

Badem

Badem (*Prunus dulcis*), gülgiller (Rosaceae) familyasının Prunoideae alt familyasından meyvesi yenebilen küçük bir ağaç türüdür. Badem bu ağacın meyvesidir. Şeftali ile birlikte *Prunus*'un alt cinsi *Amygdalus*un içinde yer alır.

Prunus cinsinin diğer üyelerinin (örneğin erik ve kiraz) aksine meyve tatlı, etli dış çevreye sahip değildir. Bunun yerine derimsi bir örtü ile kaplıdır ve bunun içinde, sert bir kabuk ile kaplı, yenilebilir çekirdek kısmı bulunur. Bu kısım *kuru yemiş* olarak tüketilir.

Morfolojik özellikleri

Ağaç güneybatı Asya'ya özgüdür. Kültüre alınmış formu İngiliz adalarına kadar kuzeyde yetiştirilebilir. Küçük bir ağaçtır, 4–9 m uzunluğuna ulaşır. Mızraksı yapraklar yaklaşık 6–12 cm uzunluğunda olup kenarı dişlidir. Çiçekler genelde beyaz veya açık pembe, 5 taç yapraklı ve 3–5 cm çapındadır. Yapraklardan önce erken ilkbaharda açar.

Köken ve tarih

Bademin yabani formu Akdeniz bölgesi'nde Suriye, Lübnan, İsrail ve Ürdün'de yetişir. Bademler tarımsal olarak ilk kez burada yetiştirilmiş olmalıdır. Yetiştirilme ve kültüre alınmasından önce, yabani bademler yiyecek olarak toplanır ve büyük ihtimalle toksisitelerini kavurma benzeri yollarla arındırılırlardı. Kültürü alınmış bademler Yakın Doğu'da Erken Tunç

Çağı'nda (ya da kısa bir süre daha öncesinde) ortaya çıkmıştırlar. Arkeolojik açıdan badem, Tutankhamon'un kabrinde (yaklaşık M.Ö 1325) bulunan meyvelerdendir.

Ekolojik istekleri ve üretim

Global badem üretimi yaklaşık 1,5 milyon tondur. Yunanistan, Çin, İran, İtalya, Fas, Portekiz, İspanya, Suriye, Türkiye ve ABD ana üreticilerindedir.

Sıcak, ılık iklim ister, kurağa çok dayanır. Nemli havadan, soğuk rüzgardan hoşlanmaz. İlkbaharda erken çiçek açtığı için, geç gelen kışağlarda çiçekleri donar, meyve yapamaz.

Badem daha çok aşıyla yetiştirilir. Bazı çeşitleri tohumla da ürer. Fidanlar 3-4 yaşında meyveye yatar. 40-50 yıl ömrü vardır. Olgunlaşan meyvelerin dış kabuğu kurur ve açılır. Kendiliğinden yere düşenler toplanır.

Badem çeşitleri

- **Diş bademi:** Yarı yumuşak kabukludur. Meyvesi iri; kabuğu delikli, kalınca yumuşak ve sarıdır. Dişle kolay kırılır. İçi yassı, geniş ve tatlıdır. Eylül'de olgunlaşır.
- **Taş bademi:** Meyvesi orta iri, kabuğu sarı ve serttir. Zor kırılır. İçi dolgun, tatlı ve dayanıklıdır. Ekimde olgunlaşır.
- **Nurlu bademi:** İlk olarak 80'li yıllardan sonra badem üretimiyle Datça yarımadasının uç bölgelerinde bulunmuştur.

Kabuğu sert, meyvesi bilinen örneklerden daha iri ve tatlıdır. Ağustosta diğer cinslerine göre 15 gün geç olgunlaşır.

- **Gababağ:** Nurlu bademinden daha küçüktür ve görüntüsü şeftali çekirdeğini andırmaktadır. Ağustosta olgunlaşır.
- **Acıpayam:** Meyvesi daha küçük ve şeftali çekirdeği gibi acıdır. Genellikle badem yağı üretiminde kullanılır. Ağustosta olgunlaşır.
- BademÇift çıkan bademler**Şeytan payamı:** Çok küçük olması ve meyvesi çıkarılırken kabuğunu kıran kişiyi çok uğraştırması sebebiyle bu ismi almıştır. Fındık büyüklüğündedir ve tatlıdır. Ağustosta olgunlaşır.

Kullanımı

Çağlası, meyve içi çerez olarak yenir; şekerlere, pastalara konur. Ayrıca ikisi arasında taze iç badem olarak da tüketilmektedir. Yağı sanayide kullanılır. Bademin bileşiminde %54 yağ, %16,9 nişasta vardır. Madensel tuz ve vitamince zengindir.

Faydası

Tatlı badem tohumlarında az miktarda protein, demir ve kalsiyumla birlikte yüksek oranda yağ bulunur. Badem yağı cilde ve saçlara iyi gelir. Antioksidan ve e vitamini yönünden oldukça zengin olan badem bu özelliği ile yaşlılık etkilerinden ve pek çok hastalıktan koruyucudur. Özellikle de çocuklar için

sağlık deposudur. **Acı badem** ağız yoluyla alındığında göğüs yumuşatıcı, öksürük kesici etkisi olmakla birlikte yüksek dozda alındığında zehirlenme etkisine sebep olacağı için çok dikkatli olunmalıdır.

Vitamin mineral için iyi bir

kaynaktır: Yeterli

miktarda karbonhidrat, doymamış yağ, lif, fosfor, kalsiyum, demir, potasyum, magnezyum, çinko, A, B, C ve E vitamini bulunur. Yarım çay bardağı badem günlük mangan ihtiyacının yüzde 45'ini, bakır ihtiyacının yüzde 20'sini karşılar.

Hastalıklardan korur: Yapılan çalışmalar gösteriyor ki badem tüketimi koroner kalp hastalıkları riskini azaltmaktadır. Badem, LDL (kötü huylu) kolesterolü düşürücü etkiye sahiptir. Diyabet ve kardiyovasküler hastalıklar için çifte koruma sağlar.

Araştırmalar, düzenli badem tüketenlerin total kolesterolde yüzde 4-12 oranında düşme olduğunu göstermiştir. Yarım çay bardağı badem 18 gram yağ içerir. Bunun 11 gramı kalp için faydalı olan doymamış yağlardan oluşmaktadır.

Bağışıklık sistemini

güçlendirir: Badem iyi

bir antioksidan olan, immün sistemi destekleyen E vitamini ve manganezin iyi bir kaynağıdır. Badem ayrıca magnezyum, bakır, riboflavin (B 2) ve fosforun da iyi kaynaklarındandır.

Kilo vermeye yardımcıdır: İçeriğinde bulunan yağlar kilo vermeyi kolaylaştırır ve tok tutar, ara öğünlerde

10-15 adet badem tüketilebilir. İspanya'da yapılan, *Obesit y dergisinde* yayımlanan, 28 ay süren ve 8865 yetişkin erkek ve kadın üzerinde uygulanan bir çalışmada, haftada en az iki kez badem tüketen kişiler hiç tüketmeyenlere göre yüzde 31 daha fazla kilo kaybetmiştir.

Safra taşlarının oluşumunu

önler: Nurses Health Study'de 20 yıl boyunca yaklaşık 80 bin kadının diyetleriyle ilgili toplanan verilerde, haftada 28 gram badem, fıstık veya fıstık ezmesi tüketmenin, safra taşlarının oluşma riskini yüzde 25 oranında azalttığı saptanmıştır.

Badem



Badem çiçekleri

Biyolojik sınıflandırma

Âlem:	Plantae
Bölüm:	Magnoliophyta (Kapalı tohumlular)
Sınıf:	Magnoliopsida (İki çenekliler)
Takım:	Rosales
Familya:	Rosaceae (Gülgiller)
Alt familya:	Prunoideae
Cins:	<i>Prunus</i>
Alt cins:	<i>Amygdalus</i>
Tür:	<i>P. dulcis</i>