

Dadels

Vroeger reisden vele Arabieren noodgedwongen door de woestijn. Ze woonden daar, verdwaalden of ze moesten er doorheen op zoek naar eten, werk, of op de vlucht voor oorlog en geweld. Talloos zijn de verhalen van de gesneuvelden die de verzengende hitte niet overleefden.

Water, zo weten we allemaal, is het grote geluk in de woestijn. Een oase bereiken was dan ook pure rijkdom. Stel je toch eens voor dat je na een lange reis, meer dood dan levend totaal uitgedroogd aankomt bij een Oase. Een plek die je water geeft, het enige wat je leven kan redden.

Bij die Oase ontdek je palmen met daarin heerlijke vruchten, dadels. De dadels blijken dan ook nog eens niet alleen lekker. Ze zitten ook bomvol energie, gezonde vitaminen en mineralen. De reiziger die bij zijn oase getrakteerd werd op dadels voelde zich de koning te rijk.



Brood van de Woestijn



Het is dan ook niet verwonderlijk dat dadels in het Midden-Oosten al eeuwenlang een populaire vrucht is welke veel gegeten wordt en een vaste plek heeft in het eetpatroon van de mensen die er leven.

Er zijn honderden verschillende dadelsoorten. Elk met hun eigen smaak, kleur, grootte en structuur. De in Nederland bekendste soorten zijn de Deglet Nour, Medjoul, Mozafati en Bahri.

Aan dadels worden veel positieve eigenschappen toegewezen. De één beter verklaarbaar als de ander maar het staat buiten kijf dat het eten van dadels zorgt voor vele positieve effecten voor de gezondheid van lichaam en geest.

In het Midden-Oosten worden dadels veel gegeten. Ze zijn lekker, gezond en voedzaam. Daarnaast zijn ze lang houdbaar. Gelukkig neemt de populariteit van de dadel ook in Nederland steeds meer toe. We ontdekken steeds meer smaken en het blijft al lang niet meer bij de gedroogde soort.

De dadelpalm

Dadelpalmen groeiden van oorsprong in Mesopotamië, zo vermoed men. Al duizenden jaren worden de palmen geteeld. Dadelpalmen zijn tweehuizig. Dat wil zeggen dat het mannelijk geslacht en het vrouwelijke geslacht niet in één huis wonen. Er zijn vrouwelijke palmen en mannelijke palmen.

De vrouwelijke palmen dragen de vruchten. De dadels groeien in trossen. In de dadel bevindt zich een harde pit. Om de pit heen zit het vruchtvlees en deze wordt bij elkaar gehouden door een dunne huid (schilletje).

Steenvrucht

De dadel is een zogenaamde steenvrucht. Een vrucht behoort tot de steenvruchten als de binnenwand (het endocarp) uit een stenige wand bestaat. Bij een dadel is dat de pit net als bijvoorbeeld de stenige wand van een kerspit, pruimenpit, sinaasappelpit, walnoot, olijf of die van bramenpitjes. In de pit (de steen) zit het eigenlijke zaad.

Om de binnenwand zit het zacht vlezige vruchtvlees (mesocarp). Het zachtste vruchtvlees zit direct naast de pit. De vruchtschil heet het exocarp. Deze is bij de dadel dun en licht vlezig maar bij bijvoorbeeld een kokosnoot, welke ook tot de steenvruchten behoort, is hij vezelig.



De dadels groeien in trossen en hangen onder de palm. Een volwassen palm kan wel 80 tot 100 kilo dadels leveren. Om uw enig idee te geven. In de supermarkt vindt u vaak verpakkingen van 200 tot 250 gram dadels.

Nu is het niet zo dat die volledige 100 kilo geschikt is om als dadel verkocht te worden in de winkel. Om grote dadels te laten groeien is het belangrijk om net als bij een appelboom de trossen te dunnen. De kleine dadels verwijder je zodat de overgebleven dadels de ruimte hebben om te groeien.

Daarnaast vallen dadels (net als bij appels) te vroeg af, scheuren de velletjes bij sommigen en blijven anderen te klein. Net als bij een appelboom niet alle appels de winkel bereiken, komen niet alle dadels van een dadelpalm in het schap terecht.

Van cijfers uit Iran (een grote producent van dadels) weten we bijvoorbeeld dat 95% van de dadels nooit als dadel worden geëxporteerd. Veel dadels worden in Iran tijdens de oogsttijd zelf opgegeten maar nog veel meer worden verwerkt.

De dadels welke u hier in de winkel vindt zijn dus maar het topje van de ijsberg.

Maar goed, even terug naar de mannelijke palmen. Zij zorgen voor de bestuiving. De mannen zijn redelijk 'potent' en in staat in hun eentje circa 50 vrouwelijke palmen te bevruchten.

Het bestuiven gebeurt in de natuur via de wind. Dadelpalmen groeien tot zo'n 15 - 25 meter hoogte waardoor ze de wind makkelijk vangen.



Bij dadelplantages wordt gebruik gemaakt van grote ventilatoren maar ook gebeurt het bestuiven nog veel met de hand. Men klimt in de boom en plukt de takken met meeldraden. Deze takken worden vervolgens in de vrouwelijke boom weer aangebonden. Ook is het mogelijk om mannelijke bloemen in te kopen om die vervolgens te gebruiken voor de bevruchting van vrouwelijke bomen.

In Nederland spreken we vaak van palmbomen maar dat is een foute veronderstelling. Een palm ziet eruit als een boom, voelt als een boom en staat in een bos als een boom. De vergissing is dus snel gemaakt. Maar een palm is geen boom. Een palm heeft ook geen echte stam. Dit lijkt vreemd want je ziet hem wel.

Het is een zogenaamde schijnstam. De palm ontwikkelt een enkele stengel met één groeipunt. De stengel bestaat uit opeengestapelde bladvoeten en bevat geen bast. Het blad van een palm groeit uit als een steel en vouwt zich daarna open. Wanneer de oude bladeren afsterven blijft de schijnstam over. Het nieuwe blad groeit er boven (op het ene groeipunt) weer nieuw uit.

Hierdoor kan de plant ook niet in de breedte groeien zoals echte bomen. Voordat een jonge plant de hoogte in kan groeien moet een bepaalde breedte zijn bereikt. Hierdoor lijkt het ook dat jonge planten langzamer groeien dan oudere palmen.



Jonge palmen bloeien niet het duurt zeven tot acht jaar voordat ze beginnen te bloeien en hun eerste vruchten dragen.

Als al geschreven zijn er honderden verschillende soorten dadels en dus ook dadelpalmen. Duizenden jaren geleden werden de eerste dadelpalmen verbouwd. Men heeft tot 6000 jaar voor Christus resten van dadelplantages teruggevonden.

Het oorspronkelijke gebied is onbekend maar men vermoedt het Midden-Oosten. Anderen spreken over Mesopotamië.

De omstandigheden



Dadelpalmen hebben behoefte aan droge lucht en hitte. Een zeer warm klimaat is een voorwaarde voor het rijpen van dadels van goede kwaliteit. Daarnaast hebben dadelpalmen veel water nodig.

Ze moeten dus met hun kop in de fel gloeiende zon en met hun voeten in het water.

Vandaar dus ook dat ze heel vroeger alleen bij een Oase te vinden waren.

Niet overal zijn de gloeiende zon in combinatie met veel water voorradig. Dadelpalmen worden in plantages dan ook vooral geteeld in Noord-Afrika, de Arabische landen, Israël, India, Zuid-Afrika.



Maar ook in Californië en Mexico, hier zijn ze door de Spanjaarden geïntroduceerd. Tegenwoordig zijn er ook plantages te vinden in Peru.

Belangrijke producenten van dadels zijn volgens de [FAO](#):

- Egypte: 1,100,000 ton (16.2% van de wereldproductie)
- Iran: 880,000 ton (13.0%)
- Saoedi-Arabië: 830,000 ton (12.3%)
- Verenigde Arabische Emiraten: 760,000 ton (11.2%)
- Pakistan: 650,000 ton (9.6%)
- Algerije: 450,000 ton (6.6%)
- Soedan: 330,000 ton
- Oman: 240,000 ton
- Libië: 140,000 ton
- Overig: 1,140,000 ton
- Irak: vanwege de toestand in Irak is de productie van dadels ineengestort.

Kwaliteit

De kwaliteit van de dadels is niet alleen afhankelijk van de plaats waar ze groeien. De kwaliteit van de palmen doet er uiteraard ook toe maar ook de kwaliteiten van de boer bij het telen en het verwerken van de dadels.

Na het plukken worden dadels in afgesloten ruimten blootgesteld aan warme waterdampen, hierdoor wordt de dadel zacht en krijgt het zijn mooie glans. Het bepalen van de juiste hoeveelheid waterdamp vraagt de nodige vakmanschap.

De dadel voor de export moet zo snel mogelijk worden ingevroren om zo de goede kwaliteit te behouden en ervoor te zorgen dat de dadels niet droog en te vlezig worden.

Op een dadelplantage is het goed mogelijk dat er meer groeit dan dadelpalmen alleen. De beschutting die de bomen geven wordt gebruikt om andere gewassen als graan te laten groeien of bijvoorbeeld andere fruitbomen.

Niet iedere plantage-eigenaar kiest overigens voor deze methode, de kwaliteit van de dadels zou volgens sommigen lijden onder deze werkwijze.

Zelf Dadels kopen

Zoals al geschreven is de kwaliteit afhankelijk van meerdere factoren. Niet iedereen heeft dat even goed onder controle. Net als bij wijnen is ook de kwaliteit van dadels zeer divers. Let op! Dit is niet alleen afhankelijk van de soort. Tussen een goede en slechte Iraanse dadel bijvoorbeeld zit heel veel kwaliteitsverschil. Natuurlijk zie je dit verschil terug in de prijs.



In Nederland worden veel dadels verkocht puur op prijs. Het enige keuzecriteria welke wordt gebruikt is prijs. Jammer genoeg is het automatische gevolg daarvan dat de kwaliteit van de dadels achteruit hobbelt. Immers om de goedkoopste dadels in te kopen moet je je niet richten op de beste kwaliteit maar op de beste prijs. De producent richt zich als gevolg daarvan op zo goedkoop mogelijk produceren terwijl hij voor een lekkere dadel zich puur zou moeten richten op kwaliteit.

Wanneer je dadels in de winkel haalt kijk dan of de dadels gelijkmatig kleuren en of ze lekker mollig zijn. Dit verraad een zachte en volle smaak. Veel scheurtjes in de schil wijst op een lagere klasse van kwaliteit, deze dadels zullen eerder droog smaken.

De gladde ronde dadel is nog een beetje crunchy qua smaak. Hij wordt eerder geplukt en is nog niet helemaal of net rijp. De dadel met een wat verschrompeld huidje is volrijp en smaakt heerlijk zacht. Laat je dadels daarna nog doorrijpen (gewoon buiten de koelkast laten staan) dan worden ze droger en taaier. De zoetzachte smaak verdwijnt langzaam.



De dadel moet er niet droog of verdord uitzien en er mogen geen kristallen op de buitenkant van de dadel worden weergegeven. Afhankelijk hoe de dadels worden bewaard kunnen ze van enkele weken tot vele maanden bewaard worden.

Verstandig is voor het aanschaffen van een doosje het doosje even te openen en om te keren. De minste dadels worden nogal eens onderop gedaan. Hier onderop kan je dan vervolgens de kwaliteit van de dadels bekijken. Alles wat bovenop zit valt vervolgens (doorgaans) mee.

Het valt niet altijd mee om goede dadels te vinden. Zelf zijn we ook altijd op zoek naar de beste kwaliteit en die vindt je alleen maar door overal te zoeken en vooral door alles te proeven. Smaken verschillen uiteraard. Net als bij wijnen kan de één van droog houden en de ander van zoet. Maar als je veel proeft en veel verschillende leveranciers zoekt ontwikkel je vanzelf je eigen voorkeuren en pik je de kwaliteit er vanzelf uit.

Wij hebben al lang geen idee meer hoeveel verschillende leveranciers we al bezocht en geproefd hebben. Wij blijven altijd op zoek naar de lekkerste dadels. Dat is een soort sport geworden voor ons. De verschillen per leverancier zijn groot.

Aan de verpakking kun je de kwaliteit niet aflezen en zelfs bij de plantage zelf kan je verrast worden. Een verzorgde verpakking en een verzorgde plantage betekent vaak een goede kwaliteit maar toch word je dan ook wel weer eens verrast als je bij een teler komt die vanuit zijn eigen misschien wat rommelige werkwijze de heerlijkste dadels kweekt.

Wijs is het ook om te kijken of er een productiedatum op de doosjes staat. Dadels zijn lang houdbaar alleen is dat niet bevorderlijk voor de kwaliteit. Zeker als ze niet in het juiste klimaat worden bewaard. In de winkels zouden de dadels eigenlijk in het koelvak moeten staan om zo de beste kwaliteit te bewaren. Thuis kunt u ze het beste ook in de koelkast bewaren. Vindt u ze dan te koud om te eten haal ze dan van te voren er even uit om ze op temperatuur te krijgen.

Dadels zijn Gezond, maar hoe gezond?...

Wij hebben geen gezondheidsclaim vermeld op onze producten. In Europa mag je alleen claims aangaande de gezondheid maken als deze voldoen aan de eisen van de EU.

Er zijn door de Europese Unie 212 gezondheidsclaims gehonoreerd. Deze hebben vooral betrekking op stoffen en niet op producten. Zit je stof in het product dan mag je onder voorwaarden de claim maken. Om een gezondheidsclaim aan te melden moet je een heel circus aan formulieren door en vervolgens alles wetenschappelijk onderbouwen.

Dat gaan wij voorlopig niet doen. Maar toch is het leuk om te kijken welke eigenschappen aan dadels worden toegewezen op het internet en door de man van de straat. Zover als mogelijk hebben we voor die gedane beweringen een onderbouwing gezocht.

Dadels worden al heel lang als voedzaam en heilzaam gezien. De vrucht werd zeer gewaardeerd door de oude beschavingen meer dan 5000 jaar geleden; oude Egyptenaren beschouwden dadels als een symbool van vruchtbaarheid, terwijl de Romeinen en de Grieken het gebruikte om er hun statige



triomfoptochten mee op te luisteren. Ook nu zijn de verhalen over de helende werking van dadels talrijk.

Let op! Wij maken hier op geen enkele manier een medische claim.

Medische claims mogen alleen worden gemaakt bij geneesmiddelen. Op de verpakking of het etiket van een levensmiddel mag op geen enkele wijze gesuggereerd worden dat het levensmiddel ziektes kan genezen, behandelen of voorkomen. De NVWA treedt streng op tegen bedrijven die medische claims maken.

Wij melden en reageren hier vooral op de verhalen die rondgaan op het internet middels vertellingen of vermelden beweringen die worden gedaan door bedrijven en instanties maar die verder niet zijn voorgelegd aan de EU.

Dadels als Energy Shot.

Hierover kunnen we zeggen dat gezien de voedingswaarde van dadels dit zonder meer waar kan zijn. Uiteraard is het discutabel omdat er nergens is vastgesteld wanneer iets een Energy Shot mag heten.

Een leuk voorbeeld hiervan is werelds bekendste Energy Booster Red Bull. De slogan *Red Bull geeft je vleugels*, duidt op de vermeende stimulerende uitwerking. Echter, in een onderzoek onder universiteitsstudenten bleek dat Red Bull geen enkele invloed had op de concentratievermogen of cognitieve prestaties.^[1]

Ook op de sportprestaties heeft Red Bull nauwelijks of geen invloed,^{[2][3][4]} hoewel een onderzoek uit 2001 wél een effect vond.^[5] Wel kan Red Bull bestuurders wakker houden tijdens lange autoritten.^[6] Dit effect is waarschijnlijk volledig toe te schrijven aan het effect van de cafeïne.^[7] (bron: Wikipedia)

De hoeveelheid cafeïne in een blikje Red Bull is echter te vergelijken met de hoeveelheid in 1 grote kop koffie.

Ondanks dat Red Bull bekend staat als Energybooster is er maar weinig bewijs voor.

Dadels zitten wel vol energie. Het is een echte energiebooster. Als je herstellend bent van een ziekte, of je voelt je niet fit, slapjes of week kun je door het eten van dadels snel je energiebehoefte aanvullen. Dadels zitten vol met natuurlijke suikers welke direct worden opgenomen in het bloed en je zo direct voorzien van energie. De vitamine B die ook veelvuldig aanwezig zijn, zorgen bovendien voor een snelle omzetting van de kilocalorieën naar energie.

Het eten van dadels helpt je sneller herstellen na ziekte of na het leveren van een grote inspanning als bijvoorbeeld bij sporten.



De volgende tekst is wetenschappelijk moeilijk te onderbouwen maar we hebben hier genoteerd wat we wel hebben gevonden. De bewering is in het Midden-Oosten een eeuwenoude wijsheid over de kracht van dadels.

Dadels zijn goed voor seksuele passie en lichaamskracht.

Geschreven wordt; ‘Dadels hebben een magisch effect voor het verbeteren van de seksuele passie (libido) en de kracht van het lichaam’.

Wat het magische effect geeft wordt niet aangegeven. Wel is het in de wetenschap al langer bekend dat aminozuren een goede invloed hebben op de sexlust. Dadels zijn rijk aan aminozuren en hieruit is wellicht het ‘magische effect’ te verklaren.

Daarnaast zorgen dadels voor een betere doorbloeding. Dit geeft natuurlijk allerlei voordelen en het is bekend dat voor een goede seksuele activiteit een goede doorbloeding van de geslachtsdelen een belangrijke factor is.

Dat dadels een positief effect hebben op het libido lijkt dan ook aannemelijk. Het magische effect is wellicht wat hoog gegrepen. Maar het staat u natuurlijk vrij om te proberen. Het recept voor het lustopwekkende tussendoortje is als volgt;

Neem vijf dadels, verhit deze in melk en eet vervolgens de dadels op. Mix honing door de overgebleven melk en drink het op. Doe dit op zijn minst voor een maand. Het verbeterd het libido en maakt het lichaam krachtig, zo luidt de bewering.

In een ander artikel word geschreven over amazing sexual stimula. Het recept is gelijk als hierboven alleen wordt de melk vervangen voor Geitenmelk.

De dadels worden in bovenstaand artikel eerste gekookt in de melk om ze zacht te maken. Dit geldt bij het gebruik van gedroogde dadels. Met verse dadels is dit uiteraard niet nodig. 5 verse dadels en een glas warme melk met honing zijn lekkerder.

Het recept is eeuwenoud en afkomstig uit het Midden-Oosten. Vroeger woonden de mensen daar vooral in de woestijn en had men niet altijd de beschikking over verse dadels, zoals tegenwoordig. Om de dadels zacht te maken moesten ze worden gekookt. Om kostbaar water te besparen kookte men de dadels in de melk die men toch al ging opdrinken.

Veelal zal daar geitenmelk voor zijn gebruikt omdat deze meer voorhanden was dan de bij ons gebruikelijke koemelk. Om de geitenmelk een wat zoetere smaak te geven werd de honing toegevoegd.



Dadels tegen pijnlijke gewrichten

De bewering luidt. "Dadels werken goed tegen pijnlijke gewrichten. Speciaal voor oude mensen. Pijnlijke gewrichten is veel voorkomend bij oudere mensen dus zouden zij veel dadels moeten eten. Hierdoor zal de pijn aan de gewrichten genezen".

Nu zitten er in dadels best een paar stoffen die goed zijn voor de spier en botopbouw of het in stand houden daarvan. Maar het genezen blijkt uit geen enkel onderzoek. De bewering is al helemaal een beetje kort door de bocht door te stellen dat; omdat oudere mensen vaker pijnlijke gewrichten hebben, je als oudere dus maar dadels moet eten. Het lijkt een beetje te mooi om waar te zijn. Immers als er zoveel oudere mensen zijn met pijnlijke gewrichten en de genezing is zo simpel, waarom zijn al die pijnlijke gewrichten dan niet inmiddels verdwenen? Maar wellicht komen pijnlijke gewrichten in het Midden-Oosten minder voor. De bewering lijkt niet gestoeld op enig wetenschappelijke conclusie.

Dadels verlagen het risico op kanker

Het Nationale Kanker Instituut van de VS definieert een antioxidant als: "een stof die cellen beschermt tegen schade die veroorzaakt wordt door vrije radicalen (onstabiele moleculen gemaakt door het proces van oxidatie tijdens een normale stofwisseling)."

Anti-oxidanten neutraliseren de elektrische lading van vrije radicalen, die schade veroorzaken aan het DNA door het wegnemen van elektronen uit andere moleculen. Schade door vrije radicalen is gekoppeld aan veroudering en een aantal ziekten met inbegrip van de ontwikkeling van kanker.

Anti-oxidanten kunnen vertragen of mogelijk beschermen tegen kanker.

Laboratorium studies hebben bewijs ter ondersteuning van de rol van anti-oxidanten in kankerpreventie gemeld.

Klinische proeven hebben echter geen voordeel van antioxidant aangetoond die als supplement werden ingenomen. Het lijkt erop dat supplementen niet werken terwijl anti-oxidanten die worden verkregen via voedingsmiddelen wel effect genereren.

Dit verhaal wordt ondersteunt door een schrijven van mevrouw Holmes van de MD Anderson Cancer Center van de Texan University die patiënten adviseert voedingssupplementen weg te gooien en gezond te gaan eten. Voedingssupplementen helpen niet maar een teveel kan wel schade aanrichten.

Het centrum adviseert anti-oxidanten in te nemen via voedsel. Onderzoek lijkt uit te wijzen dat diëten met anti-oxidantenrijk fruit en groenten het risico op verschillende soorten kanker verlagen.



Dadels werken uitstekend bij behandeling tegen Obesitas

Dadels leveren veel kilocalorieën en dus energie. Veel diëten doen hun best om zo weinig mogelijk kilocalorieën binnen te krijgen, maar kilocalorieën heb je gewoon nodig. Echter niet teveel en daar ligt het grote voordeel van dadels.

De grote variëteit van voedzame elementen in dadels maakt het honger-resistief! Met andere woorden het zorgt ervoor dat het hongergevoel wordt tegengegaan. De oorzaak achter Obesitas is een aanhoudend gevoel van honger en een eetlust voor levensmiddelen die een persoon drijft tot het gebruiken van grote hoeveelheden vet- en suiker bij zijn maaltijd. Dus behandeling door het eten van enkele dadels per dag helpt het hongergevoel verminderen waardoor mensen minder neiging hebben naar vet en suikerrijk eten, waardoor ze minder snaaien en snoepen.

De dadels verstrekken de nodige suikers en stimuleren bovendien de darmen waardoor de honger sterk verminderd, en uiteindelijk ook de hoeveelheid te consumeren voedsel.

Noors onderzoek toont hetzelfde effect aan bij het drinken van thee met suiker. De groep mensen die suiker in de thee drinken hadden minder overgewicht als de groep die geen suiker in de thee dronk. De onderzoekers concludeerden dat het binnenkrijgen van suiker via de thee ervoor zorgt dat het hongergevoel wordt verlaagd, waardoor er minder ongezond voedsel tussendoor wordt gegeten.

TNO over zuidvruchten (onderzoek naar noten en zuidvruchten)

Over de positieve gezondheidseffecten van gedroogde zuidvruchten alleen is nog weinig onderzoek gedaan. Een interventiestudie met vrouwen in de post-menopauze fase laten bemoedigende positieve resultaten zien van de consumptie van gedroogde pruimen op de gezondheid van botten. Echter zijn er meer studies nodig die op de lange termijn dit positieve resultaat op de botgezondheid kunnen bevestigen. Epidemiologische studies die de relatie van gedroogde zuidvruchten met (andere) gezondheidsparameters hebben onderzocht, hebben de consumptie van gedroogde zuidvruchten veelal gecombineerd met de consumptie van fruit en groente. De consumptie van groente en fruit wordt geassocieerd met een verlaagd risico op chronische ziektes, zoals hart- en vaatziekten en sommige soorten kanker.

Dadels zijn goed tijdens de zwangerschap

Het eten van dadels is goed voor vrouwen die zwanger zijn. Het geeft ze veel energie en ze blijven fitter. Bovendien is het goed voor de ontwikkeling van het kind. Bovenstaande bewering lijkt op zich vrij logisch. Dadels zijn gezond en gezond eten is altijd gezond maar tijdens de zwangerschap extra belangrijk. Veel vitaminen, vezels en mineralen is goed voor een zwanger vrouw en de ongeboren vrucht en je kunt je goed voorstellen dat



een zwangere vrouw extra energie kan gebruiken. Maar een onderbouwing van bovenstaande vanuit onderzoek is iets lastiger.

Er is een waslijst bekend van voedingsstoffen die goed zijn voor vrouwen tijdens de zwangerschap. Daar ga ik je nu niet mee vermoeien. Net als de lijst van stoffen die je juist niet moet eten in deze periode. Dadels staan niet op die lijst dus ook die lijst laten we links liggen. Wel vertel ik je graag over een heel specifiek onderzoek naar de relatie tussen dadels en de voordelen voor zwangere vrouwen.

De Universiteit voor wetenschap en technologie in Amman (Jordan University) gaf zwangere vrouwen 4 weken voorafgaand aan hun geschatte datum van de bevalling, 6 dadels per dag te eten. Ze vergeleken dit met vrouwen die geen dadels aten. Er was tussen deze groepen geen significant verschil in zwangerschapduur, leeftijd en pariteit. De vrouwen die de dadels aten hadden in 96% van de gevallen een natuurlijke bevalling terwijl bij de vrouwen die geen dadels aten dit in 79% van de gevallen zo was. De eerste fase van de bevalling was korter bij de vrouwen die dadels aten in vergelijking met de niet dadel etende vrouwen. De conclusie was dat vrouwen die in de laatste 4 weken voor de bevalling 6 dadels per dag aten aanzienlijk minder vaak ingeleid hoefde te worden en dat deze vrouwen minder arbeid hoeven te leveren bij de bevalling. Naar aanleiding van de positieve resultaten van dit onderzoek is er een breder onderzoek gestart.

Dit lijkt mij goed nieuws voor de dames. Als ik de verhalen van moeders beluister is elke verlichting van een bevalling welkom.

Kortom,

Genoeg instituten onderschrijven de gezonde werking die uitgaat van het eten van dadels. Dat dadels gezond zijn staat ook niet ter discussie. Het is moeilijker om per ziekte, probleem aan te geven of dadels eten helpt bij de oplossing hiervan.

Wij nemen het zekere voor het onzekere en eten een paar dadels per dag. Maar dat komt toch vooral omdat ze zo lekker zijn.

Primofin Fruit
Industrieweg 92
8255 PC Swifterbant
0321 – 322350
www.primofinfruit.com
info@primofinfruit.com