



A datolya pálmáját, a gyümölcs magas vitamin- és tápanyagtartalma miatt, az élet fájának nevezik az arab világban. Nálunk inkább csak az alternatív alapanyagokat használók konyhájában szokott előfordulni a datolya. A karácsonyi készülődés azonban jó alkalmat teremt arra, hogy közelebbről is megismerjük és megszeressük ezt az egzotikus finomságot.

Merthogy sok olyan étel készülhet datolyával, amik egyszerűen építhetők be az ünnepi menübe, és mivel most van Afrikában és a Közel-Keleten a szüreti időszak, a hazai szupermarketekben és a jobb piacokon is kapható ez a borostyán-barna színű ínycsés. Ám mielőtt főzni kezdünk vele, nézzük meg mit érdemes tudni erről a szuperételről!

A datolya a világon az egyik legrégebb óta termesztett gyümölcs. Több mint 2000 fajtája létezik, ebből az egyik legnagyobb termelő országban, Tunéziában közel 200 honos. A datolya nagy mennyiségű ásványtartalmának köszönhetően vértisztító hatású, de jelentős kalcium és magnézium mennyiséget is magunkhoz vehetünk a mézédességgel, amelynek B-vitamin, foszfor, réz, kálium, cink és vas tartalmát is érdemes megemlíteni.

Egy datolyapálma 100 évig él, és mivel minden részét felhasználják, egy igazán hasznos növényről beszélünk. Amikor már nem terem, levágják a koronáját, a törzsből kifolyó levet felfogják és megisszák, miközben a pálmalevelekből homokfogó kerítéseket építenek. Ha valaki Tunéziában autózik a Szahara felé, biztosan találkozik az út mentén a tájnak eme jellegzetes

elemeivel. Természetesen a törzs sem veszhethet kárba, ebből általában fatárgyakat készítenek.

A datolya kiválóan tárolható hűtőszekrényben, ahol akár több hónapig is eláll. Így nyugodtan betárazhatunk a karácsonyi ünnepek utánra és az újév első napjaira is, már csak azért is, mert magas rosttartalma miatt jó hatással van az emésztésre, valamint másnaposságra is hatékony gyógyír. A konyhában szintén sokrétűen hasznosíthatjuk: gluténérzékenyek kiválthatják vele a lisztet, és jó állagú süteményalapot készíthetnek a datolya húsából, illetve kiválóan alkalmazható cukorhelyettesítőként édességek receptjében.

Tunéziában, ahol nemzeti szimbólumnak számít a datolya és a pálmája is, szinte minden étkezésnél megtaláljuk: húskok mellett, a kuszkusz részeként vagy bonbonként marcipánnal, mandulával, dióval töltve. De a magyar konyha fogásait sem kell óvnunk egy kis egzotikus behatástól! A szezonaritása miatt keresve sem találunk jobb időpontot arra, hogy kipróbáljuk, milyen izgalmasak lesznek a megszokott karácsonyi fogásaink némi datolya hozzáadásával.

A késes aprítóban pürésre darabolt gyümölcs egy kis lekvárral kikeverve mehet a hókifli belsejébe, mazsola helyett pedig ezúttal tegyünk mogyorónyira vágott datolya darabokat a házilag sütött kalácsunk tésztájába. Hozzáadhatjuk a párolódó kacsacombokhoz, a halak mellé köretként tálalt rizshez vagy a borleveshez. Ha nem akarunk egyből sütni-főzni a datolyával, akkor készítsünk belőle desszertet a karácsonyfára házilag: az olvasztott étcsokoládéba mártott aszalt gyümölcs sokkal egészségesebb lesz, mint a boltban kapható szaloncukrok bármelyike.