



Badem (*Amygdalus communis*) podrijetlom je iz **Azije** odakle se uzgojem preselio na zapad i udomaćio se u zemljama oko **Sredozem**

nog mora

Raste kao poludivlje drvo, ali je najpoznatiji kao kultivirana biljka. Sa svojim ružičastim cvjetovima djeluje dekorativno kao ukrasno drvo, no važniji su ukusni i ljekoviti plodovi. Plod badema je duguljasta, jajolika, baršunasta koštica u kojoj se nalazi velika i uljevita sjemenka. Jedan je od tipičnih mediteranskih plodova, a kod nas najbolje uspijeva u Dalmaciji i na otocima.

Vrste badema

Gorki badem (*Amygdalus communis* var. *amara*) koji se uglavnom upotrebljava u ljekovite svrhe i nije jestiv. Sjeme gorkog badema sadrži glikozid amygdalin koji daje gorčinu plodu, masno ulje, bjelančevine, šećere. U medicini se najviše upotrebljava sjemenka gorkog badema Semen Amygdalae amarae. U sjemenu gorkog badema ima 40 do 55% masnog ulja, oko 25% bjelančevina, 2 do 4% amigdalina. Sjeme gorkog badema upotrebljava se i za izradu vode gorkih badema (Aqua Amygdalae amarae) koja ima učinak narkotika i sedativa.

Slatki jestivi badem (*Amygdalus communis* var. *dulcis*) ima najveću nutritivnu vrijednost od svih orašastih plodova. Od slatkih se badema dobiva bademovo ulje Oleum Amigdalae koje je iznimno cijenjeno u kozmetičkoj industriji. Oljušten suhi badem osim bjelančevina i ugljikohidrata bogat je mastima (jednostruko nezasićenim masnim kiselinama, kakve primjerice nalazimo u maslinovu ulju) i koje pripadaju tzv. dobrim mastima. Te masne kiseline naš organizam ne može sam proizvesti, baš kao i višestruko nezasićene, pa ih označujemo kao esencijalne. Povoljno djeluju na metabolizam masti u organizmu jer podižu razinu dobrog ili HDL kolesterola koji se ponaša kao "čistač" odnoseći višak kolesterola, te imaju povoljan učinak na krvožilni sustav i srce te cirkulaciju u cjelini.

Sjemenka badema bogata je mineralima: kalijem, kalcijem, magnezijem, fosforom, željezom, cinkom i bakrom u tragovima, a od vitamina najbogatiji je vitaminom E, vitaminima B skupine budući da sadrži: B1, B2, B3, B6, dok vitamina C ima u tragovima. No svakako je najveći udio niacina ili vitamina B3 kojeg u 100 gr sjemenki ima oko 2 gr. Ovaj vitamin smanjuje mali, gusti dio lošeg ili LDL kolesterola koji je odgovoran za nastanak plakova i razvoj ateroskleroze budući da se zadržava na stijenkama krvnih žila i stvara ovapnjenja. Vitamin B3 utječe na metabolizam ugljikohidrata, omogućuje normalnu funkciju probavnog trakta, povoljno djeluje na izgled kože, te na pravilnu funkciju živčanog sustava i mozga. Nedostatak izaziva glavobolje, dermatitis, dijareju, psihičke poremećaje.



Neke studije pokazuju da smanjuje pojavnost sekundarnog karcinoma. Badem u odnosu na lješnjak ili orah ima znatno više kalija, kalcija i magnezija, tako primjerice 100 gr oljuštenih suhih badema ima 250 mg kalcija koji je važan za izgradnju kosti i zubi, diobu i rast stanica, prijenos živčanih impulsa, zgrušavanje krvi, mišićne kontrakcije, sprečava demineralizaciju kostiju i nastanak osteoporoze, važan je za pravilan rad srca i ima niz drugih metabolički važnih funkcija u organizmu. Plodovi slatkog badema jedu se sirovi, prženi i kao dodaci raznim jelima.

Od badema se može proizvesti bademovo mlijeko, likeri, može se dodati u voćne salate, žitarice za doručak ili jednostavno u kombinaciji sa suhim voćem nekoliko badema može biti ukusan međuobrok. No treba naglasiti da plod ima visoku energetska vrijednost odnosno 100 gr daje oko 637 kcal pa pri jelu treba biti umjeren. Od badema se izrađuju slastice i tradicionalni kolači po domaćoj autohtonoj recepturi osobito u primorju i Dalmaciji, te na otocima. Tako su poznati ušećerani slatki bademi, korčulanske okruglice, mandulat po kome je poznat splitski kraj te rapska torta od badema koji su ujedno postali i prepoznatljivi jestivi suveniri. Badem se najčešće za izradu slastica više koristi baš u vrijeme blagdana. U nekim zemljama, primjerice Danskoj, pravi se tradicionalna "božićna riža" s bademima.

Mandulat - tradicionalni desert s bademom, voćna pločica načinjena od badema, meda, voćnog šećera i bjelanaca te kao smjesa umotana u oplatnu istodobno je tradicionalna slastica kojom se nastoje "oživjeti" okusi i mirisi minulih vremena, ali je istodobno nutritivno vrijedan međuobrok koji brzo vraća izgubljenju energiju.

Marcipan - kao dodatak kolačima i gotova smjesa našao široku primjenu u pravljenju slastica. Pravi se od mljevenih badema i šećera uz dodatak vrlo malo arome gorkih badema. Bogatog okusa, nariban može zamijeniti "teške kreme" u kolačima. Odlična je dopuna nepečenim voćnim tortama i slasticama. Obogaćen koricom limuna ili naranče može poslužiti za izradu brzo gotovih voćnih kuglica, a od njega se mogu izrađivati i jestivi ukrasi za kolače.

Pire od badema - može vrlo uspješno zamijeniti omiljeni namaz. Može se mazati na integralni kruh u kombinaciji s primjerice čajem od majčine dušice, zaslađen medom ili bez njega. Koristiti u malim količinama svakog dana. Proteine iz badema najbolje je jesti zasebno, u malim količinama. Nije dobro proteine iz koštice dodavati proteinima iz mesa, ribe, sira ili jaja.

Badem za detoksikaciju

Zbog svoga sastava i bogatstva masnih kiselina, proteina, te obilja kalcija i magnezija, koje još nazivamo "dinamičnim parom" mineralnih elemenata za detoksikaciju, badem pripada namirnicama koje metabolički podržavaju alkalnu (lužnatu) reakciju krvi i nekih enzima te neutraliziraju kisele viškove u organizmu.

Za tu svrhu najbolje je upotrebljavati organski uzgojene cijele bademe koji su oljušteni, a nisu izbjeljeli. Stavite ih u zdjelu, pokrijte čistom vodom i ostavite namočene preko noći. Ujutro ogulite smeđu kožicu koja se vrlo lako skida nakon što su koštice bile namočene u vodi. Namočeni bademi ostanu svježi i mogu se jesti cijeli dan. Ostatke trebate držati u hladnjaku i mogu se jesti sutradan. Bademi se naime lakše probavljaju ako se drže namočeni u vodi. Košuljica (smeđa kožica) prirodna je zapreka od truljenja, tj. neka je vrsta konzervansa. To je razlog zašto se mogu dugo održati na sobnoj temperaturi izvan hladnjaka. No iskusne domaćice znaju da i u kulinarsvu bademe treba na časak uroniti u kipuću vodu, potom hladnu da bi im se lakše skinula kožica i da bi se mogli brzo oguliti. Nakon toga treba ih nakratko osušiti u vrućoj pećnici.

Badem u prirodnoj kozmetici



Badem je bogat mineralnim solima, vitaminima B skupine, proteinima, masnim uljima iznimno je cijenjen u kozmetičkoj industriji. Esencijalno bademovo ulje dobiva se za kozmetičku industriju

cijeđenjem zrelog sjemena najčešće iz slatkih badema, sadrži esencijalne masne kiseline i minerale, te je bogato B, D i E vitaminima. Dobiva se postupkom hladnog prešanja sjemenki badema kako bi se sačuvali vrijedni sastojci ulja: jednostavne i složene masne kiseline, lecitin, flavonoidi, vitamin E, fitosteroli i sl. Jedno je od najboljih biljnih ulja i služi kao blaga masna podloga za izradu krema, maski, sapuna, emulzija i melema i u tretmanu raznih vrsta dermatitisa te je osobito cijenjeno u farmaceutskoj i kozmetičkoj industriji.

No svakako je važna kvaliteta ulja, pa je nužno da je dobiveno prvim, hladnim cijeđenjem. Prije svega je namijenjeno suhoj i osjetljivoj koži, njeguje i štiti kožu i ublažava iritacije pa se koristi i za njegu osjetljive kože beba. Koristi se i kao ulje za skidanje šminke. Potiče regeneraciju stanica kože, vlaži i revitalizira epitel kože. Mnoge vitaminske i hranjive kreme za kožu u svojoj podlozi imaju upravo bademovo ulje. Kao bazno ulje našlo je široku primjenu u aromaterapiji i aromamasaži. Akumulirana snaga bilja sadržana u eteričnim uljima razrjeđuje se baznim uljima kakvo je bademovo ulje, te se na taj način njihov učinak udvostručuje. Istodobno se postiže dodatna zaštita budući da su eterična ulja, izuzevši rijetka, "prejaka" za izravno nanošenje na kožu. Maska od badema za revitalizaciju suhe, umorne kože: pomiješajte med, bademovo brašno i bademovo ulje da biste dobili masku pogodnu za stavljanje na kožu lica. Masku ravnomjerno rasporedite u tankom sloju i poslije 15 do 20 minuta uklonite mlakom vodom.

Dr. Slađana Divković, Acu Medic Centar

UPPT.hr