

## **Dadels**

Een eeuwenoude delicatessen is de dadel, vór voor Christus werden deze al in grote getale genuttigd. Dadels groeien aan de zogenaamde Dadelpalm, een edele naam voor een edele boom. De vruchten van deze boom worden beschermd door de bladeren. Één doorn kan zo'n 40 trossen dadels dragen en iedere tros bestaat uit 25-35 dadels. De oorsprong van deze boom ligt waarschijnlijk tussen de Eufraat en de Nijl, maar heden ten dage groeit deze boom tussen India en Marokko. Zoals bij zoveel zuidvruchten zijn ook de dadels in Amerika aangeplant. Irak beweert dat het meer dan 100 soorten dadels heeft, maar toch zorgen slechts 3 soorten voor 92% van de totale productie. Dadels voor export groeien ondermeer in Algerije, Amerika, Egypte, Iran, Irak, Israël, Marokko en Tunesië. De verse dadels die verkocht worden komen met name uit de regio rondom de Jordaan en enkele uit Zuid-Afrika. Na het plukken worden dadels in afgesloten ruimten blootgesteld aan warme waterdampen, na deze behandeling is de dadel zacht en glimmend. Het bepalen van de juiste hoeveelheid waterdamp luistert erg nauw. Deze edele vrucht wordt veelal nog handmatig verwerkt.



## **Land van herkomst**

Tunesië (gedroogde), Israël (vers, medjoul)

## **Voedingswaarden**

Medjoul dadels hebben een hoog natuurlijk suiker - en caloriegehalte. Voornamelijk bevatten dadels dus simpele koolhydraten waardoor ze snel en kortstondig energie geven. Ondanks het hoge suikergehalte bevatten dadels ook een noemenswaardige hoeveelheid kalium, magnesium, calcium en fosfor. Dadels zijn zeer vezelrijk. Vezels stimuleren de darmwerking aanzienlijk en zijn daarom een tip voor degene die ondanks dat ze veel sporten en bewust eten toch problemen hebben met hun darmen.

## **Overig**

In de oudheid waren dadels erg geliefd bij reizigers doordat ze rijk zijn aan energie en voedingsstoffen, lang houdbaar zijn en makkelijk mee te nemen. Het is raadzaam gekonfijte dadels gekoeld te bewaren.