*Badem predstavlja deo tradicije mnogih kultura sveta. Stari Rimljani su na dar prijateljima donosili ušećerene bademe, a na venčanjima na mladu i mladoženju su bacali bademe kao simbol plodnosti. Ovaj običaj kasnije se preneo na celu Evropu, u kojoj je badem simbolizovao ne samo plodnost, nego i ljubav, dobro zdravlje i sreću.*

Šveđani ga i danas koriste za Božić. Jedan badem sakriju u puding od pirinča, verujući da će onaj ko ga pronađe imati sreću tokom cele naredne godine.

Najstarije vrste badema potiču iz Kine, odakle su putevima svile prenete u Grčku, severnu Afriku, Tursku i Srednji istok. U Španiju i Portugaliju bademe su doneli arapski trgovci, gde se do današnjeg dana spremaju tradicionalne nacionalne kulinarske đakonije, dok su Francuzi još u 14. i 15. veku bademovo mleko koristili za pripremu finih deserta. A zahvaljujući misionarima, drvo badema u 18. veku stiže i na tlo Severne Amerike.

**Primena**
Iako je prva asocijacija na bademe u kulinarstvu priprema raznih slatkiša, njegova primena je mnogo šira, od doručka do mnogih slanih jela, kojima daju poseban ukus. Za doručak, usitnjeni ili iseckani na listiće, bademi mogu da se dodaju zobenim pahuljicama i osušenim kajsijama, ili jogurtu pomešanom sa osušenim voćem po izboru. Mogu da posluže i kao međuobrok sa svežim jabukama, bananama i grožđem. Bademi savršeno idu uz piletinu i ribu. Prilog od pirinča, badema i suvog grožđa izvrstan je uz pečenu piletinu, a punjena bela riba sa nadevom od prezli, jaja, badema i drugih uobičajenih začina dobiće poseban ukus.

Danas se u svetu koriste dve vrste badema. **Slatki bademi** se jedu sirovi, prženi, kao dodatak raznim jelima, ili se prerađuju za proizvodnju bademovog maslaca, ulja ili mleka. **Gorki badem** služi samo za proizvodnju esencijalnog ulja, jer je otrovan i nije za jelo.

Kao voćka, badem je izuzetno bogat bakrom, manganom, magnezijumom, fosforom, cinkom, gvožđem i kalcijumom. Izvrstan je izvor vitamina E i B kompleksa - riboflavina, niacina i tiamina. Bademi su vodeći izvor vitamina E u hrani, jer sadrže alfa-tokoferol, moćni antioksidans koji ima sposobnost snižavanja holesterola od 8 do 12 odsto. Nekoliko značajnih epidemioloških studija potvrdilo je da bademi štite srce od napada. Da bi se izbegle srčane bolesti dovoljno je svakodnevno pojesti 45 grama ovog dragocenog voća.

Velike količine mangana i bakra u bademu čuvaju nervni i endokrini sistem, održavaju čvrstinu i zdravlje kostiju, normalan krvni pritisak, a podstiču i optimalan rad štitne žlezde. Veoma je koristan i za držanje dijete, jer daje osećaj sitosti, što je veoma važno u borbi protiv gojaznosti.

Kako su odličan izvor kalcijuma, za osobe koje su alergične na mleko i mlečne proizvode, bademi su idealna zamena. Unoseći bademe biće snabdeveni dovoljnim količinama kalcijuma, mineralom koji je bitan za održavanje i čuvanje zdravlja kostiju, a bez bojazni da će dobiti neku vrstu alergije. Izračunato je da 30 grama badema sadrži istu količinu kalcijuma kao četvrina šoljice mleka. Zbog tih svojstava, ali i zbog prisutne folne kiseline, bademi se preporučuju i trudnicama.

Prilikom kupovine treba obratiti pažnju na izgled badema. Iako ih nije teško naći, najduži rok trajanja imaju bademi sa ljuskom, jer sprečavaju negativan uticaj toplote, vlage i vazduha. Ukoliko su bademi u rinfuzi, potrebno je obratiti pažnju na njihovu boju koja treba da bude jednolična, a na dodir ne smeju biti savitljivi. Sveži bademi imaju sladunjav miris, a ukoliko je on oštar i gorak, znači da su užegli. Da bademi ne bi užegli, moraju da se čuvaju u hermetički zatvorenim posudama na tamnom, hladnom i suvom mestu. Ako se drže u frižideru svežina će se održati više meseci, a u zamrzivaču i do godinu dana.

DOBRE BAKTERIJE

Bademi poseduju takozvana probiotička svojstva, sa kojima povećavaju nivo dobrih bakterija u crevima i doprinose zdravlju organa za varenje, pokazala je jedna kanadska studija. Naučnici su utvrdili da fino mleveni bademi značajno povećavaju nivo dobrih bakterija, tako što koriste nezasićene masti iz badema za svoj rast i aktivnost.