Jujube

ziziphus jujuba

Chinesische rote Datteln, Brustbeere, hongzao (chin.), giuggiole (ital.), annab (farsi)

Kategorie

Obst, Kreuzdorngewächse (rhamnaceae)

Beschreibung



ziziphus jujuba

Die Chinesische Jujube (Ziziphus jujuba Mill.; Synonym: Ziziphus vulgaris Lam.), auch Chinesische Dattel (oder Kumul-Dattel), Rote Dattel, Azufaifa oder (rote) Brustbeere genannt, ist eine Pflanzenart aus der Familie der Kreuzdorngewächse (Rhamnaceae). Sie stammt aus Nord- und Nordostchina und wird heute weltweit kultiviert.Die
Chinesische Jujube ist ein Baum oder seltener ein Strauch, der Wuchshöhen bis zu 10 Meter erreicht. Er ist lang und kurz bedornt oder ohne Dornen und lang verzweigt. Die raue, längsrissige bis schuppige Borke ist braun bis grau-braun. Die Rinde junger, biegbarer Zweige ist purpurn-rot oder auch schon grau-braun und weich. Die Nebenblätter sind zu zwei Dornen umgebildet oder fehlen ganz. Lange Dornen sind gerade und bis zu 3 Zentimeter lang. Kurze Dornen entwickeln sich an älteren Zweigen und sind umgebogen.
Die Blütezeit reicht von Mai bis Juli, die Fruchtreife von August bis Oktober.
Es werden orange-rote bis rote oder rot-purpurne Steinfrüchte gebildet. Sie sind länglich bis schmal-eiförmig und zwischen 2 und 3,5 Zentimeter lang sowie 1,5 bis 2 Zentimeter im Durchmesser.
Es sind vier Varietäten bekannt

- Ziziphus jujuba var. jujuba: mit Dornen, süße Früchte

- Ziziphus jujuba var. inermis (Bunge) Rehder: ohne Dornen, süße Früchte

- Ziziphus jujuba var. spinosa (Bunge) H.H.Hu ex H.F.Chow: mit Dornen, saure, kleinere Früchte, kleinere Blätter

- Ziziphus jujuba var. tortuosa C.Y. Cheng & M.J. Liu: ohne Dornen, mit knorrigen Ästen und viel kleineren Früchten

Herkunft

Das Ursprungsgebiet der Pflanze liegt im Norden und Nordosten der Volksrepublik China. Von dort wurde sie zuerst nach Korea, dann nach Japan, und später nach Nordwest-Indien, Iran und Südosteuropa eingeführt. Heute findet man sie außerdem im gesamten Mittelmeergebiet bis in die Südschweiz und nach Südtirol sowie in Vietnam, Indien, Georgien, Afghanistan, Sudan, Brasilien und den südlichen USA.
Die Chinesische Jujube wächst im Gebirge und auf Hügeln, an sonnigen, trockenen Plätzen in Höhenlagen bis 1.700 Meter.

Aroma

© 2026 coquina.de

Jujube hat einen einzigartigen Geschmack. Wenn die Frucht frisch ist, hat sie einen milden, süßen Geschmack mit einem leicht säuerlichen Unterton. Die Textur einer Jujube ist knackig wie ein Apfel, obwohl sie auch eine schwammige Qualität hat. Unreife Jujuben haben eine mehlige, kreideartige Textur und es fehlt an Süße, daher ist es am besten, sie nicht vorzeitig zu essen.
Sobald die Frucht getrocknet ist, wird sie süß und trocken und hat eine dichte Textur ähnlich einer Dattel. Allerdings hat sie nicht den dominanten Karamellgeschmack, den man von Datteln bekommt. Die Frucht hat ein moschusartiges und holziges Aroma.
Die frische Jujube-Haut ist normalerweise glatt, dünn und verletzt leicht. Sie ist perfekt essbar und muss nicht entfernt werden, bevor man sie isst. Einige Sorten haben dickere Haut, die essbar, aber zäh ist, daher es ist ratsam, sie zu schälen.

Verwendung

Die frisch geernteten Früchte sowie die kandierten Trockenfrüchte werden oft als Snack oder zum Kaffee gegessen. In Vietnam werden geräucherte Jujuben konsumiert und als schwarze Jujuben bezeichnet. Ein Getränk kann durch Zerstoßen des Fruchtfleisches in Wasser hergestellt werden. Sowohl China als auch Korea produzieren einen gesüßten Teesirup mit Jujube-Früchten in Gläsern sowie Jujube-Tee in Dosen oder Jujube-Tee in Form von Teebeuteln. In geringerem Maße werden Jujube-Früchte zu Saft und Jujube-Essig verarbeitet. In Assam ist es als »Bogori« bekannt und die pickles, Bogori aachar, sind berühmt. In China wird ein aus Jujubefrüchten hergestellter Wein Hong Zao Jiu genannt.
Manchmal werden Jujubefruchtstücke konserviert, indem man sie in einem mit Baijiu (chinesischem Likör) gefüllten Glas aufbewahrt, wodurch sie besonders im Winter lange frisch bleiben. Solche Jujuben werden zui zao (wörtlich »betrunkene Jujube«) genannt. Die Frucht ist auch eine wichtige Zutat in einer Vielzahl chinesischer Köstlichkeiten (z. B. jing gao, ein gedämpfter Reiskuchen).
In Vietnam und Taiwan werden vollreife oder fast reife Früchte geerntet und auf den lokalen Märkten verkauft und auch in südostasiatische Länder exportiert. Die getrockneten Früchte werden in China und Vietnam in Desserts verwendet, beispielsweise in Ching Bo Leung, einem Kaltgetränk, das getrocknete Jujube, Longan, frische Algen, Gerste und Lotussamen enthält.
In Korea werden Jujuben Daechu genannt und in Daechucha und Samgyetang verwendet.
In Kroatien, insbesondere Dalmatien, werden Jujuben in Marmeladen, Säften und Rakija (Obstbrand) verwendet.
Heute gilt die Jujube im Mittelmeergebiet, Südosteuropa und Kleinasien als eingebürgert, in Mitteleuropa gedeiht sie nur in Gebieten mit Weinbauklima, ihre Früchte reifen dort nur in Jahren mit vielen warmen Sommertagen. Besonders bekannt für die Ernte von »Brustbeeren« (ital. = giuggiole) ist das oberitalienische Städtchen Arquà Petrarca bei Padua, in dem einmal jährlich im Herbst die »Festa delle Giuggiole« stattfindet. Dort werden verschiedene Produkte aus den Früchten hergestellt, wie etwa Schnäpse und Konfitüren. In getrockneter Form dienen die Früchte als Brusttee bei Erkältungen; aus diesem Grunde sind sie bei Apothekern häufig auch als Brustbeere bekannt. Das in den Blättern enthaltene Ziziphin hemmt den Süßgeschmack.
In der persischen Küche sind die getrockneten Steinfrüchte als Annab bekannt, während sie im benachbarten Armenien häufig als Snack gegessen werden und als Unab bekannt sind. Offensichtlich ist die Verwechslung des gebräuchlichen Namens weit verbreitet. Der Unab ist Z. jujuba. Vielmehr wird Ber in Teilen Indiens für drei andere Kultur- oder Wildarten verwendet, z. B. Z. spina-christi, Z. mauritiana und Z. nummularia, und wird sowohl frisch als auch getrocknet verzehrt. Der arabische Name sidr wird für andere Ziziphus- Arten als Z. jujuba verwendet.
Traditionell werden in Indien die Früchte in der Sonne getrocknet und die harten Kerne entfernt. Anschließend wird das getrocknete Fruchtfleisch mit Tamarinde, roten Chilischoten, Salz und Jaggery (Palmzucker) zerstoßen. In einigen Teilen des indischen Bundesstaates Tamil Nadu werden frische, ganze reife Früchte mit den oben genannten Zutaten zerkleinert und in der Sonne getrocknet, um Kuchen namens ilanthai vadai oder regi vadiyalu (Telugu) herzustellen. Es wird auch häufig als Snack verzehrt.
In Nord- und Nordostindien wird die Frucht frisch mit Salz und Chiliflocken verzehrt und auch als Bonbon, Marmelade oder Gurke mit Öl und Gewürzen konserviert.

Auf Madagaskar werden Jujubefrüchte frisch oder getrocknet gegessen. Man verwendet sie auch zur Herstellung von Marmelade. Im Atlasgebirge Marokkos wird Jujubehonig hergestellt.
In Italien gibt es einen alkoholischen Sirup namens Brodo di Giuggiole. Im Senegal und in Gambia wird Jujube Sii dem oder Ceedem genannt, und die Frucht wird als Snack verwendet und auch zu einer getrockneten Paste verarbeitet, die bei Schulkindern als Süßspeise beliebt ist. In jüngerer Zeit wurde es in Dakar von Frauen verarbeitet und verkauft.
In Australien wird Jujube-Bier hergestellt.

Einkauf / Aufbewahrung

Bitte beachten Sie, dass die Verfügbarkeit von Jujube-Früchten je nach Jahreszeit und Standort variieren kann. Es ist immer eine gute Idee, vor dem Besuch eines Ladens anzurufen, um die Verfügbarkeit zu überprüfen. Alternativ können Sie die getrockneten Früchte auch im Online-Handel bestellen.
Bewahren Sie frische Jujuben im Kühlschrank auf. Sie sollten sie, egal ob Sie frische oder getrocknete Jujuben haben, in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren.
Jujube-Früchte können auch eingefroren werden, um ihre Frische zu bewahren. Waschen und trocknen Sie die Früchte, dann entfernen Sie die Samen und schneiden Sie sie in kleine Stücke. Legen Sie die Fruchtstücke in einen Plastikgefrierbeutel und bewahren Sie sie bis zu 6 Monate im Gefrierschrank auf.

Gesundheit

Die Früchte und ihre Samen werden in der traditionellen chinesischen und koreanischen Medizin verwendet, wo man davon ausgeht, dass sie Stress lindern, und traditionell für antimykotische, antibakterielle, geschwürhemmende, entzündungshemmende und sedierende Zwecke eingesetzt werden. Jujube gehört zu den Früchten, die in Kampo verwendet werden. Jujube wird zusammen mit Gan Cao in der chinesischen Medizin verwendet, um andere Kräuter zu harmonisieren und zu mildern.
Jujubefrüchte werden auch mit anderen Kräutern zur Behandlung von Erkältungen und Grippe kombiniert. Die Frucht enthält viele verschiedene gesunde Eigenschaften wie Vitamine und Aminosäuren. In der chinesischen Medizin kann die Verwendung der Frucht bei Milzerkrankungen hilfreich sein.

Geschichte

In China wurden die roten Brustbeeren bereits in dem Buch Shennong ben cao jing (zwischen 300 v. Chr. und 200 n. Chr.) unter dem Namen Zao als wichtige Arzneidroge beschrieben. Dort, und davon abgeleitet in der weiteren Tradition, wurde den Jujubefrüchten zugeschrieben, dass sie die Verdauung kräftigen, nach überstandener Krankheit die Gesundheit festigen und bei regelmäßiger Einnahme lebensverlängernd wirken.
Im 18. Jahrhundert wurden die Jujuben-Früchte in Europa Chinesische Datteln genannt.
Die positive Wirkung der Jujubenfrüchte auf die Brust und auf die Lungen wurde erstmals von Gargilius Martialis beschrieben und später von arabischen Autoren bestätigt.
Im 16. Jahrhundert waren die Früchte in Mitteleuropa bekannt als »Brustbeerlein« (Hieronymus Bock) oder »Rot-Brust-Beerlin« (Clusius und Dodoens). Bei Krünitz sind ausführliche Informationen über rote, schwarze und weiße Brustbeeren zu finden.

Mythologie

Ein alter Jujubebaum in der Stadt Al-Qurnah im Irak wird von den Einheimischen als der in der Bibel erwähnte Baum der Erkenntnis bezeichnet. Die lokale Überlieferung besagt, dass der Ort, an dem die Stadt erbaut wurde, der ursprüngliche Standort des Gartens Eden war (eine Passage in der Schöpfungserzählung des Buches Genesis besagt, dass ein Fluss aus dem Garten floss und sich in Euphrat und Tigris teilte). Der Baum ist ein Touristenort in der Stadt.
Der Jujube-Baum ist auch im Hinduismus wichtig, da Vishnu in einem großen Tempel in Badrinath verehrt wird, abgeleitet vom Sanskrit-Komposit Badarīnūtha, bestehend aus den Begriffen badarī (Jujube-Baum) und nūtha (Herr), einem Beinamen von Vishnu. Es ist auch als Badarikashrama bekannt.

© 2026 coquina.de