

Auf der Palme

An den Früchten dieses Baumes scheiden sich die Geister: Manche sehen in **DATTELN** allenfalls süße Plombenzieher, andere lieben sie als nährstoffreiche Sattmacher. Die wenigsten aber kennen ihre beeindruckende Sortenvielfalt

VON LYDIA BRAKEBUSCH



Wer mit den kulturellen Gepflogenheiten eines Landes nicht vertraut ist, kann sich rasend schnell unbeliebt machen. Besucht man in manchen arabischen Ländern jemanden am Krankenbett, ohne eine Ajwa-Dattel als Präsent mitzubringen, kommt das einem bösen Fluch gleich. Ebenso gut könnte man dem Erkrankten die Pest an den Hals wünschen. Ohne Ajwa keine Heilung.

Und tatsächlich, die tief-schwarze Dattel, durchzogen von feinen weißen Linien, sieht aus wie ein kleines Geschenk, ein Schmuckstück aus Porzellan. Georg Huber streicht mit dem Finger darüber. „Hier spürt man noch den Wüstenstaub“, sagt er und strahlt wie die Sonne über der Palmenanlage. Das muss Liebe sein.

Georg Huber ist Inhaber von „Nara Food“. Das kleine Familienunternehmen importiert und vertreibt Bio-Datteln. Der 64-jährige Ingenieur ist seit rund 20 Jahren im arabischen Raum unterwegs, lebte in den Neuzugern fünf Jahre in Dubai. Er forschte und arbeitete in den Bereichen Bewässerungs- und Solartechnik, besuchte oft Plantagen, um die Bauern zu beraten. Immer brachte er Datteln von seinen Geschäftsreisen mit nach Hause. Vor sieben Jahren begleitete ihn sein Sohn

DER BIO-ANBAU VON DATTELN IST AUFWENDIG UND DAHER SELTEN

zu einer Solarmesse nach Dubai, reiste danach einen Monat durchs Land, kaufte im Duty-Free-Shop das familientypische Mitbringsel und verkündete daheim: „Papa, die Solartechnik ist nichts für mich. Ich will Datteln vertreiben.“ Georg Huber stimmte zu, gründete das kleine Familienunternehmen und Vater und Sohn waren sich einig: Bio-Qualität muss es sein.

Hehres Ziel, langer Weg. Sie bereiten den Datteltürl in Marokko bis Indien. „Wir wollten nicht nur eine Region vertreten, sondern verschiedene Sorten aus verschiedenen Ländern haben“, sagt Georg Huber. Die Suche nach Bio-Plantagen gestaltete sich schwierig. Dattelpalmen sind pilz-anfällig und oft von Schädlingen besetzt. Entsprechend hoch ist im konventionellen Anbau der Einsatz von Fungiziden, Pestiziden und Kunstdünger. Insekten werden häufig mit Brommethan bekämpft, einem giftigen Gas, das auch die Ozon-schicht angreift und das in Deutschland in der Nutzung nicht aber im Import verboten ist.

Der vergleichsweise aufwendige Bio-Anbau von Datteln ist nicht weit verbreitet. Hier werden Schädlinge mit Kohlendioxid bekämpft, von Pilz-befallene Teile mit der Hand entfernt und verbrannt. Zudem möchte Georg Huber Regionen meiden, in denen es an Wasser mangelt. In Oasen oder gebirgs-nahen Regionen ist über Versorgung über die Grundwasser besser sicherzustellen als in Wüsten, auf die wegen des Klimawandels immer seltener Regen fällt. Mit viel Recherche und Überzeugungsarbeit bauten Georg Huber und seine Mitarbeiter ein Netzwerk auf. Heute arbeiten sie mit Dattelpalmen in Tunesien, Israel, Saudi-Arabien, Marokko, dem Iran und den Vereinigten Arabischen Emiraten zusammen. 14 verschiedene Dattelsorten hat „Nara Food“ im Sortiment. Rund 1500 Dattelsorten gibt es, nur ungefähr ein Drittel davon ist für den kommerziellen Anbau geeignet.

Die echte Dattelpalme zählt zu den ältesten kultivierten Bäumen: Schon vor etwa 5000 Jahren wurde sie in Mesopotamien gepflanzt und ver-edelt, indem die Menschen die männlichen Pollen auf die Blüten der weiblichen Datteln strichen. Dattelpalmen werden bis zu 20 Meter hoch, bis zu 100 Jahre alt und können 100 Kilo Ertrag im Jahr bringen. Ihre Wedel werden für Flechtwerk genutzt, aus dem Stamm gewonnener Saft wird zu Palmwein vergoren und ihre Frucht gilt als „Brot der Wüste“.

Die Dattel polarisiert: Manche graust es vor der Erinnerung an Omars klebriges Trockenobst, andere preisen die Heilkräfte der nährstoffreichen Sattmacher. Datteln enthalten viel Zucker und haben einen entsprechend hohen Kaloriengehalt. Da sie aber zu etwa gleichen Teilen aus Glukose und Fruktose bestehen, lassen sie den Zuckerspiegel nur langsam ansteigen; das sorgt für lange Sättigung und bessere Verträglichkeit bei Diabetikern. Sie sind mineralstoffreich, enthalten unter anderem Kalium, Kalzium, Eisen, Zink, Magnesium und versorgen mit B-Vitaminen und Ballaststoffen. Sogar gegen Einschlafprobleme soll die Dattel helfen, da die Aminosäure Tryptochin im Körper in das Hormon Melatonin umgewandelt wird.



Süße Früchtchen. Nur 400 von 1500 Dattelsorten sind für den kommerziellen Anbau geeignet. Und weil Palmen anfällig für Schädlinge sind, gelten viele als pestizidbelastet. Georg Huber (links) hat sich mit seiner Firma „Nara Food“ auf Bio-Datteln spezialisiert. Er kennt beinahe alle Sorten und ihre Unterschiede. Für ihn ist beinahe jede das perfekte süße Stückchen zum Kaffee.

In arabischen Ländern ist die Frucht fester Bestandteil des Alltags: „Sieht man eine schwangere Frau, die keine Datteln bei sich trägt, kann man sicher sein, das ist keine Araberin“, sagt Georg Huber. Die Dattel wird auch zu Tee oder Kaffee gereicht. Vor dem ersten Schluck in den Mund gesteckt, gibt sie ihre Süße an das Getränk ab und spart den Zucker. Sie ist Grundnahrungsmittel, Naschwerk und Energielieferant in einem. Georg Huber beobachtete einmal einen Bauern, der abends loszog, um ein paar aus der Herde verschollene Kamele zu suchen. In seine Tasche steckte er Wasser und ein paar Datteln. „Morgens kam er mit den Kamelen zurück, frisch wie zu Beginn der Nacht. Er hatte alles gehabt, was er brauchte.“

Die Dattel gibt also schnell Kraft, deshalb essen Muslime im Ramadan zum Fastenbrechen nach Sonnenuntergang die Frucht, die im Koran eine große Rolle spielt. Der Prophet Mohammed soll über das Wohlbefinden der Frauen in Medina gestaut haben. Ajwa, eine der Bewohnerinnen, berichtete ihm der Legende nach, sie esse täglich von den Datteln der Palmen, woraufhin er diese „heilige Dattel“ nach der Frau benannte.

Hierzulande sind die Ajwa-Dattel und ihre Verwandten unbekannt. Nur die Deglet-Nour- und die Medjool-Dattel sind verbreitet – beide länglich und goldbraun, süß und weich. Wer die verschiedenen Sorten im Sortiment von Hubers Familienbetrieb kauft, bekommt eine Ahnung von der eigentlichen Vielfalt in Geschmack und Konsistenz. Die sehr feste Rabab-Dattel wird von Kindern gern wie ein Bonbon gelutscht. Die süße Sukkari erinnert an Karamell. Die Mazafati hat ein cremiges Inneres, das im Mund zerschmilzt. Sie wächst in einer Region des Iran, wo sich kalte Nächte und heiße Tage abwechseln. Dadurch hat sie einen weichen kernfreien Kern und eine feste, traubenartige Haut. „Nara Food“ vertreibt diese Sorte frisch. Die Datteln werden also nicht getrocknet, sondern nach dem Ernten gekühlt gelagert. Gleiches gilt für die Wan an Saudi-Arabien, Hubers Liebling. Das Fruchtfleisch der großen, fast schwarzen Dattel ist weniger süß und entfaltet einen fein buttrigen Umami-Geschmack.

Manchen Dattelfrüchten sind sicher auch diese ungetrockneten Früchte noch zu süß. Da empfehlen sich Kombinationen: Neben dem Dattelsenf von „Nara Food“ bringt auch der Dattel-Balsamico Süße und Säure in einen köstlichen Einklang. Seine iranischen Hersteller verbrauchen mehrere Jahre in Modena und erlernten den traditionellen Herstellungsprozess.

DAS DATTELPARADIES LIEGT AM RANDE DER WÜSTE DASHT-E LUT

Georg Huber hat sich an der Dattel in all den Jahren nicht satt gegessen. Der leidenschaftliche Hobbygärtner ist gern in seine Mahlzeiten. „Ich sitze ja an der Quelle!“ Im Müsli, im Quark, im Smoothie, im Kuchen – oder herzhaft, mit Gemüse und Zwiebeln in der Pfanne angebraten. Klein geschnitten, in einer Sauce geköchelt, werden getrocknete Datteln wieder weich und geben deftigen Gerichten eine süße Note. „Nara Food“ erweitert stetig das Sortiment: Datteln im Schokomantel oder in Rum, Datteln, -zucker oder -sirup. Bald soll es einen koffeinfreien Kaffee aus gemahlenden Dattelnkernen geben. Hubers Hauptziel aber ist die stetige Optimierung der Anbaumethoden. Sein Lieblingsort ist die Plantage im iranischen Bam, am Rande der Wüste Dasht-e Lut. Von hier bezieht er die frischen Mazafati-Datteln. Auf dieser Permakultur-Plantage gehen Pflanzen und Tiere symbiotische Beziehungen ein: Zitrusbäume halten das Ungeziefer von den Palmen fern. Luzerne begrünen den Boden, speichern Feuchtigkeit und dienen als Futter für die dort lebenden Ziegen, Schafe und Esel, die wiederum mit ihren Hufen den Boden lockern.

„Diese Plantage ist für mich die Erfüllung eines Traumes, paradiesisch“, sagt er. Wenn er dort zu Besuch ist, schläft er auch mal draußen, zwischen den Palmen. In der Wärme der Nacht, im Duft der Zitronenbäume, unter sich das Polster aus Luzernen, über sich die Sterne. Und zum Frühstück gibt es frischen Kaffee – mit Dattel statt Würfelzucker.

HIER GIBT ES PREMIUM-DATTELN.

Nara Food, Bio-Dattelspezialist mit Onlineshop narafood.de oder über **Manufaktur oder „Genusswandel“**, Brandenburgische Str. 27, Wilmsdorf
Koro GmbH Berlin, Diverse Sorten im Onlineshop unter korodrogerie.de
Palmyra Delight, Auch rare Sorten online unter palmyradelight.de bzw. am Stand in der Markthalle IX, Fr 12–18 und Sa 10–16 Uhr



Mulacks neue Berliner Küche

Er fühlt sich dort zu Hause, wo einfach und günstig gekocht werden muss. Seine Wurzeln liegen in Polen, aber in Berlin ist er ein Klassiker: Was sich aus **BLUMENKOHLE** mit Ei und Semmelbröseln machen lässt

Der Name führt in die Irre: „Blumenkohl polnisch“ ist ein Klassiker der deutschen Küche und eine feste Größe in Berliner Haushalten und Kantinen. Wie bei Spaghetti Bolognese lässt die Verortung des Gerichtes aber keinen Rückschluss auf die Urheberschaft zu: Kein Italiener würde „Spaghetti Bolognese“ bestellen, wenn er Appetit auf „Pasta al ragù“ hat. Die Ortsangabe stimmt beim norditalienischen Klassiker zumindest in Teilen: Die „Bolo“ ist die in Deutschland vereinfachte Adaption des Traditionsgerichts. Und auch die Wurzeln für „Blumenkohl polnisch“ liegen in Polen: „Kalafior z maslem i bulka tarta“ ist dort eine weitverbreitete Zubereitungsart des Blumenkohls (Kalafior) mit einem Topping aus Butter (maslem) und darin gerösteten Semmelbröseln (bulka tarta). In der Küchenpraxis, die schon immer französisch war, hat sich für diese Garnitur der Begriff „Beurre à la polonaise“ oder einfach „à la polonaise“ etabliert.

Das daraus der Klassiker mit Petersilie und gehacktem Ei entstand, ist vermutlich keine rein polnische Idee. Vielmehr scheint das gehaltvolle Upgrade dem Heißhunger des jungen Industrie proletariats entsprun-

gen zu sein: Ab Mitte des 19. Jahrhunderts strömten Hunderttausende Arbeitskräfte aus den preussischen Ostprovinzen an die Spree und an die Ruhr. Mit im Gepäck: der „Kalafior z maslem i bulka tarta“ – bis dato noch ohne gekochtes Ei. Zwar verwendet die polnische Küche häufig gekochte Eier, zum Beispiel als Einlage für die Sauermeihlsuppe „Zurek“ oder den Heringsalat „Hekele“. Aber die Dreifaltigkeit aus Blumenkohl, gehack-

In Berlin kennt man ihn als Hausmannskost. Doch der Kantinenklassiker hat das Potenzial zur vegetarischen Gourmetspeise

tem Ei und Beurre à la polonaise scheint eine grenzüberschreitende Idee der Arbeiterküche gewesen zu sein. Und so fühlt sich der „Blumenkohl polnisch“ auch heute noch dort am wohlsten, wo einfach, sättigend und günstig gekocht wird: in Kantinen und Alltagsküchen.

Während Blumenkohl, im Ganzen gebacken, mit der Entdeckung der levantinischen Küche einen regelrechten Hype erfuhr, bleibt die „polnische“ Variante ein

nicht gehobener Küchenschatz, an dessen Neuentdeckung sich bislang nur wenige versuchten: Das „Pots“ im Ritz-Carlton zum Beispiel hievt ihn mit Kauchfisch Velouré und – optional – einem Klecks Kaviar auf Gourmiveau. Das „Oderberger“ in Prenzlauer Berg ersetzt den Blumenkohl aktuell zwar durch Schwarzwürzel, wahrt aber mit Onsen-Ei und „polnischen Bröseln“ den Bezug zum Berliner Klassiker.

Kristof Mulack hat an der polnischen Ostsee bei der Großmutter eines Freundes den „Blumenkohl à la polonaise“ mit weich gekochtem, ganzem Ei – zum Zerkleineren – als perfektes Cateringgericht kennen- und -lieben“ gelernt. In seiner Speisekarte „Lausebengel“ nimmt er die Berliner Version mit gehacktem Ei als Vorbild, spitzt sie aber textuell und aromatisch zu: Den Blumenkohl frittirt er zum krossen „Schnitzel“, die Semmelbrösel ersetzt er durch knusprig geröstete Panko-Krümen, die Aromenwelt kommt von einer „polnischen“ Kräuter-Mayo und Salzzitronen sowie dem nordisch dunkel angerösteten Blättern des Kohls – zeitgemäße Gemüseküche in unverstellter Tradition, aber raffiniert und mit extra viel Geschmack. Kai Röger



KRISTOF MULACK

Der Urberliner und kulinarische Autodidakt betrat nach seinem Supper-Club „mulack“ als Gewinner der TV-Kochshow „The Taste“ die große Bühne. Für die Restaurants „Tisk“ und „Lausebengel“ entwickelte er das Konzept einer Speisekarte mit bodenständig modernisierten Klassikern der Berliner Küche, die er nun auf Tagesspiegel „Mehr Genuss“ in unregelmäßigen Abständen in seiner ersten Kochkolumne – und auf genuss.tagesspiegel.de – vorstellt. Alle Gerichte kann man auch im „Lausebengel“, Grimmsstr. 21 in Kreuzberg, essen. Mehr über ihn: kristof.mulack@berlin.de und [#kristof_mulack_official](https://www.instagram.com/kristof_mulack_official)

REZEPT

Blumenkohl „polnisch“

Goldbraun frittirt im Knuspermantel, mit kräftiger Mayo und Salzzitronen

- Zutaten für 4 Personen**
2 Köpfe Blumenkohl
6 Bio-Eier
6 große Spreegurken
1 EL Senfsaat
1 Bund Dill
1 Bund Schnittlauch
1 Bund Kerbel
2 Zitronen
50g Panko-Mehl
200ml Apfelsaft
300ml Apfelessig
300ml Rapsöl
2 EL Senf mittelscharf
1 Msp. Xanthan
Salz und Zucker

Zubereitung

Die äußeren Blätter des Blumenkohls abrupfen, einige der weiter innen liegenden Blätter für später aufheben. Jeweils aus dem Blumenkohl zwei je ungefähr zwei bis drei Zentimeter dicke Schnitzel heraus schneiden. Den Rest des Blumenkohls in ein Weckglas geben und mit Essig, Zucker und Salz süß-sauer einlegen. Die Bio-Eier wachsweiß kochen. Zwei Eier davon fein hacken und die restlichen in einen Messbecher geben. Etwas von den Kräutern als Deko aufheben, den Rest mit Spreegurken, Senf, Apfelsaft, Rapsöl sowie dem Saft der zwei Zitronen und dem Xanthan in den Messbecher geben. Alles mit einem Stabmixer auf mittlerer Stufe zu einer Emulsion mixen und mit Salz und Zucker abschmecken. Die Senfsaat in einer Pfanne kurz anrösten, mit Apfelessig ablöschen und ohne Hitze quellen lassen. Die Schale der Zitronen mit einem Sparschäler abziehen und in feine Streifen schneiden. Etwas Zitronensaft mit Salz und Zucker zu gleichen Teilen mit der Schale aufkochen und bei schwacher Hitze ziehen lassen, bis der Zucker karamellisiert und die Zitrone nicht mehr bitter ist. Nun die Blumenkohlschnitzel bei 160 Grad frittieren, bis sie goldbraun sind. Der Kohl darf noch Biss haben. Die Butter braten lassen und dann das Panko-Mehl darin goldbraun anrösten und auf einem Stück Küchenrolle abtropfen lassen. Die Blumenkohlschnitzel in etwas Öl scharf anrösten. Sie dürfen an manchen Stellen ruhig etwas verbrannt sein. Die Blumenkohlschnitzel auf Küchenpapier abtropfen lassen und je ein Schnitzel in der Mitte eines Tellers platzieren. Darauf die „polnische“ Kräuteremulsion streichen. Das gehackte Ei sowie die Blätter vom Blumenkohl, geröstete Panko-Brösel, die Salzzitronenstreifen und die Kräuter darauf garnieren.

Tipp
Wenn der restliche eingelegte Blumenkohl schon durchgezogen ist, kann man einzelne Röschen noch mit auf den Teller geben. Das gibt einen schönen Säurekontrast.



Datteln: Sechs wohlschmeckende Sorten

<p>AJWA</p> <p>... ist ein arabischer Mädchennamen. Der Prophet Mohammed soll ihn der vitamin- und mineralienreichen Dattel verliehen haben. In arabischen Ländern wird Frauen empfohlen, täglich sieben bis neun davon zu essen. Getrocknete, weiche Sorte, sehr fruchtiger Geschmack. Anbaugebiet: die schwarzen Vulkanfelder Al Medinas in Saudi-Arabien, heiliger Ort des Islam. Lagerung bei Zimmertemperatur, lang haltbar. In Wasser werden sie wieder prall.</p> 	<p>DEGLET NOUR</p> <p>Übersetzt „Finger des Lichts“, vermutlich wegen ihres hellen Fruchtfleisches. Eine der bekanntesten Sorten: klein, hellbraun, süß, außen fest, innen zart. Kommt aus Tunesien und Algerien. Gut in roh-vegane Snacks und süßig-süßem Gebäck. Gehackte oder gerührt eine gute Zuckeralternative. Lecker auch zu rezenten Speisen als Dattel im Speckmantel, gehackt in Chiorée-Orangen-Salat, in Hähnchenpilaw, mit Ziegenkäse und Rosmarin...</p> 	<p>MEDJOOOL</p> <p>Auch Königsdattel und eine der beliebtesten. Farbe: karamell bis braun-rot. Groß, schön fleischig, aber dennoch zart. Ursprünglich aus dem Süden Marokkos, heute auch in Israel, Jordanien, Saudi-Arabien, Irak, Katar, Kolumbien, Südafrika und Namibia angebaut. Schmeckt pur und in Salaten, Smoothies und Desserts. Frische Medjools unbedingt bei etwa fünf Grad kühl lagern und bald verzehren, weil sie sonst schnell austrocknen.</p> 	<p>SUKKARI</p> <p>Ihr Name ist Programm. Sukkari heißt: Zucker. Supersüß, cremig, nussige Note. Je früher geerntet, desto fruchtiger und saftiger. Beim Trocknen kristallisiert der Zucker der Frucht, daher ist die Sukkari ein perfektes süßes Stückchen zum Mokka. Stamm ursprünglich aus dem Irak. Heute ist die arabische Oase Al Quaim ein Zentrum des Anbaus. Tipp: Trockene Datteln werden, mit Wasser besprüht und offen im kühlen Raum gelagert, weich.</p> 	<p>MAZAFATI</p> <p>Fast schwarz, groß, erinnert an eine Praline von seidig-mattem Schimmer. Rundes, süßes Aroma, extrasaftiges Fruchtfleisch, ausgewogene Süße. Muss nicht getrocknet, sondern kann frisch gererntet verzehrt werden. Wächst in einer Region des Iran am Z9. Breitenrand, wo sich kalte Nächte und heiße Tage abwechseln. Die Fasern der Früchte lösen sich auf, das cremige Innere schmilzt förmlich im Mund. Hält sich kühl gelagert wochenlang.</p> 	<p>WANAN</p> <p>Eine teure Kostbarkeit aus Saudi-Arabien. Sanft würgig und nur leicht süßes Aroma mit deutlicher Zimt-Note. Große Früchte, sehr zarte Haut, extrem weiches Fruchtfleisch. Am besten pur genießen. Schmeckt aber auch mit Füllungen hervorragend. Aufschneiden und mit Nüssen, Mandeln, kandiertem Ingwer, Oliven, Ziegenkäse, Kräutern kombinieren. Etwa 100 Gramm, also fünf Datteln, taugen mit 280 Kalorien als kleine Zwischenmahlzeit.</p> 
---	--	---	--	--	--

ANZEIGE



studio galerie berlin

Keramiken von Martin Möhwald

Studio Galerie Berlin Verkaufsausstellung Frankfurt Allee 36 A, 10247 Berlin-Friedrichshain am U-Bhf. Samariterstraße, Tel. 29 10 850
Mo. geschlossen, Di bis Fr 10 bis 19 Uhr, Sa 10 bis 16 Uhr Informationen vorab: www.studio-galerie-berlin.de