



Uzm.Dr. Adil ZORLU

Çocuk ve Genç Psikiyatristi
Psikodramatist

www.adilzorlu.com

dr.adilzorlu@gmail.com

0532 068 36 38

GAPS Practitioner – Klinik Psikonöroimmunoloji - Orthomolecular Medicine

Badem sütü ve unu tarifi

Badem sütünün emilimi bademe göre çok daha kolaydır. Bu süt bademden elde edilmektedir ve görünüş ve tat açısından inek sütüne benzerdir. Badem sütü ayrıca laktoz intoleransı (sindirimde sorun yaşayan) olan kişiler için son derece faydalıdır ve inek sütüne bir alternatiftir. Protein açısından zengindir ve vitamin, mineral ve antioksidanlarla yüklüdür. Vejeteryanlar için de idealdir. Ayrıca nötr bir tadı olduğu için milkshake yapıldığında mükemmel bir tat ortaya çıkar.

- 1) Badem sütü iyi bir magnezyum kaynağıdır. Ayrıca paratiroid bezinin çalışmasına yardımcı olan, kemik sağlığı için faydalı olduğu bilinen hormonların üretilmesinde etkili olur.
- 2) Ayrıca badem sütü manganez ile yüklüdür. Selenyum ve E vitamini içerir. E vitamini hücre zarlarını koruyan bir antioksidandır. Selenyum bağışıklık sistemi için önemlidir, ayrıca tiroid metabolizmasına yardımcı olur.
- 3) Hücre hasarını önleyerek doku hasarının önüne geçilmesini sağlaması diğer bir faydasıdır.
- 4) Doymamış yağ ile doludur. Bu da kalp hastalığı riskini azaltmak anlamına gelmektedir.
- 5) Protein yüklü olduğu için vücudun büyümesinde ve onarımında etkilidir. Ayrıca günlük karbonhidrat alımını azaltmak için harika bir yoldur.
- 6) Kalp ve damar sağlığı için gerekli olan flavonoidlerin iyi bir kaynağıdır.
- 7) Manganez sayesinde enzimler etkin hâle gelir, manganez ve fosfor diş ve kemiklerin sağlıklı olmasını sağlar.
- 8) Badem kalp fonksiyonları için ve normal kan basıncını korumak için gerekli olan potasyumun zengin bir kaynağıdır.
- 9) Badem sütü kolesterol ve doymuş yağlar içermez. Fakat E vitamini ve doymamış yağlar yüksek oranda mevcuttur.
- 10) Badem sütü lif içermez.
- 11) 237 ml badem sütü 70 kalori, 2 gr protein, 10 gr karbonhidrat ve 2,5 gr yağ içerir. Öncelikle çiğ badem kullanıyoruz. Bademleri kavanoza alıp içme suyu ekliyor ve 24 saat kadar bu suyun içerisinde bekletiyoruz. Süre sonunda şişen bademlerin suyunu süzüp üzerlerini örtecek kadar kaynar su ilave ediyor ve bu şekilde sadece bir kaç dakika bekletiyoruz. Bir kaç dakika sonra bademleri süzüp kolayca kabuklarını ayıklıyoruz. Kabukların sindirimi zor olduğu için, ve kabuksuz süt daha beyaz olduğu için ben kabukları ayıklamayı tercih ediyorum. Dilerseniz bu aşamayı atlayabilirsiniz.

Ayıklanan bademleri blendere alıp, her bir bardak badem için 3 bardak suyu da blendere ekliyoruz. Bu şekilde biraz makede öğüttükten sonra içine yine isteğe bağlı olarak 2 ya da 3 tane çekirdeği çıkartılmış hurma, gün kurusu kayısı ve kuru siyah üzüm ekliyoruz. Ben 1 hurma, 1 gün kurusu kayısı ve 4 tane kadar da siyah kuru üzüm ilave ettim. Hepsini yine makede çekip süzme işlemine geçiyoruz. Süzgecin üzerine temiz bir tülbent ya da mutfak bezi geçirip badem sütünü süzuyoruz. Tülbentte kalan posayı da sıkarak sütü şişeye, posayı bir tepsiye alıyoruz. Çıkan posayı havadar bir yerde bir kaç gün kuruttuktan sonra badem unu olarak kek ve kurabiye yapımlarında un yerine kullanabilirsiniz. Badem sütünü de üzerine tarçın ekleyerek daha da lezzetli hale getirip keyifle içebilir, ya da milkshake yapımında, sütlü tatlı yapımında kullanabilirsiniz. Bu yöntemle fındık sütü ve unu, Hindistan cevizi sütü ve unu, ceviz sütü ve unu hatta susam sütü ve unu yapabilirsiniz.

Adres: Alsancak Mah. Talatpaşa Cad. No :33 kat :3 D:5

Harputlu Apt . Alsancak - İZMİR

dr.adilzorlu@gmail.com

www.adilzorlu.com

Bilgi - Randevu :0 532 068 36 38