Datteln (Phoenix dactylifera)



Dattelpalmen werden seit Tausenden von Jahren kultiviert, sodass der genaue Beginn ihres Anbaus heute kaum mehr mit Sicherheit bestimmt werden kann. Einige Quellen vermuten jedoch, dass ihre Geschichte bis zu 6.000 Jahre zurückreicht und ihren Ursprung in den Wüstenregionen des Nahen Ostens im Persischen Golf hat.

Datteln werden in Palmengärten angebaut, weil sie als Wüstenpflanze viel Sonne und im Sommer vor allem viel Wasser brauchen.
Zu großen Anbaugebieten zählen Tunesien, Marokko und Algerien; die drei größten Produzenten sind Ägypten, der Iran, Saudi-Arabien und Teile der USA (Kalifornien). Gezüchtet werden Datteln in zahlreichen Varianten, sodass die Farben von Rot bis Schwarz variieren.

Datteln sind nicht alle gleich – **es gibt mehr als 200 verschiedene Sorten**. Zwar erfolgt die gängigste Einteilung in trockene und weiche Datteln, doch echte Kenner unterscheiden sie vor allem nach Sorten. Jede Sorte hat ihre eigene Textur, ihren charakteristischen Süßegrad und ihre ideale kulinarische Verwendung.

Youtube Information zu **Datteln**: https://www.youtube.com/watch?v=wcDMKNkBGIA

Heil- und Wirkstoffe:



Energiequelle: Hoher Zucker- und Kaloriengehalt liefern schnelle Energie.
Ballaststoffe: Guter Gehalt an Ballaststoffen fördert die Verdauung.
Mineralstoffe: Magnesium, Calcium, Phosphor, Zink, Kupfer und Eisen; Kalium ist besonders reichlich vorhanden, ist wichtig für Muskulatur und Nervenfunktionen und den Flüssigkeitshaushalt.
Antioxidantien: Enthalten Polyphenole und Carotinoide, die oxidative Schäden reduzieren können.
Datteln enthalten B-Vitamine und die Aminosäure Tryptophan, welche von unserem Körper in das Hormon Melatonin umgewandelt wird. Dieses ist für seine nervenberuhigende Wirkung bekannt und fördert das Einschlafen bei Schlaflosigkeit.
Kautoleranz: Aufgrund ihrer Textur können sie helfen, den Appetit zu zügeln und liefern langanhaltende Energie.

Anwendung



Datteln haben eine lange Geschichte als Heilmittel und sind in vielen Kulturen geschätzt. Sie werden in der ayurvedischen Medizin verwendet, um das Herz, die Verdauung und das Immunsystem zu stärken, die Fruchtbarkeit und Libido zu fördern sowie Schlafprobleme zu lindern. Datteln können auch zur Stärkung des Qi (Lebensenergie) und als Mittel gegen Blutarmut eingesetzt werden. Ihre tonisierenden Eigenschaften beruhigen das Nervensystem und fördern die geistige Klarheit. Moderne Studien bestätigen viele der traditionellen Anwendungen von Datteln, wie ihre antioxidative Wirkung, antibakterielle Eigenschaften und Blutzuckerregulation.
Ein Grund für ihre Beliebtheit ist ihr natürlich süßer Geschmack, der durch den hohen Gehalt an natürlichen Zuckern entsteht und verleihen Gerichten eine tief karamellige Note.
Gleichzeitig zeigen Studien, dass Datteln zu den Lebensmitteln mit einem niedrigen glykämischen Index zählen. Sie verursachen daher keine abrupten Schwankungen des Blutzuckerspiegels. Gerade deshalb sind sie bei Menschen, die Wert auf eine bewusste und ausgewogene Ernährung legen, zu einer beliebten Zutat geworden. Dabei dienen Datteln nicht nur als natürlicher Süßstoff, sondern helfen auch dabei, die Zutaten in vielen Rezepten zu einer harmonischen Masse zu verbinden.

Traditionell werden Datteln zur allgemeinen Stärkung, bei Magenbeschwerden, Husten und zur Milchersatz- oder Nach-Workout-Erholung genutzt.

Die **Heilwirkungen von Datteln** sind vielfältig und beinhalten:

Linderung von Verstopfung und Verdauungsfördernd: Aufgrund ihres hohen Ballaststoffanteils eignen sich Datteln als natürliches Hausmittel gegen Verstopfung. Regelmäßig verzehrt können sie die Verdauung wieder ins Gleichgewicht bringen, zum Beispiel als Bestandteil von Smoothies oder in einem morgendlichen Müsli.
Schmerzlindernd: Der hohe Magnesiumgehalt kann schmerzlindernde Effekte haben und Entzündungen entgegenwirken.
Stimmungsaufhellend: Datteln können die Stimmung heben und den Schlaf verbessern, was auf ihren Gehalt an Tryptophan zurückzuführen ist.
Entzündungshemmend: Sie enthalten sekundäre Pflanzenstoffe, die entzündungshemmend wirken.
Studien haben gezeigt, dass die Immuntherapie mit Dattelpalmen die Entzündungsmarker bei Patienten mit allergischer Rhinitis verringern kann, von der ein erheblicher Teil der Bevölkerung betroffen ist.

Gute Energiequelle: Datteln sind reich an natürlichem Zucker wie Glukose, Fruktose und Saccharose, was sie zu einem hervorragenden Energiespender macht. Viele Menschen essen Datteln als schnellen Nachmittagssnack, um ihr Energieniveau zu steigern. Datteln eignen sich auch hervorragend, um nach dem Training wieder Energie zu tanken.

Stärken Herz- und Kreislaufsystem: Durch ihren vergleichweise hohen Anteil an Mineralstoffen (vor allem Kalium und Magnesium) bei gleichzeitig sehr geringem Natriumgehalt, einem hohen Ballaststoffgehalt sowie den ebenfalls enthaltenen Polyphenolen (Sekundäre Pflanzenstoffe) können Datteln einen entscheidenden Beitrag zur Gesunderhaltung des Herz- und Kreislaufsystems leisten.
Untersuchungen haben ergeben, dass der Verzehr von Datteln den Triglyceridspiegel senken und oxidativen Stress bekämpfen kann, was beides wichtige Risikofaktoren für die Herzgesundheit sind. Datteln sind auch reich an Polyphenolen, Flavonoiden, Mikronährstoffen und Ballaststoffen, die die Gefäßgesundheit positiv beeinflussen.

Schutz für die Augen: Die in Datteln enthaltenen Carotinoide Lutein und Zeaxanthin werden auch als “natürliche Sonnenbrille des Auges” bezeichnet. Sie tragen dazu bei, die Netzhaut vor oxidativem Stress zu schützen und unterstützen die natürliche Filterfunktion des Auges gegenüber blauem Licht.

Schutz vor vorzeitiger Hautalterung: Die in Datteln enthalten Mineralien, Vitamine (darunter Vitamin A und B-Vitamine wie B3 und B5) sowie Spurenelemente (darunter Eisen, Zink und Kupfer) fördern die Hautgesundheit. Denn sie pflegen die Haut von Innen, indem sie sie vor einer Schädigung durch freie Radikale schützen und die Zellerneuerung stärken.

Gegen Heißhungerattacken: Die Kombination von Ballaststoffen und naturbelassenem Fruchtzucker in Datteln wirkt Heißhungerattacken entgegen. Wer Datteln in Maßen (ca. 2–3 Stück) genießt, kann die Lust auf Süßes im Vergleich zu Schokoriegeln oder Gummibärchen auf gesündere Art stillen. Sollte allerdings beachten, dass Datteln sehr kalorienreich sind.

Wie bewahrt man Datteln richtig auf?
Datteln sind von Natur aus reich an Zucker und haben daher eine relativ lange Haltbarkeit. Die Lagerung hängt jedoch von der Sorte und dem Feuchtigkeitsgehalt ab. Halbgetrocknete und getrocknete Datteln sollten in einem gut verschlossenen Behälter an einem kühlen, dunklen Ort, zum Beispiel in der Vorratskammer, aufbewahrt werden. Auf diese Weise bleiben sie mehrere Monate haltbar, ohne an Geschmack oder Textur zu verlieren.
Wenn Sie möchten, dass die Datteln besonders frisch und saftig bleiben, können Sie sie auch im Kühlschrank lagern. Dort halten sie sich oft bis zu einem Jahr. Sehr weiche, frische Sorten wie Mazafati-Datteln sollten grundsätzlich im Kühlschrank aufbewahrt werden, da sie einen höheren Feuchtigkeitsgehalt besitzen.
Datteln lassen sich außerdem problemlos einfrieren. Im Gefrierfach können sie über ein Jahr haltbar sein und sie behalten nach dem Auftauen den Großteil ihrer Textur und ihrer natürlichen Süße.

Hinweis: Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.

Literaturhinweis:

https://www.gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/obst/datteln-id217120/
https://eatsmarter.de/ernaehrung/gesund-ernaehren/datteln-gesund
https://www.bio-fabrik.de/gesunde-ecke/superfood/der-dattel-guide-sorten-verwendung-und-tipps-fur-die-kuche-70324/
https://djoon.de/blogs/news/datteln-als-heilmittel
https://www.smarticular.net/datteln-gesundheitliche-wirkung-vitamine-mineralien/
https://fitolympia.com/de/8-proven-health-benefits-of-dates/