

LAS BONDADES DE LOS DATILES

Álvaro Cruz Farfud¹

Desde mi niñez he disfrutado de este fruto, en Cartagena mi ciudad natal, no se conseguían fácilmente, eran sumamente costosos, pero en la colonia libanesa era un manjar que en algunas ocasiones nos dábamos el gusto de disfrutar de este fruto seco, que para un niño podía tener un aspecto extraño, sin embargo una vez se prueba, difícilmente se olvida, por ello quiero compartir con los lectores de mi grata experiencia.

La palabra dátil proviene de la palabra griega “daktilos” (por su forma de dedo) es el fruto de la **palmera datilera** (*Phoenix dactylifera*), del árbol alto de la familia de la palma, con hojas grandes y largas (de hasta 6 metros). Es un fruto más interesante de lo que aparenta, son bayas jugosas y succulentas; grandes, ovoides o de forma esférica de color ámbar-rojo.

Existe un proverbio árabe que dice que la palma de dátil permanece: *“con los pies en el agua y con la cabeza en el fuego”*, y eso es porque por lado, necesita de los rayos solares y por el otro un suelo húmedo para que las raíces puedan extraer agua en un radio de 6 metros.

Este fruto, que me llama tanto la atención y que de seguro llamara la atención de los lectores, están tan antiguo, que incluso fue mencionado varias veces en la Biblia y en otros libros sagrados, y probablemente es familia de la semilla más antigua del mundo, que se sembró con éxito en los tiempos modernos. En 1963, una semilla de palmera datilera fue descubierta en Masada, una antigua fortaleza donde en el año 70 D.C., un gran grupo de familias judías se suicidaron en lugar de enfrentar la captura por los romanos. Esa semilla fue plantada en enero de 2005, la antigua palmera datilera, llamada “Matusalén”, ahora mide cinco pies de altura.

A diferencia de otros frutos, el dátil no se somete a un proceso de desecación, sino que se seca al sol en el mismo árbol y después se recolecta, aunque los frutos que caen al piso, no son tan buenos para su consumo como lo que son tomados en los racimos. Como cualquier fruto, todos los dátiles tienen semilla; pero para facilidad del consumidor en América esta se retira de manera industrial o manual.

¹ Descendiente de familia libanesa que a principios del siglo XX se radicó en Cartagena. Correo electrónico: acruzfarfud@gmail.com



Imagen Nro. 1 . Cultivos de Datil.
Fuente de Imagen. www.albiladdailyeng.es



Imagen Nro. 2. Datil Medjool.
Fuente de Imagen. www.amazon.es

Otra de las curiosidades de este fruto natural, es que dependiendo del país o región se le puede reconocer con diferentes nombres, por ejemplo; Khalas, Medjool, Deglet Nour, Barhi, Sayer, Dabbas, Fard, Khundri,

Kadrawi, Khinezi, Ajwa, Mabroom, Sukkary, Safawi, Mozafati, Zahidi, etc). Además, de cultivarse en países del Medio Oriente, los dátiles también, se cultiva en algunos países de América.



Imagen Nro.3. En la parte de abajo, cultivo de hortalizas protegido de las ramas de las palmas de dátiles.
Fuente de imagen: alamy.com

En los países árabes, para proteger los cultivos de hortalizas de las altas temperaturas del sol, siembran en la parte de debajo de las

palmas datileras, los (tomates, fresas, sandía, garbanzos, etc.)



Imagen Nro.4.y 5 En la parte de abajo, cultivo de hortalizas protegido con las ramas de las palmas de dátil.
Fuente de imagen: alamy.com

Al recordar mi niñez en Cartagena, recuerdo que no muchos podían consumir este fruto, es más, éramos pocos los que conocían su existencia, pero afortunadamente tenemos más acceso a este fruto, incluso se puede considerar una nueva forma de alimentación en Colombia, el cual permite cuidar la salud y mantenernos, toda vez que son frutos 100% naturales, veganos, sin gluten y sin azúcar añadida.

Además, el dátil se puede incluir en diferentes dietas, como: la Dieta Paleo, la Dieta de los Veganos, entre otras, debido que al consumir dátil te da una sensación de saciedad, eso sin mencionar la **gran cantidad de beneficios** que proporcionan a nuestro cuerpo,

como los antioxidantes naturales que ayudan a evitar que las grasas se oxiden y por tanto, se mejora su combustión, haciendo que el cuerpo las consuma como si fuera fuente de energía y evita que queden almacenadas, de igual forma aportan yodo y potasio componente que consiguen activar el metabolismo haciendo que nuestra tiroides funcione mucho mejor. El potasio, también es un mineral que consigue al estimular el efecto diurético, esto hace que reduzcamos la presencia de líquidos en el cuerpo consiguiendo depurar el interior de forma 100% natural. Los dátiles también contienen tanino que es usado como astringente intestinal para limpiar las grasas en las vías digestivas

En la actualidad podemos encontrar este delicioso fruto en múltiples preparaciones, ya sean en postres, helados, en las granolas o en las ensaladas. Otra forma de disfrutar este delicioso fruto, es en unas “tapas”, envueltos en tocineta o rellenándolos de nueces y coco



Imagen Nro. 6. Dátil con nuez y coco rallado.
Fuente de imagen: La cocina de mama.net.

rallado. También se puede preparar mermeladas de dátil o vinagreta de dátil. ¡Ah! y que decir si los utilizas en pizzas, con queso, manzana y dátiles; o pizzas de prosciutto con dátil; un verdadero manjar.



Imagen Nro. 7. Ensalada de Pera, Dátiles, Frutos Secos y Queso Azul
Fuente de Imagen: nooddle.es

Son varios los productos derivados que se pueden sacar de los Dátiles, entre ellos tenemos el **Syrup de Dátil**, es un producto con bajo índice glicémico para ser utilizados sobre un waffles y panqueques y ¿qué tal encima de un helado o un ponqué blanco?, ahora si los alimentos salados son nuestros preferidos, puede ir sobre el pavo en reemplazo de las salsas de ciruelas, o en un wok con unos camarones con brócoli en reemplazo del vinagre balsámico o en una Cuajada con Syrup de dátil en reemplazo de “melao” de caña de azúcar.

Otra opción es sumergir el sushi en este Syrup de dátil en reemplazo de la salsa teriyaki, existen innumerables posibilidades, ¿qué tal un pollo o salmón en Syrup de dátiles?, otra opción más dulce y casual es preparar una leche de vaca o almendra con Syrup de Dátil o un yogur con trozos de dátil, como pueden ver el universo gastronómico en el que se puede emplear el dátil solo puede tener límite si nuestra imaginación lo permite.

Ahora bien, en mi caso no puedo ponerle límites a la imaginación si el tema a tratar son



Imagen Nro. 7. Syrup de Dátil.
Fuente de Imagen: albarakahdatesfactory.com



Imagen Nro. 8. Azúcar de Dátil
Fuente de Imagen: albarakahdatesfactory.com

las bondades y riquezas del dátil, puedo seguir nombrando muchas otras formas de preparación que pueden sorprenderlos, como la Pasta de Dátil, utilizada para preparar el Maamoul (galleta típica de países árabes consistente en un exterior polvoroso y relleno con este delicioso fruto seco); también para hacer

barras de dátil para consumir como snacks mezclado con frutos secos, como un bocado de un alimento delicioso y saciante.

En Colombia la pasta de dátil se utiliza para hacer postres, tortas con dátil y nueces, en brownies y pan con dátiles.



Imagen Nro. 9. Pasta de Dátil
Fuente de Imagen: albarakahdatesfactory.com



Imagen Nro 10. Maamoul
Fuente de Imagen: albarakahdatesfactory.com



Existe un producto derivado del dátil, que puede ser considerado el más llamativo e innovador, el **Azúcar de Dátil Liofilizado**; endulzante natural muy saludable, que utilizado para hornear, y puede ser usado para reemplazar la azúcar morena o la azúcar blanca procesada.

En conclusión, este producto no compite directamente con ningún otro, es decir que no tiene sustitutos directos en el mercado. Tampoco existe una complementariedad clara con otros productos, que pueden consumirse en combinación con otros productos. Por lo tanto, es un producto cuyo mercado es amplio y no está sujeto a las presiones de la competencia comercial.

Los invito a probarlo, vale la pena hacerlo, solo espero que esta breve descripción de mi experiencia los anime a probar este fruto de los dioses y puedan gozar de sus beneficios.