

<http://www.kalorien-ratgeber.de/datteln-kalorien-und-naehrwerte-der-dactylifera/>

Datteln – Kalorien und Nährwerte der Dactylifera



*Datteln sind ein wahrer Allrounder unter den Früchten.*

Datteln – Kalorien und Nährwerte der Dactylifera

Die Dattelpalme gehört zu den ältesten Kulturpflanzen der Menschheit. Bildliche Nachweise für ihren gezielten Anbau reichen bis 6000 v. Chr. zurück.

Datteln und ihr Ursprung

Eine Dattel, deren Kerne man entdeckte, stammt aus der Zeit um 14 000 v. Chr. Schon seit dem vierten Jahrtausend vor Christus bildete die Dattel in den vorderasiatischen Ländern einen wichtigen Pfeiler der menschlichen Ernährung. Sie versorgte die Menschen mit [Zucker](#), Vitaminen und [Kalorien](#), sogar zu [Wein](#) konnte sie verarbeitet werden. Über die Flüsse gelangte die Dattel ca. 3000 vor Chr. nach Pakistan, Marokko und Ägypten.

Missionare brachten sie nach Amerika.

Die griechischen wie auch die römischen Autoren waren mit der Dattel vertraut. Es ist überliefert, dass sogar Versuche unternommen wurden, die Dattelpalme in Rom und in Griechenland anzupflanzen, was aber bei keiner der 170 in Ägypten bekannten Dattelarten von Erfolg gekrönt war.

Das Klima war zu kalt, und das wirkte sich so auf die Pflanzen aus, dass sie entweder keine [Früchte](#) ansetzten oder die Früchte nicht zur Reife gelangten. So war man in Rom ausschließlich auf den Import von **Datteln** angewiesen. Im 19. Jahrhundert wurde die Dattelpalme in Amerika eingebürgert. Dort wird sie besonders in Kalifornien, Texas, Arizona, Argentinien und Mexiko angebaut. Heutzutage wird sie auch in Australien und Südafrika angepflanzt.

### Datteln sind zuckerreich

Die Dattel ist eine der zuckerreichsten Früchte überhaupt. Es ist eine zwischen zwei und sechs Zentimeter lange Beere mit einem Durchmesser von etwa einem Zentimeter. Sie ist die [Frucht](#) der Dattelpalme und ihr Name kommt von dem griechischen Wort „dactylos“ (Finger), eine Anspielung auf ihre langgestreckte Form.

Ihr unter Hunderten erkennbarer Kern ist sehr schmal und trägt eine längliche Einkerbung. Geschützt sind sie von einer ledrigen gelblich bis leuchtend roter Haut. Vom pflücken der Frucht bis zum Konsum vergehen fünf bis sechs Monate. Der Samen von *Datteln* ist sehr ölhaltig. Das Hauptanbaugebiet ist die afro-asiatische Trockenzone von Marokko bis Pakistan. Der Anbau ist zwischen dem 15. und 30. Breitengrad möglich.

Die Dattelpalme ist eine diözische Palme, d.h. es existieren unabhängig voneinander männliche und weibliche Pflanzen. Der Stamm der Dattelpalme wird über 30 Meter hoch und wirkt wie nach einem sehr regelmäßigen Motiv gemeißelt, geformt aus den abgetrennten Stümpfen früherer Zweige. Auf der Spitze dieser Säule sitzt ein Federbusch von 30 bis 80 langen, geschwungenen Blättern. Diese setzen sich aus gut einhundert Blattnerven zusammen, in vier Schichten oder mehr übereinander gelagert.

Die weiblichen Blüten sind es, die nach ihrer Befruchtung Stauden mit mehreren hundert Datteln hervorbringen. Die kürzeren männlichen Blüten hängen in Rispen herab, die bis zu 12 000 Blüten tragen können. In Palmen gärten pflanzt man gewöhnlich eine männliche Palme auf 30 weibliche Palmen. Wegen der höheren Ergiebigkeit wird meist von Hand befruchtet, was angesichts der Höhe der Palmen und der Zahl der Blüten eine immense Arbeit bedeutet.

### Reifung und Lagerung

Datteln lassen sich in sehr unterschiedlichen Reifegraden verzehren. Trockendatteln sind weit verbreitet und werden wegen ihres konzentrierten Aromas geschätzt, aber auch frische und halb frische Datteln haben ihre Liebhaber.

Frische Datteln schmecken köstlich in der Übergangs reife (halb knackig, halb reif); einige bevorzugen sie in noch vollständig knackigem Zustand, auch wenn ihr Geschmack auf der Zunge schnell astringierend wird. Halb frische Datteln wiederum, sind wegen ihrer cremigen Konsistenz und ihres unvergleichlichen Aromas gefragt.

### Die zwei Dattelkategorien

Man unterscheidet zwischen zwei großen Dattelkategorien, den frischen und den trockenen

Datteln. Bei Frischen Datteln variiert je nach Sorte die Farbe mit ihrem Reifegrad. Unreif haben sie eine gelbe oder rote Schale und weißes Fruchtfleisch (dies sind die knackigen Datteln); halbreif sind sie oft zweifarbig, goldgelb bis hellbraun oder dunkelrot bis braun (man sagt, sie seien in der Übergangs reife); reif sind sie dunkelbraun oder schwarz und werden als zarte Datteln bezeichnet.

Die Lagerung frischer Datteln ist genauso heikel wie deren Nachreifung. Am besten lagert man sie im Kühlschrank in einem geschlossenen Behälter und achtet darauf, dass sich unter den knackigen Datteln immer auch ein paar halbreife oder zarte Datteln befinden.

Die zarten Datteln werden reif geerntet und enthalten noch mindestens 30 % Feuchtigkeit. Für eine längere Lagerung empfiehlt es sich, den überschüssigen Saft am Boden des Dattelschälchens zu entfernen und das Schälchen mit offen stehendem Deckel im Kühlschrank aufzubewahren. Natürlicherweise wandeln die mikroskopischen Hefen auf der Schale der Datteln nämlich beim gleichzeitigen Vorkommen von Sauerstoff, Feuchtigkeit und Wärme die im Fruchtfleisch enthaltenen Zucker in [Alkohol](#) um.

### Trockene Datteln

Wie ihr Name es nahe legt, haben die trockenen Datteln den grössten Teil ihres Wassergehaltes unter dem Einfluss von Sonne und Wind verloren.

Wie jedes Trockenprodukt lassen sich trockene Datteln monatelang bei Zimmertemperatur aufbewahren, zum Beispiel in einer gut durchlüfteten Speisekammer oder idealerweise im Kühlschrank, wenn sie lange gelagert werden sollen.

Nach einiger Zeit der Lagerung neigen bestimmte Sorten von Trockendatteln dazu, direkt unter der Schale Kristalle zu bilden, sehr zur Freude von Liebhabern zuckrig-knuspriger Konsistenz.

### Datteln – Sorten, Verbreitung, Saison

Etliche Dattelsorten werden weltweit angebaut. Den wilden Vorläufer der Dattelpalme kennen wir nicht, halb-wild wachsende Palmen sind jedoch keine Seltenheit. Die Hauptproduktionsländer von Datteln sind der Iran, der Irak, Saudi-Arabien, Algerien, Ägypten, Tunesien und jenseits des Atlantiks die USA (Kalifornien). Die Erntezeit beginnt um den Monat September herum. Aus dem Iran haben die Sorten, sehr unterschiedliche Namen und unterschiedliche Geschmacksvarianten.

Bahree: rund oder oval, dunkelblond (gelb, wenn sie frisch ist), Mokka-Karamell-Aroma

Mozafati: oval, braun, fast schwarz ([rot](#), wenn sie frisch ist), Sahne-Karamell-Aroma

Medjool: kleiner und rustikaler als die kalifornische Sorte, braun, Vanillewaffeln-Aroma

Piarom: fingerförmig, mit rot-brauner, schrumpeliger Schale, Aprikosentorten-Aroma

Deglet Nour: fingerförmig, sandfarben, Nougat-Aroma

Aomri: oval, fleischig, braun, ähnliches Aroma wie bei der Piarom

Medjool: die grösste, braun, Maronen creme-Aroma

Halawi: fingerförmig, blond, Honigbiskuit-Aroma

Khadrawi: oval, blond, Sahne-Karamell-Aroma

Borrego: fingerförmig, blond, Honigbonbon-Aroma

Black: zahlreiche Untersorten in schwarzer Farbe mit Vanillearoma

## Verwendung

Die Dattelpalme, der „Baum des Lebens“ liefert Nahrung, Holz, Brennstoff sowie Flechtmaterial für Körbe und Seile. Für die Nomaden war und ist der Baum daher genauso wichtig wie das Wasser und die Kamele.

Aus Datteln wird aber auch Dattelhonig oder Dattelkonfitüre, Dattelsirup, Dattelmehl, Dattellessig und Dattel [wein](#) hergestellt, wobei es auch Palmwein gibt, der aus den männlichen Blütenkolben von den verschiedensten Palmen, auch aus Dattelpalmen, gewonnen wird.

Frische Datteln können zu Dattelbrot bzw. Wüstenbrot gepresst, oder frisch verzehrt werden. Für Dattelkonfekt eignen sich am besten frische Datteln, die man zum Beispiel mit Marzipan füllen kann. Man kann aber auch Kuchen, Fruchtbrot, Desserts und Fruchtsalate mit Ihnen herstellen.

## Kalorien und Nährwerte

Datteln haben einen sehr hohen Nährwert, da der Anteil von Protein und leicht verdaulichem Zucker relativ hoch ist, wodurch sie auch die Verdauung nicht belasten. Datteln sind reich an Vitamin C, D und B-Vitaminen. Außerdem sind sie reich an Calcium und Phosphor. 100 Gramm Datteln enthalten 282 Kalorien (kcal.), einen hohen Anteil Kalium 656 mg, 63 Gramm Zucker und kein Cholesterin. Weiter sind in ihnen 75 Gramm [Kohlenhydrate](#), 8 Gramm Ballaststoffe sowie 2,5 Gramm Protein enthalten.

In der Sonne getrocknete Datteln sind nicht nur sehr Protein haltig, sondern zugleich reich an Vitamin A, Vitamin B12, Kalium, Calcium, Phosphor, Eisen, Magnesium, Zink und Kupfer. Sie enthalten so gut wie kein [Fett](#), dafür aber ca. 70 % Zucker – Fructose und Glucose zu gleichen Teilen. Dies garantiert eine langfristige Kalorienzufuhr und einen schnellen Energieschub.

Frische Datteln sind so wasserreich (65 bis 70 %) wie die meisten frischen Früchte. Beim Trocknen verliert die Dattel mindestens drei Viertel ihrer Feuchtigkeit. Sie enthält dann nur noch durchschnittlich 15 bis 20% Wasser. Sie konzentriert auf diese Weise ihre Trockenmasse, was zu Veränderungen in ihrer Zusammensetzung führt und ihr besondere Geschmacksmerkmale verleiht.

Datteln begünstigen aufgrund der hohen Ballaststoffe eine gute Verdauung. Der edlen Frucht wird auch Heilwirkung nachgesagt. Sie wird gegen Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhäute und auch gegen Halsschmerzen eingesetzt. Datteln zählen zu den Grundnahrungsmitteln von Menschen und Tieren in den Trockengebieten Nordafrikas sowie des Nahen und Mittleren Ostens.