



■ Stocking

di ANNAMARIA ANDREASI

IL FRUTTO DELLE OASI

#MATERIAPRIMA

L'ESPORTAZIONE
DEI DATTERI SAUDITI
HA REGISTRATO
NEL 2019 UN AUMENTO
DELL'88 PER CENTO

Un antico proverbio arabo dice che la palma da dattero ama avere “i piedi nell’acqua e la testa nel fuoco”. In effetti, per crescere e dare copiosi raccolti la Phoenix dactylifera esige temperature molto alte e il nutrimento dell’acqua sotterranea che rende fertili le oasi dei deserti. È una pianta longilinea, robusta e longeva che può superare i trecento anni di vita; i suoi frutti dolci e sazianti, ricchi di vitamine, minerali e fibre, sono un alimento che per millenni ha sostenuto le popolazioni delle regioni aride del Nord Africa e del Medio Oriente. Un medico arabo dell’antichità attribuiva loro la virtù di rendere agili e forti i popoli nomadi che se ne nutrivano durante le traversate del deserto.

VIRTÙ TERAPEUTICHE

Le virtù terapeutiche dei datteri furono conosciute fin dai primordi della storia; si sa per certo che gli antichi Egizi li utilizzavano per creare medicinali e preparazioni erboristiche atte a curare vari disturbi dell’organismo, a fornire energia e a preservare la salute degli occhi, indeboliti dalle sabbie del deserto. Si trovano tracce esaurienti nei papiri di argomento medico, vere e proprie enciclopedie con prescrizioni e modalità di composizione dei farmaci che sono state ereditate da greci e romani.

L’elevato contenuto calorico è spesso la prima cosa cui si pensa quando si parla di datteri, circa 130 kcal per 100 grammi e quasi il doppio per i secchi; tuttavia, la presenza nel frutto di importanti nutrienti fa sì che non si tratti di calorie “vuote”, destinate ad accumularsi nell’organismo sotto forma di grasso. Recenti ricerche hanno dimostrato che, con un consumo attento e i giusti abbinamenti, i datteri possono costituire preziosi ingredienti di una dieta sana e nel 2020 le palme sono state incluse nel Patrimonio culturale immateriale dell’umanità dell’Unesco.

PER LA SUA FORMA
OBLUNGA IL FRUTTO
È CHIAMATO DATTERO
DAL GRECO
ANTICO DÁKTYLOS
CHE SIGNIFICA DITO

La domanda ha iniziato un percorso in ascesa, in Europa e negli Usa; in Italia, nel novembre 2017 il mercato per il canale retail si attestava intorno ai 18,5 milioni di euro, con una crescita su base annua del 4,5 per cento. Un processo in atto da qualche tempo, attribuibile a un consumo più diffuso, consapevole e diversificato, ha portato a un aumento notevole della richiesta di varietà poco conosciute, come ad esempio quelle saudite.



Oggi **l'offerta nei negozi e on line è ampia** perché le aziende hanno creato una nutrita gamma di derivati; farina e zucchero di datteri, confetture, sciroppi, purea, paste, creme spalmabili. Queste ultime sono preparate al cento per cento con datteri freschi e costituiscono un ottimo integratore energetico, in particolare per gli sportivi e gli appassionati di fitness poiché, grazie al loro alto contenuto di potassio e magnesio, aiutano il recupero muscolare.

Lo **zucchero di dattero** può sembrare un alimento esotico, eppure si sta lentamente diffondendo in Europa, non solo grazie al crescente interesse nei confronti delle culture culinarie extraeuropee, ma perché rappresenta un valido sostituto dello zucchero industriale. Simile nella grana allo zucchero di canna, si produce attraverso la denocciolatura, l'essiccazione e la macinazione dei frutti; è classificato fra gli alimenti appartenenti alla "Piramide Alimentare Amica" e riconosciuto come dolcificante naturale. In alternativa alla polvere, gli amanti della cucina vegana o crudista utilizzano la polpa frullata insieme all'acqua fino a ottenere una consistenza cremosa.

LA "DATTERINA" O CREMA DI DATTERI

R

INGREDIENTI

Dieci datteri - una scodella di acqua calda

PROCEDIMENTO

Dopo averli privati del nocciolo mettere a bagno i datteri in acqua calda per venti minuti, quindi sistemarli nel frullatore e aggiungere qualche cucchiaino della stessa acqua dell'ammollo. Frullare fino a ottenere una crema. Conservare in un contenitore di vetro con chiusura ermetica; si mantiene per quattro giorni. Nelle ricette può essere utilizzata come dolcificante con lo stesso dosaggio indicato per lo zucchero bianco.



■ Vd Photography on Unsplash

Al **momento dell'acquisto è opportuno** controllare la grandezza dei datteri, ovvero che non siano troppo piccoli; la superficie non deve essere biancastra, segno di non freschezza, né glassata con sciroppo di glucosio. Da evitare, inoltre, i frutti trattati con sostanze conservanti; in caso di dubbio, meglio puntare sulle qualità biologiche. Tra le molte varietà esistenti, circa quattrocento, spiccano i datteri israeliani Medjoul, i più pregiati e venduti in Europa. Reperibili freschi o essiccati, confezionati o sfusi, hanno consistenza soffice e cremosa, dimensioni e forme regolari e sono molto aromatici. La superficie è di colore scuro, tipico delle specie di maggior pregio.

PARE CHE LA TRADIZIONE ARABA ABBA ANNOTATO BEN 365 MODI DI UTILIZZARE I DATTERI IN CUCINA



Boba Jaglicic on Unsplash ■

Sono tanti e **vari gli usi in cucina**. I romani se ne servivano per aromatizzare il vino, preparare dolci e produrre con la loro fermentazione bevande alcoliche. Dai ricettari medievali e rinascimentali si è scoperto che erano impiegati spesso anche in unione con ingredienti salati per comporre piatti complessi a base di selvaggina, arrostiti di maiale o pesci. Oggi si impiegano i datteri soprattutto nella preparazione del gelato e dei dolci di pasticceria, ma anche per accompagnare formaggi saporiti.

Morbidi biscotti, plumcake e muffin, ideali per la colazione, si preparano facilmente senza zucchero con i datteri secchi. Facili da reperire e, soprattutto, da conservare, i frutti essiccati sono più utilizzati nella preparazione dei dolci rispetto a quelli freschi, preferiti, invece, per comporre dolci al cucchiaio e torte particolarmente elaborate. Il campo di utilizzi è veramente ampio e offre ai professionisti l'occasione di esprimere il proprio estro e di sperimentare.



Il **frutto autunnale, convive** benissimo con mele, castagne, cachi, agrumi, oltre che con la frutta secca, i mirtilli e il cioccolato; con questi ingredienti si possono realizzare gelati, torte, semifreddi e dolci al cucchiaio dal raffinato profumo mediterraneo. Il frutto del deserto dà il meglio di sé in un semifreddo alle castagne con salsa di cachi, nel budino di ricotta e sposa perfettamente la crème brûlée con cannella. Sempre gustosa la torta di cioccolato, anche in versione senza zucchero.

E poi **finger food per aperitivi** sfiziosi, realizzati farcendo ogni dattero, privo di nocciolo, con i formaggi, dai bocconcini di robiola al gorgonzola. Costituiscono un “dolce-salato” dall’impatto delizioso che può essere arricchito con granella di pistacchi o di mandorle, gherigli di noce e, a piacere, fagottini di bresaola o speck. Per un fine pasto dolce c’è chi prepara i datteri Medjoul ripieni di noci e ricoperti di cioccolato bianco.

STORIA LONTANA

Simbolo di forza, onore e vittoria era la palma da datteri per gli antichi romani, poiché ammiravano la sua capacità di sopportare con armoniosa eleganza il gravoso peso dei frutti, sospesi in grossi grappoli sotto le sue foglie. Per questa caratteristica, in epoca imperiale, rami di palma venivano donati agli aurighi e ai gladiatori che si erano distinti per il loro valore nell'arena del Circo Massimo.