
Il dattero

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

La palma da datteri è una pianta indispensabile per la sussistenza di molte popolazioni arabe ed africane per i suoi frutti che costituiscono un prezioso alimento specialmente per i nomadi che attraversano i deserti: per le sue foglie pennate (palme), utilizzate per intrecciare ceste e stuoie, per le sue fibre che servono per confezionare funi e cordami e per il suo legno che viene bruciato per il riscaldamento. In considerazione dell'importanza che riveste la palma da datteri, la Fao ha promosso recentemente un progetto per valorizzarla. Questa pianta ha un tronco coperto dai resti delle guaine delle vecchie foglie e può raggiungere e superare i venti metri di altezza. Può vivere fino a duecento anni, e da noi è coltivata come ornamentale perché per la maturazione dei frutti richiede temperature molto elevate, sui quaranta gradi. Si racconta che a Roma le prime palme da datteri nacquerò dai semi gettati dalla mensa dell'imperatore Augusto, che amava moltissimo questo frutto. La palma da datteri ha un significato simbolico di onore e di pace. Quando Gesù entrò a Gerusalemme fu festeggiato con le sue foglie; e palme furono spesso disegnate sulle lapidi delle tombe dei primi martiri cristiani. Il nome del dattero deriva dal greco daktilos che significa dito. La varietà più pregiata, coltivata nel Nord Africa, è il dattero Deglet Nour che in arabo significa dito di luce. I datteri, che da noi si vendono nelle caratteristiche scatole specialmente nel periodo natalizio, hanno un sapore dolcissimo ma ben diverso da quello dei datteri freschi che hanno un colore bluastro ed un gusto tutto particolare. Il dattero delle scatole ha subito un processo di essiccamento ed è stato trattato con uno sciroppo di zucchero che ne rende lucida la superficie e ne permette la conservazione per lunghi periodi perché ha un contenuto elevatissimo di zucchero (oltre il 60 per cento). Il dattero contiene diversi minerali (calcio, potassio, ferro), poche vitamine (A, B, D), ma è ricco di magnesio che è molto importante per il metabolismo del calcio ed è essenziale per il buon funzionamento dei muscoli e del sistema nervoso. Questo frutto è soprattutto energetico ed è consigliato, in particolare, per gli sportivi, gli anemici, le persone debilitate, gli anziani; inoltre rappresenta un dolce ideale per l'infanzia. Lo sciroppo di datteri si ottiene bollendo una cinquantina di grammi di frutti in un litro d'acqua ed è considerato un buon rimedio contro la tosse ed i raffreddori.