

## Medjool-Datteln: das Sahnestück unter den Dattelsorten

**Wussten Sie, dass Medjool-Datteln einst nur Wohlhabenden und KönigInnen vorbehalten war? Diese Zeiten sind zum Glück vorbei: Topfruits liefert Ihnen die köstliche Perle des Orients direkt ins Haus. Für königlichen Genuss, der nicht nur den Gaumen von Feinschmeckern ver-zückt; auch gesundheitsbewusste Menschen beißen bei der Medjool-Dattel nach Herzenslust zu. Achtung: Die Erntezeit von Medjool-Datteln ist von August bis Oktober begrenzt!**

Als eine der ältesten Kulturpflanzen, bescherten Datteln schon unseren Vorfahren aus dem fernen Ori-ent einen Reichtum, wie es ihn in den kargen Landschaften der arabischen Welt nicht oft gibt. Für Moslems sind Datteln und Joghurt, manchmal auch Milch, traditionell das erste Gericht nach Sonnen-untergang während des Fastenmonats Ramadan. Bepackt mit der satten Fülle der Natur, diente die Dat-tel einst Karawanen bei ihren endlosen Touren durch die Wüste als wichtigste Energie- und Nährstoff-quelle. Nicht nur deshalb ging die Dattel als "Brot der Wüste" in die Analen der orientalischen Ge-schichte ein; Datteln enthalten tatsächlich mehr Ballaststoffe als Vollkornbrot!

Die saftigen Medjool-Datteln enthalten weder Cholesterin noch Fett: Pur, oder als Konfekt mit Nüssen und diverse orientalischen Gewürzen sind sie das süße Highlight jeder gesunden Küche. Die Palmen-früchte liefern neben Fruchtzucker auch alle wichtigen Mineralstoffe und Proteine, dadurch wirken sie verdauungsfördernd. In Datteln sind hohe Anteile an Vitamin C, D, Vitamine aus der B-Gruppe, Cal-cium und Phosphor enthalten. Trotz des Fruchtzuckeranteils, sind Datteln keine Dickmacher und ent-halten deutlich weniger Kalorien als industrielle Süßigkeiten. Im Vergleich zu anderen Dattelsorten, zeichnet sich die Medjool-Dattel durch ihren einzigartigen fruchtigen Geschmack und das besonders saftige Fruchtfleisch aus.

**Wichtig: Rohkostqualität und Erntefrische sind ein absolutes Muss bei Medjool-Datteln.** Nur un-verarbeitet und direkt von der Palme geerntet, bringt die Medjool-Dattel ihr vollmundiges, saftiges Aroma zur vollen Entfaltung.