

Datteln – Brot der Wüste

EINEWELT Plochingen



Datteln – Brot der Wüste



Foto: Martin K.

Die **Dattelpalme** ist eine seit Jahrtausenden kultivierte Pflanze, die vor allem in den heißen Wüstenregionen Afrikas und des Nahen Ostens gedeiht. Trotz ihres hohen Sonnen- und Wasserbedarfs ist sie recht anspruchslos. **Dattelpalmen sind wahre Überlebenskünstler**, die Menschen und Tieren wiederum das Überleben in der Wüste sichern.

In Datteln stecken viele gesunde Mineralstoffe: **Die Frucht ist reich an Kalium, Kalzium und Magnesium.** Wer sie regelmäßig isst, liefert seinem Körper außerdem Vitamin A, B und C, Ballaststoffe sowie Antioxidantien. Durch den hohen Fruchtzuckeranteil sind Datteln auch wahre Kraftpakete, die viel Energie liefern. Darum sind sie sehr sättigend, was ihnen den Namen „**Brot der Wüste**“ eingebracht hat.

El Puente, die Fair Trade Pioniere, von der wir im Weltladen unsere Datteln beziehen, arbeitet mit der **ägyptischen Fairhandels-Organisation SEKEM** zusammen. Ihr Gründer Ibrahim Abouleish, in Ägypten geboren, hatte in Europa studiert und hier die biologisch-dynamische Landwirtschaft kennengelernt. Diese wollte er auch in seinem Heimatland einführen. Heute bildet SEKEM das Dach für viele ägyptischen Kleinbauern, die Lebensmittel und Kunsthandwerk nach ökologischen und fairen Standards produzieren.