

DATULE

Zatresi palmino stablo, posuće po tebi datule svježe, pa jedi i pij i budi vesela! A ako vidiš čovjeka kakva, ti reci: 'Ja sam se zavjetovala Milostivom da ću šutjeti, i danas ni s kim neću govoriti.'" (Merjem, 2 5 .-26.)

Bilježi se da se Allahov Poslanik, s.a.v.a, se iftario svježim datulama prije nego bi klanjao. Ako ne bi našao svježe, onda sa suhim, a ako ni njih ne bi našao, onda s nekoliko gutljaja vode." Suhe datule se ubrajaju u narodnu hranu koja je ekonomski prihvatljiva. Njihova dobra strana, pored toga što su jeftine, jeste to što se mogu lahko čuvati i sušiti, zbog čega ih većina ljudi .konzumira tokom većeg dijela godine

Analiza sastava suhih datula

Procenat šećera u suhim datulama je oko 70%, proteina ima oko 20% i otprilike 3 % masti. Suhe datule su bogate mineralnim solima kao što su: kalcij i botasij, posebno su bogate .željezom, a sadrže i korisne količine vitamina B i e

Hranjiva vrijednost suhih datula

Čovjek može živjeti dug vremenski period hraneći se samo suhim datulama, jer su one bogate šećerom koji je u takvom obliku da ga je lahko probaviti, apsorbirati i sagorjeti u organizmu. Suhe datule imaju male količine masti i proteina što osobu koja ih konzumira čini vitkijom. Ako se uzimaju sa čašom mlijeka, predstavljaju potpunu hranu, u svakom pogledu, jer mlijeko sadrži lijepo uravnotežene količine proteina i masti. Velik broj stanovnika pustinje (beduina) žive

jedući samo suhe datule i pijući svježe mlijeko. Njihovo zdravlje ne može biti bolje, ne pogađaju ih teške ili zarazne bolesti, a rijetko je vidjeti da je neko od njih malaksao

Ishrana porodilja

Svježe datule veoma su bogate kalcijem i željezom zbog čega ih je Uzvišeni Allah preporučio porodiljama i naredio Merjemi, koja je bila na porođaju, da ih uzima za vrijeme postporođajnog krvarenja (nifasa). Količina željeza i kalcija koji se nalaze u svježim datulama idealna je i veoma važna za proizvodnju majčinog mlijeka. Datule opskrbljuju majku svim onim elementima koje je izgubila pri porođaju ili prilikom dojenja. Željezo i kalcij su, također, dva životno važna elementa za razvoj dojenčeta i smatraju se najvažnijim elementima za izgradnju krvi i koštane srži

Lagahan iftar

Allahov Poslanik, s.a.v.a, imao je običaj iftariti se svježim datulama prije nego bi klanjao. I kada bi se iftario svježim ili suhim datulama, uvijek se radilo o veoma malim količinama. To je zbog toga što post isprazni želudac. Nešto slatko najbrže stigne do jetre i njoj je najdraže, a to su upravo svježe datule, ona ih bolje iskoristi i brže sagori, te tako organima i probavnom traktu povrati snagu. Medicina je utvrdila da su šećer i voda najpotrebniji organizmu postača nakon što se post završi, jer nedostatak šećera u organizmu uzrokuje osjećaj tjeskobe u grudima i živčane smetnje, a nedostatak vode u organizmu uzrokuje malaksalost i nemoć. To je zbog toga što postač koji pri iftaru odjednom napuni želudac, hranom i pićem, nije u stanju probaviti šećer tri ili više sati, te mu i dalje djeluju efekti ovih nedostataka i osjeća kao da je nastavio postiti ili biva, kao što to kaže jedan drevni arapski pjesnik:

"Poput sivkaste deve u pustinji koju žed ubija, a na leđima svojim vodu nosi

Ljekovita svojstva opralene nedozrele datule (belah) i svježih (datula (rutab

Neka od ljekovitih svojstava oprasene nedozrele datule i svježih datula su sljedeća:

- U drevnim medicinskim izvorima navodi se da konzumiranje suhih datula neutrališe parazite, a za medinske datule ('adžva) takoder se kaže da neutrališu parazite u stomaku. "Datuk ('adžva) su iz Dženeta i u njima je lijek od otrova (an tidor) "
- Drevni Egipćani su koristili oprasene nedozrele datule (belah) u liječenju bolesti mokraćnog mjehura, želuca i crijeva
- Oprasene nedozrele datule (belah) ojačavaju probavni trakt i pomažu u slučaju zatvorenosti, jer sadrže vlakna koja poboljšavaju prohodnost crijeva, jačaju matericu, posebno pri porođaju, što potvrđuju i studije savremenih istraživača. One imaju povoljan učinak na sposobnost kontrakcije materice. Uzvišeni Allah je ukazao Merjemi, s.a, da jede oprasene nedozrele datule, pa je njena materica mogla snažnije potiskivati plod te je veoma lahko rodila dijete. *"Zatresi palmino stablo, posuće po tebi datule svježe, pa jedi i pij i budi vesela! A ako vidiš čovjeka kakva, ti reci: 'Ja sam se zavjetovala Milostivom da ću šutjeti, i danas ni s kim neću govoriti'"* {Merjem, 25.-26.)
- Suhe datule djeluju smirujuće na živce. Zato ljekari savjetuju da se djeci i starim osobama daju datule ujutro, jer je tad njihov utjecaj na duševno stanje najbolji
- Nedozrele datule potopljene u vodu poboljšavaju izlučivanje mokraćne i olakšavaju mokrenje
- Suhe datule su bogate mineralnim solima kao što su kalcij i botasij i zato su one najbolje što se može pojesti za očuvanje uravnotežene kiselosti želuca. To je zbog toga što one neutrališu baze ugljika nakon probavljanja i apsorpcije. Tako se uravnotežava kiselost uzrokovana konzumiranjem proteina kojih ima, naprimjer, u ribi ili jajima

Suhe datule su dobar izvor vitamina E koji čuva vlažnost oka i njegov sjaj, pojačava vid i • sposobnost gledanja i djeluje smirujuće na živce.

Najplemenitija i najbolja vrsta nedozrelih datula za jelo su suhe datule (temr), one su jeftina narodna hrana i jedu se u mnogim krajevima. Jedna od odlika suhih datula jeste i to što se one sporo kvare, pa ih je moguće čuvati i skladištiti sve do nove berbe. Zato se može oslanjati na .njih u ishrani sve dok ne dospije novo voće

Sušenje nedozrelih datula

Beru se nedozrele datule koje su napola suhe, zatim se ostave na suncu sedmicu dana ili .1
deset dana i promiješaju se svaka dva dana.

2. Datule se stave na jednu hrpu jedan dan da izgube prirodnu vlažnost, a zatim se pakuju u
.vreće ili sanduke