BADEM HAKKINDA

Anayurdu güneybatı Asya olan badem ağacı, Eski Yunan ve Romalılar tarafından Akdeniz havzasına getirilmiş. Gülgiller familyasının bir üyesi olan badem, Romalılar döneminde "Yunan cevizi" olarak da bilinirmiş.
Baharla birlikte pembe-beyaz çiçekler açan badem ağacının gelişiminin ilk aşamasında yeşil olan ve "çağla" olarak adlandırılan meyveleri, olgunlaştığında badem haline gelir. Bir ucu sivri diğer ucu yuvarlak ovalimsi yapıda ve dış yüzeyi kadifemsi yeşil olan badem, odunsu sert kabuğunun içinde "badem" olarak adlandırılan, bir ya da iki tanecik içeren bir tür cevizdir.
Geniş anlamda kayısı ve benzeri meyvelerin ortasında bulunan sert taneciklere de badem denir.
Badem, temel olarak acı ve tatlı badem olmak üzere iki çeşide ayrılır. "Diş bademi", "taş bademi", "nurlu badem", " gababağ", "Acıpayam" ve "şeytan payamı" olarak adlandırılan türleri bulunur.
Meyveler arasında en erken badem ağaçları çiçek açar. Bu nedenle badem çiçekleri birçok yerde bahar müjdecisi olarak görülür.
40-50 yıl ömrü olan badem ağacının olgunlaşan meyvelerinin dış kabuğu kuruduğunda açılır ve içinden kendiliğinden düşen meyveler toplanır.
Dünyadaki toplam badem üretimi yaklaşık 1.5 milyon ton civarında olup, Türkiye, İtalya, Yunanistan, İran, Fas, ABD, Suriye, Portekiz ve İspanya dünyadaki en büyük badem üreticisi ülkelerdir. Ülkemizde en iyi bademler ise Datça Yarımadası'nda yetişir.
Badem, bütün olarak kullanıldığı gibi kıyılmış, dövülmüş ve toz haline getirilerek de kullanılır. Badem tek başına kuruyemiş olarak tüketilebilmesinin yanı sıra, pasta, kek, ekmek, tatlı, salata ve çorbalara katılabilir. Et, tavuk ve balık yemeklerinde kullanılır. Kayısı, şeftali ve ayva reçeline katılır. Ayrıca badem ezmesi olarak da tüketilir.
Yüksek oranda yağ içeren bademin içeriğindeki yağlar "doymamış" olduğundan sağlık için faydalıdır.
Besleyici bir meyve olan bademi, özellikle kabuğu ile birlikte alıp, kullanacağınız zaman kırıp, kavurmadan yediğinizde besin değeri daha yüksek olacaktır.
Bademde karbonhidrat, doymamış yağ, lif, protein, fosfor, kalsiyum, potasyum, magnezyum, çinko, demir, Omega3, A, B, C ve E vitaminleri bulunur.
Bademin içerdiği yağlar büyük oranda doymamış yağlar olduğundan, kötü kolesterol düzeyini düşürmeye yardımcı olur.
Zengin bir bitkisel kalsiyum kaynağı olduğundan, kemikleri güçlendirir. Ayrıca menopoz dönemindeki kadınlar ve gelişme çağındaki çocuklar için faydalıdır.
İyi bir antioksidan kaynağıdır. Bağışıklık sistemini güçlendirir. Böbrek ve idrar yolu iltihaplarına iyi gelir. Safra taşlarının oluşumunu önler. Beden ve zihin yorgunluğunu giderir.
Kalp krizi geçirme riskini azaltır. Kan şekeri düzeyini ayarlamaya yardımcı olur.
Emziren kadınların sütünü artırır.
İçeriğindeki yağlar tok tutar ve kilo vermeyi kolaylaştırır.
Badem yağı hazımsızlığa iyi gelir. Burun kuruluğuna karşı etkilidir.
Badem yağı yara iyileştiricidir. Güneş yanıklarına iyi gelir. Anne sütünü artırır. Öksürük ve boğaz ağrılarında rahatlatıcıdır. Bağırsakların çalışmasını düzenler. Müshil olarak kullanılır. Saç ve cilt bakımında faydalanılır.
Badem yağı kozmetik ve parfüm endüstrisinde de kullandır.
Badem çiçeği: Bademin meyvesi ve yağı dışında çiçekleri de sağlık açısından faydalıdır. Kurutulmuş badem çiçeklerinden yapılan çay, müshil ilacı, solucan ve kurt düşürücü olarak kullanılır.

© lezzetler.com tarif no:69230 • adı:Badem Hakkında • gönderen:sofra • indirme tarihi:26.04.2024 - 05:42