugen.
Im Vergleich zu Pflaumen und Feigen enthalten Datteln den höchsten Anteil an Antioxidantien, die zahlreiche gesundheitliche Vorteile mit sich bringen und sogar verschiedenen Krankheiten vorbeugen können. Antioxidantien schützen die Zellen vor freien Radikalen, welche schädliche Reaktionen im Körper hervorrufen und zu Krankheiten führen können.
Die Frucht enthält Tannine und Polyphenole, die eine antioxidative und entzündungshemmende Wirkung haben, also Infektionen bekämpfen und Entzündungen unterbinden können.

Geschichte

1963 wurden bei Ausgrabungen in der Festung Masada rund zweitausend Jahre alte Dattelkerne gefunden. Forscher brachten 2005 einen der Keime zum Wachsen. Die Pflanze wird heute als Judäische Dattelpalme bezeichnet und ist Rekordhalter in altersbedingter Keimfähigkeit. Seit Anfang 2020 sprießen weitere sechs Setzlinge aus Kernen, die in Qumran am Toten Meer und Masada gefunden wurden.

Mythologie

In Mythologie, Medizin und als Naschwerk hatte die Dattel schon vor dem antiken Griechenland ihren Stellenwert. Als Symbol für Ehrlichkeit, Aufrichtigkeit und Sexualität wurde ihr damals eine besondere Kraft bescheinigt, die zum Jahresbeginn als Fusion zwischen göttlicher und menschlicher Welt betrachtet wurde.
Als Zeichen für Leben und Sterblichkeit zierten Palmwedel die Häuser der Ägypter zur Wintersonnenwende in dem festen Glauben, dass sogar die Kerne einen Schutz vor Blitz, Donner und negativer Energie bieten. Selbst in biblischen Geschichten sind Datteläste zu finden, aus denen Zauberstäbe hergestellt wurden, die beim Exorzismus zur Anwendung kamen. Zur Schutzherrin der Palmen wurde in Mesopotamien die Göttin Inanna gekürt.

© 2026 coquina.de