



## **Die süße Frucht der Wüste Genussvolle Momente mit Datteln bei der Saudischen Kulturwoche**

Berlin, 8. Juli 2014 --- Seit dem 28. Juni 2014 begehen gläubige Muslime den Fastenmonat Ramadan. Erst nach Sonnenuntergang darf gegessen und getrunken werden – dann meist in geselliger Runde, gemeinsam mit Familie und Freunden. Datteln spielen dabei eine wichtige Rolle. Das Fasten wird normalerweise täglich mit drei bis vier Datteln gebrochen, dazu gibt es arabischem Kaffee, Milch oder Wasser. Da sie aus Polysacchariden (Fructose) bestehen, werden sie schnell vom Duodenum (Zwölffingerdarm) absorbiert und normalisieren somit den Blutzuckerwert.

### **Variante reiche Frucht bei der Saudischen Kulturwoche**

Die vielfältigen Varianten, die diese Frucht der Wüste als Zutat von Desserts und süßen Leckereien, aber auch pur als gesunder Snack zwischendurch bietet, können auch bei der Saudischen Kulturwoche probiert werden. Sie findet statt vom 23. bis 29. September in Berlin und präsentiert neben kulinarischen Köstlichkeiten auch die reichen kulturellen Traditionen des Königreichs Saudi Arabien.

In Deutschland sind Datteln vor allem als Nascherei nicht nur in der Weihnachtszeit beliebt. Heimisch ist die Dattelpalme im Arabischen 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, der Iran und Saudi Arabien.

### **Frisch oder getrocknet**

Frische Datteln gibt es hauptsächlich im Herbst. Sie werden am besten im Kühlschrank oder für ein Jahr im Gefrierfach gelagert. Aus dem Kühlschrank müssen sie dann aber auch innerhalb weniger Tage verzehrt werden. Die zur Trocknung vorgesehenen Früchte hingegen werden halbreif geerntet und sind bis zu einem Jahr haltbar. Optimal gelagert werden sollten diese dunkel und trocken. Vorsicht ist unter anderem angesagt bei Milben- oder Schimmelbefall. Hiervon betroffene Früchte dürfen nicht mehr verzehrt werden.

### **Was Datteln enthalten**

Datteln haben einen sehr hohen Zuckeranteil, der für eine rasche und gleichbleibende Energiezufuhr sorgt. Da 70 Prozent ihrer Inhaltsstoffe aus Glucose und Fructose bestehen, sind Datteln besonders von Diabetikern gut zu vertragen. Außerdem sind Datteln sehr mineralstoffreich und enthalten zudem sehr viel Kalium, Calcium, Eisen, Kupfer, Zink, Phosphor und Magnesium. Ebenfalls enthalten sind B-Vitamine, wie Vitamin B3, Vitamine B5 und etwas Vitamin C. Da Datteln kaum Fett enthalten, dafür aber viele Ballaststoffe, können sie auch als Brot- oder Fleischersatz dienen.

Die saudische Kulturwoche findet vom 23. bis 29. September 2014 statt. Veranstaltungsort ist das Sony Center in Berlin. Die saudische Kulturwoche wird vom saudischen Ministerium für Kultur und Information sowie der Botschaft des Königreichs Saudi-Arabien in Berlin ausgerichtet.

Abdruck frei, Beleg erbeten  
**Pressekontakt:** Clemens Glade  
[presse@saudischekulturwoche.de](mailto:presse@saudischekulturwoche.de)  
Tel.: +49 (0) 171 838 7225