



Ökologisch gesehen sind Datteln wertvoll, denn sie spenden Schatten – auch für andere Pflanzen, die in ihrem Schutz angebaut werden.



Bobaker Ali Saidi steigt auf seine Palme.



Dattelernte ist Handarbeit.

# Das süsse Brot der Wüste

Datteln sind gesund, weil sie viele lebenswichtige Stoffe enthalten. Biodynamisch und fair angebaut, schmecken sie erst recht delikat. **Fausta Borsani**

**G**anz oben auf der Palme hält sich Bobaker Ali Saidi mit der Linken fest, mit der Machete in der Rechten schneidet er einen Dattel-Büschel ab. Die Dattelerispen sind seit dem Spät-Sommer mit Netzen geschützt. Das ist bio-dynamische Klugheit: Früher waren grosse Ernteaussfälle die Folge der Eierablage von Motten und dem daraus folgenden Madenbefall der Früchte. Die Kooperative «Beni Ghreb» in Hazoua Tunesien, in der sich 119 biodynamische Dattelbauern zusammengeschlossen haben, zahlt ihren Mitgliedern faire Preise. Ausserdem war Beni Ghreb mit den Schutznetzen in Tunesien Pionier: heute werden Millionen davon im ganzen Land benutzt.

Die Bäume mit dem schönen wissenschaftlichen Namen «Phoenix dactylifera» sind uralte Kulturpflanzen: Bereits die Menschen in der ersten Hochkultur der Geschichte in Mesopotamien hegten Dattelpalmen. Diese mögen es gerne warm und sonnig, brauchen aber

viel Wasser. Sie werden bis zu 30 Meter hoch, ihre Pflege verlangt also nach Kletterkünstlern: mutige Männer kappen im Frühjahr die trockenen Palmwedel und behängen im Sommer die weiblichen Dattelpalmen mit den männlichen Blütenständen. Wenn die Früchte gebildet sind, steigen sie erneut hinauf und lichten die Rispen aus. So werden die Früchte grösser und schmackhafter. Schliesslich bringen die Männer Schutznetze an und ernten im Herbst die Rispen. Eine Arbeit, die viel Geschick erfordert und bescheidenen Wohlstand bringt: «Mit dem Ertrag von 80 Dattelpalmen ernähre ich meine 6-köpfige Familie», sagt stolz Dattelbauer Bobaker Ali Saidi, 54-jährig. Seine älteste Tochter studiert in der Hauptstadt Tunis. Im Schatten seiner Palmen wachsen, nach dem ganzheitlichen biodynamischen System, Gemüse und Fruchtbäumchen, sowie Nahrung für Schafe und Ziegen. Die süssigen Früchte gelangen über Biopartner in die Schweizer Bioläden.

## Gehaltvolle Nascherei

Die mit Wüstensonne vollgetankten Datteln kommen im Winter erntefrisch zu uns. Sie erhellen unsere dunkle Jahreszeit genussvoll. Das «Brot der Wüste» ist sehr nahrhaft, es war die klassische Wegzehrung der Nomaden. Ballaststoffe, Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen sowie viele Vitamine (Provitamin A, B-Vitamine inkl. Folsäure, Vitamine C und E) machen Datteln zur idealen Nahrung besonders für Ausdauer- und KraftsportlerInnen, Rekonvaleszente und SeniorInnen. Datteln enthalten ausserdem Tryptophan, aus dem im Körper das Hormon Melatonin entsteht, das den Schlaf erleichtert. Abends ein paar Datteln zu sich nehmen, kann also zu einem guten Schlaf beitragen.



VON LAKTOSE BIS EIWEISS

# WENN MILCH PROBLEME MACHT



© Fotolia.com

**L**aktase ist das Enzym, das Milchzucker (Laktose) aufspaltet, damit dieses verdaut (verstoffwechselt) werden kann. In der Regel bildet der Körper mit zunehmendem Alter nur noch wenig oder gar keine

Laktase mehr. Es kann aber auch sein, dass er von Geburt an nie Laktase bilden konnte. Wird Laktose nicht aufgespalten, vergärt der Zucker im Darm. Blähungen, Durchfall, Verstopfung, Müdigkeit, Schwächegefühl, Übelkeit, Kopfschmerzen, Eisenmangel und Rückenschmerzen sind übliche Beschwerdebilder. Abgesehen davon, dass Laktose sich in jeder (tierischen) Milch befindet, hängt ihr Gehalt vom Grad der Fermentation ab, also ob es sich z. B. um Joghurt oder Hartkäse handelt: je reifer das Milchprodukt desto weniger Laktose enthält es. Auch ist die Toleranzgrenze von Mensch zu Mensch sehr verschieden: Im Notfall greift man auf laktosefreie Milchprodukte zurück und achtet auf die versteckte Laktose in Wurstwaren, Chips, Süssigkeiten, Gebäck sowie Medikamenten. Eine Laktoseintoleranz kann beim Hausarzt über einen H<sub>2</sub>-Atemtest festgestellt werden; die eigene Toleranzgrenze muss man individuell herausfinden.

## Milcheiweiss-Allergie

Die Milcheiweiss-Allergie hingegen ist eine immunologische Reaktion auf ein oder mehrere Eiweisse in der Milch. Sie kann sich über Hautreaktionen, verstopfte Nase, Verdauungsbeschwerden, Kopfschmerzen bis hin zur Migräne bemerkbar machen. Schlimms-



### LIEBE FRAU ARAGÓN

*Ich vertrage keine Kuhmilchprodukte. Man hat mir empfohlen auf Ziegen- und Schafkäse umzusteigen. Leider bekomme ich auch davon Bauchschmerzen und übelriechende Winde. Was soll ich nun essen? Bea Meri (50)*

### LIEBE FRAU MERI

*Handelt es sich um eine Laktoseintoleranz, muss individuell die Toleranzgrenze der Milchprodukte erforscht werden. Wurde aber eine Milcheiweissallergie festgestellt, müsste man herausfinden, auf welches Eiweiss Sie allergisch sind. Erst dann sind genauere Ernährungsempfehlungen möglich. Ihre M. Aragón*

MIRJAM ARAGÓN  
IST GANZHEITLICHE  
ERNÄHRUNGS-  
BERATERIN UND  
TRAUMA-THERAPEUTIN.  
MEHR ÜBER SIE,  
IHRE TÄTIGKEITS-  
FELDER SOWIE IHRE  
PRAXIS UNTER  
WWW.ESSENCIAL.CH



## Stark in der Erkältungszeit

Schwarzwald  
**Tannenblut**

### BIO Kräuter-Tonikum

Tannenblut® BIO Kräuter-Tonikum ist ein wohl-schmeckendes Tonikum mit Vitamin C für das Immunsystem und vereint all die wohltuenden Eigenschaften seiner erlesenen Kräuter. Die Kräuter sind schonend verarbeitet und daher besonders wertvoll.

**Tannenblut® BIO Kräuter-Tonikum wird aus wertvollen Kräutern gewonnen:**

- ✓ 100 % BIO!
- ✓ für die ganze Familie\*
- ✓ vegetarisch/vegan
- ✓ mit Vitamin C



✓ **BIO Kiefern-sprossen**



✓ **BIO Thymian**



✓ **BIO Fenchel**



✓ **BIO Holunder-blüten**



✓ **BIO Zitronen-verbene**



✓ **BIO Minze**



\*Für Erwachsene und Kinder ab 4 Jahren  
Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immun-systems bei.



tenfalls kommt es zum anaphy-laktischen Schock. Die Sympto-me können sofort oder verzögert auftreten. Der Allergietest er-folgt durch einen Bluttest beim Arzt. Während Molkeneiweisse (Alpha-Laktalbumin und Beta-Laktoglobulin) in der Molke zu-rückbleiben (und daher im Käse nicht mehr vorhanden sind), bleibt das Eiweiss Casein in allen Milchprodukten erhalten, ausser in der Molke. Dies gilt auch für

*Käse ist nicht gleich Käse: Je reifer er ist, desto weniger Laktose enthält er. Das Eiweiss Casein ist jedoch in allen Milchprodukten enthalten.*

Schaf- und Ziegenmilch, wengleich sie im Allgemeinen besser vertragen werden als Kuhmilch.

Bei einer Milcheiweiss-Unverträglichkeit können ähnliche Symptome wie bei der Al-lergie und der Laktoseintoleranz auftreten. Auch hier gilt es, die eigene Toleranzgrenze herauszufinden. Dazu empfehle ich, Milch-produkte während mind. sechs Wochen aus-zulassen und danach langsam wieder in kleinen Mengen ins Tagesmenü einzubauen.

**Mirjam Aragón**

#### MILCH ERSETZEN

Milch sei besonders wichtig für die Versorgung mit Eiweissen und Kalzium, hiess es früher stets. Heutzutage weiss man, dass es ganz einfach ist, sich mit pflanzlichen Eiweissen ausreichend zu versorgen. Ebenso gibt es für Kalzium genügend alternative Quellen: Hülsenfrüchte (Soja, Linsen, Bohnen), Sprossen aus Linsen, Vollkorn-getreide (Hafer), grünes Gemüse (Grünkohl, Brokkoli, Seetang) und frische Küchenkräuter (Schnittlauch, Rucola, Petersilie), Samen und Nüsse (Mandeln, Sesam, Mohn, Chia) sowie Zuckerrohrmelasse.

Für alle, die in der Küche lieber ohne Milch auskom-men, steht eine breite Palette von pflanzlichen Alternati-ven zum Kochen, Backen und für Müeslis zur Auswahl, zum Beispiel Drinks aus Hafer, Reis, Soja, Hirse sowie ver-schiedenen Nüssen. Auch sehr feine Kokos-, Reis-, Hanf- und Sojajoghurts und -Desserts sowie diverse Rahmsorten gibt es zu kaufen. Nicht ganz so einfach zu ersetzen ist Käse. Im Handel gibt es jedoch mittlerweile einige Käse-Sorten (sogar gereifte!), welche nicht nur aus Stärke und Fett, sondern auch aus Cashew hergestellt werden und span-nende Geschmackserlebnisse bieten.

Anzeige



# «Eine grosse Gemüsevielfalt ist auch im Winter möglich»

Die Agrico Genossenschaft ist bekannt für ihr Bio-Gemüse-Abo. Nicole und Alexander Tanner, die auf dem Birsmattehof die Gemüseproduktion leiten, verraten, wie der Speiseplan auch im Winter abwechslungsreich bleibt. **Tanja Hoch, Bio Suisse**

## Wofür steht die Agrico Genossenschaft und wer sind ihre Mitglieder?

Die Genossenschaft steht für einen intensiven Austausch zwischen Produzierenden und Konsumierenden. Über das Budget, Investitionen und den Anbauplan stimmen wir gemeinsam ab. Unser Gemüse-Abo hat die Agrico von Anfang an geprägt und macht 75 Prozent des Umsatzes aus. Wöchentlich liefern wir 2500 Gemüsekörbe aus, von Kleinbasel bis nach Sissach.

## Wieso ist der biologische Anbau wichtig?

Über den Biolandbau kann man in der Direktvermarktung die Verbundenheit zwischen Konsumenten und Produzenten gut herstellen. Die Konsumierenden erfahren aus erster Hand, wie die einzelnen Jahreszeiten verlaufen und welche Auswirkungen das auf die Produktion hat. Unsere Bio-Produkte sind alle unterschiedlich und widerspiegeln den Klimaverlauf in Form und Menge.

## Welche Gemüse bauen Sie in der kalten Jahreszeit an?

Bei uns findet man im Winter ein reichhaltiges Angebot. Zuckerhut, verschiedene Zichoriensorten, Endivie, Portulak, Asiasalat in verschiedenen Farben und Formen, Lauch, Federkohl, Rosenkohl,

Palmkohl, Wirz und natürlich Nüsslisalat. Aus unserem Lager kommt eine Vielfalt an Kürbissorten, Rot- und Weisskabis, Chinakohl, Karotten im breiten Farbspektrum, Wurzelpetersilie, Pastinaken, Randen in verschiedenen Farben und Formen, Schwarzwurzeln, Sellerie und Kartoffeln.

## Wie lagere ich mein Gemüse zuhause am besten: Was gehört in den Kühlschrank, was nicht?

Je blattriger etwas ist, desto besser ist die Aufbewahrung im Plastiksäckchen. So lässt sich die Luftfeuchtigkeit einschliessen. Am besten bringt man Plastiksäckchen mit zum Marktstand, die man eh schon zuhause hat. Kartoffeln, Süsskartoffeln und Zwiebeln gehören nicht in den Kühlschrank. Kartoffeln lagert man am besten im Keller. Viele Leute lagern sie in einer Styropor- oder Kühlbox auf dem Balkon. Bei langen Phasen unter fünf Grad sollte man sie aber reinholen.

## Wie kann ich im Winter abwechslungsreich und doch regional und saisonal essen?

Langeweile haben eher Leute, die immer zum Grosshändler gehen und beim Altbekannten bleiben, sich gar nicht an Spezialeres wie Federkohl heranwagen. Mit dem



Die Agrico Genossenschaft wurde 1980 von Konsumentenseite gegründet mit dem Ziel, eine selbstbestimmte Versorgung mit einer grossen und qualitativen Auswahl an frischem Bio-Gemüse aus der Region und Einblick in die Produktion zu haben. Die beiden Produktionsstandorte sind der Birsmattehof in Therwil BL und der Markhof in Rheinfelden-Herten.  
[www.birsmattehof.ch](http://www.birsmattehof.ch)

Gemüse-Abo muss man sich fast vielfältig ernähren, kann Neues entdecken und kombinieren. In Italien werden Zichorien beispielsweise gekocht. In der Schweiz sind sie mehrheitlich als Salat bekannt, doch im Winter hat man weniger Lust auf kalte Speisen. Auch Zuckerhut und Portulak kann man kochen. Mit Rahm, Eiern und Karotten ergeben sie feine Quiche-Beläge. Auf die bitteren Gemüse wirken Rosinen, Nüsse und Äpfel ausgleichend. Auch einfach und schmackhaft: Wintergemüse mit Öl und Gewürzen auf einem Blech in den Ofen schieben, bis alles gar ist.