



I datteri e le loro proprietà

Tipici delle festività natalizie, i datteri sono anche molto utilizzati come semplice snack, adatti per qualsiasi occasione. Nonostante non siano propriamente un alimento leggero in fatto di calorie, essi sono comunque una risorsa utile di potassio, magnesio, vitamine e fosforo.

Origine e tipologie

Il nome dattero deriva dal greco daktylos, ovvero “dito”, per via della sua forma lunga e stretta. Questo frutto nasce nelle zone più calde del Medioriente, dalla relativa palma chiamata Phoenix Dactyliferam, che può vivere fino a 300 anni. Sono diffusissimi in paesi limitrofi come l'Asia occidentale e l'Africa settentrionale, e vengono raccolti solitamente al termine del periodo estivo, tra agosto e settembre. Il dattero può essere gustato in forma fresca o essiccata, quest'ultima dovuta ad esigenze di conservazione. La prima forma è più ricca di vitamine e meno calorica, motivo per cui la si consiglia a chi pratica sport o attività fisiche in generale, per via del supporto di minerali che costituisce.



Proprietà e valori nutrizionali

Come già anticipato, il dattero è ricco di zuccheri e minerali, che gli attribuiscono altrettante qualità: potassio e magnesio favoriscono l'equilibrio dei liquidi corporei e del sistema cardiovascolare, mentre il fosforo aiuta l'attività cerebrale. Altra utile funzione è quella antinfiammatoria, che va in soccorso delle vie respiratorie e di quelle intestinali. In questo caso il dattero va però assunto in forma di decotto, con acqua bollente e miele. Il dattero è ricco di vitamina A, B e, in piccola parte, di vitamina C ed E. Oltre ai sopracitati potassio, magnesio e fosforo, sono presenti anche i seguenti minerali: calcio, selenio, sodio, zinco, rame, ferro e manganese. Passando al reparto zuccheri, sono presenti fruttosio, maltosio, destrosio e saccarosio. Arriviamo infine agli amminoacidi, che sono: acido aspartico, acido glutammico, alanina, glicina, arginina, serina, valina, lisina e leucina.

Utilizzi ed abbinamenti

Il dattero è noto per il suo uso nella produzione di alcolici, attraverso la fermentazione. La marca più nota di alcolico tratto dal dattero è l'Arrak, tipico rum asiatico prodotto in tutto l'oriente. È possibile inoltre ricavare dal frutto diversi alimenti, come miele (dalla polpa), farina (dai datteri più duri ed essiccati) e persino un surrogato del caffè (dai semi). A tavola i datteri sono spesso un accompagnamento alla frutta secca o al formaggio, oppure serviti da soli come dessert, almeno secondo la nostra tradizione. In Africa e Medioriente si usano anche per preparare torte e dolci, che sfruttano abbinamenti con mandorle, acqua di rose, yogurt, fichi, noci, miele d'arancio e così via.

[Read More](#)
