

# **DADELS, HET BROOD VAN DE WOESTIJN**

Ook zei God: 'Hierbij geef ik jullie alle zaaddragende planten en alle vruchtbomen op de aarde; dat zal jullie voedsel zijn.' Zo lezen we in Genesis 1:29. Een van die vruchten zijn de dadels (*Phoenix dactylifera*). Dadels zijn niet alleen super lekker, maar ook heel gezond. Dadels behoren zonder meer tot de gezondste voedingsmiddelen. Dadels zijn zoet, voedzaam en heilzaam en het beste alternatief voor koek en snoep als energie-boost. Ze zijn geschikt voor elke leeftijd en passen bijna bij elk eetpatroon en bij elke gelegenheid.

Dadels zijn vruchten die in trossen aan de dadelpalm groeien. Deze boom die de hoogte van 100 meter kan bereiken, komt van uit Mesopotamië en groeide langs de Nijl in Egypte. De boom kan groeien in gebieden waar water schaars is. Het is bekend dat mensen meer dan 5000 jaar geleden al dadels aten en er zelfs al dadelstroop van maakten. Terwijl dadels in de zuidelijke landen, in China, Noord-Afrika, Israël en het Midden-Oosten maar ook in bijvoorbeeld Californië en Australië populair en vanzelfsprekend zijn, blijkt dat men zich in West-Europa nog in een ontdekkingsfase bevindt. Dadels zijn zeer geschikt als verantwoord tussendoortje of snoepgoed. Steeds meer wordt er gezocht naar natuurlijke, gezonde alternatieven voor de geraffineerde suikers. Dadels of dadelproducten zijn hier zeer geschikt voor.



## **Kopen van dadels**

Dadels worden in november en december geoogst. Ze worden vers of gedroogd gegeten. Er bestaan meer dan 400 soorten van deze vrucht met pit. De 'Medjoul dadels' zijn de populairste. Ze zijn groot, lekker zoet en boterzacht. Ze behoren tot de beste dadels ter wereld en staan bekend als de Mercedes onder de dadels. De 'Deglet Nour' dadels worden dikwijls gesuikerd met glucose- of fructosestroop en bezitten daardoor een kleverige laag. Deze dadels zijn mierzoet en bevatten dubbel zoveel suikers. Ze worden vaak goedkoop aangeboden in allerlei supermarkten en discount winkels.

Goede dadels vind je bijvoorbeeld in Midden-Oosterse supermarkten waar men verschillende soorten dadels verkoopt. Verse dadels zijn alleen in het vroege voorjaar te verkrijgen. Half-gedroogde dadels zijn groot en rimpelig. Soms worden ze verkocht terwijl ze nog aan een takje zitten. Druk bij het kopen van dadels zachtjes in een half-gedroogde dadel. De vrucht moet een beetje zacht zijn en weer 'terugveren' waar je het ingedrukt hebt. Half-gedroogde dadels zijn niet plakkerig en de schil is iets harder dan die van de echte verse dadel.



### **Wat zit er allemaal in dadels?**

- Dadels zijn een goede bron van vezels. Ze bevatten naar verhouding meer vezels dan dat er in volkorenbrood of zilvervliesrijst zit. Daardoor geven dadels een verzadigd gevoel, i.t.t. tot bewerkte snoep en koekjes.
- Dadels zijn een bron van veel vitaminen (A, B, E en K) en van mineralen (Calcium, Fosfor, Kalium, Koper, Magnesium, Mangaan, IJzer en Zink). Verse dadels zijn, net als veel soorten fruit, rijk aan vitamine C.
- Dadels bevatten Tanninen en Polyfenolen. Deze hebben een antioxidant werking en een ontstekingsremmend effect.
- Dadels bevatten Luteïne en Zeaxanthine. Dit zijn stoffen die vrije radicalen uitschakelen en daarmee de kans op kanker verkleinen.
- Dadels zijn vetarm en relatief caloriearm. Een dadel bevat ongeveer 60 kcal.
- Dadels bevatten veel koolhydraten, vooral glucose en fructose. Ze worden snel in de bloedbaan opgenomen en leveren daarom snel energie op o.a. voor de hersenen. Ook al bevatten dadels veel koolhydraten: het zijn natuurlijke suikers en die zijn beter dan gewone suikers.

### **Waar zijn dadels goed voor?**

1. *Energieboost* - Dadels zitten vol met natuurlijke suikers. Deze omvatten fructose, sucrose en glucose. De perfecte snack voor 's middags, als men behoefte heeft aan een snelle energie-boost. De vezels in de dadel zorgt voor energie zonder de crash die je normaal zou ervaren bij het eten van een andere zoete traktatie.

2. *Bloedarmoede* - Bloedarmoede is een veelvoorkomend probleem bij de meeste mensen. Dadels zijn een goede bron van ijzer en helpen bij de behandeling van bloedarmoede.

3. *Lever* - Onderzoek heeft aangetoond dat dadels helpen om je lever te ondersteunen.

4. *Spijsvertering* - Dadels bevatten oplosbare vezels. Oplosbare vezels zijn belangrijk voor een goede spijsvertering, want het trekt water naar het spijsverteringskanaal. Dit helpt tegen constipatie. De kalium die in dadels zit, kan ook maagpijn en diarree behandelen. Ze brengen dus de spijsverteringskanaal in balans. Dadels versterken ook de goede bacteriën in de maag.

5. *Stimuleert de gezondheid van het hart* - De kalium in de dadel vermindert het risico op een beroerte. Het toevoegen van dadels aan je dieet kan LDL (low-density lipoprotein) cholesterol verlagen.

6. *Pijnstillert* - Hoewel het moeilijk te geloven is, helpt de magnesium in dadels om pijn en zwellingen te verlichten. Dadels zijn absoluut een prima aanvulling op medische hulpmiddelen.



7. *Verkleint de kans op kanker* - Dadels bevatten magnesium, mangaan en selenium. Een dieet rijk aan selenium staat bekend om het voorkomen van kanker. Deze mineralen zijn ook belangrijk voor het sterk en gezond houden van onze botten en het bloed. Voedingsvezels helpen bovendien om darmkwalen tegen te gaan waaronder darmkanker. En dadels bevatten ook Polyfenolen die een sterke antioxidant werking en ontstekingsremmende werking hebben. Ook dat bijdragen aan het voorkomen van verschillende soorten kanker.

8. *Verbeterd de hersenfunctie* - Dadels zijn, net als bananen, rijk aan vitamine B6. Dit zorgt ervoor dat de hersenfunctie verbetert, waardoor je beter in staat bent om informatie op te slaan (en ook weer op te halen).

9. *Hart en Bloedvaten* - Dadels bestrijden de kalk in bloedvaten. Dit verlaagt het risico op beroertes, hartaanvallen en andere ziekten. Het eten van drie dadels per dag kan al een groot verschil geven.

10. *Osteoporose* - Dadels verkleinen de kans op botontkalking dankzij de calcium.

11. *Staar* - Dankzij de stoffen Zeaxanthine en Luteïne in de dadels kan staar en blindheid worden voorkomen.

12. *Zwangerschap* - Dadels bevatten Foliumzuur. Een stof die onmisbaar is als je zwanger wilt raken of zwanger bent. Gebruik dadels als aanvulling en niet als vervanging voor voedingssupplementen.

13. *Gewichtsbeheersing* - Dankzij de vezels zorgen dadels voor een lang, verzadigd gevoel. Ook bevatten dadels weinig vetten en zijn daardoor gunstig tijdens het lijnen.



### **Samenvatting**

Dadels behoren tot de groep van gezondste voedingsmiddelen. Dadels zijn een fantastische en gezonde snack of traktatie. Ze zijn een goed alternatief voor de bewerkte, suiker- en vetrijke tussendoortjes en kunnen prima als suikervervanger dienen. Wees matig met het eten van dit gezond fruit, net als met andere soorten (gedroogd) fruit. Kies voor dadels zonder toevoegingen en zie ze als een verrijking van gezonde voeding, niet als medicijnen of alternatief van een belangrijk voedingssupplement.