

# **Menopoz mu, o da ne?**

Doğru beslenin, menopozu yenin

Jane Frank

*Çeviren*  
Hülya Olgun



## yaşam tarzında değişiklikler

Menopozda yalnızca beslenme rejimimizi değiştirmeyi düşünmekle kalmayıp yaşamımızın diğer alanlarını da dikkatle gözden geçirmeliyiz. Çünkü bu zamanda hormonlarımız darmadağın olmuştur ve bu durumu dengeleyebilmek için mümkün olan her önlemi almalıyız. Sağlığımız için yapmamız gereken birkaç değişiklik alanını burada sıralıyoruz.

### **daha çok egzersiz yapın**

Egzersiz menopoza kadına yararlı, hormonal dengesizlik belirtilerine faydası olduğunun göstergeleri sürekli ortaya çıkıyor. Bunun mutlaka aerobik yapmak ya da jimnastik salonunda terlemek anlamına gelmesi gerekmiyor. Günde yarım saat yürümek de yeterli olabilir. Ağırlık taşıyan egzersiz (örneğin yürümek) kesinlikle kemik gücü ve osteoporozun önlenmesi için hayati önem taşır.\* Bir Çin meditasyon türü egzersiz olan *Tai Chi*'nin kemik kaybını geciktirdiği ve böylelikle osteoporozu önlediği yakın zamanda ortaya çıkmıştır.\*\*

### **kseno-östrojeni azaltın**

*Xeno*, (kseno) Yunanca yabancı demektir. Yabancı östrojenler istemediğimiz türlerdir. Bunlar östrojen molekülünün biçimini taklit eden kimyasallardır. Bunlar vücudumuzun, yabancı istilacılarla gerçek olanları ayırt edememesine neden olur. Kseno-östrojenler vücudun östrojen tutan yerlerine tutunarak menopoz semptomlarını daha da kötüleştirebilirler. Kseno-östrojenler nelerdir? Çevremizde bulunan birçok kimyasallar: Böcek ilacı, plastiklerde bulunan maddeler, sağ boya ları, kozmetikler, sperm öldürücüler, ev temizliğinde kullanılan bazı malzemeler kseno-östrojendir. Bunlar her yerde olmalarına rağmen aşağıdaki önlemleri alırsak, evimizdeki yükü azaltabiliriz:

- Plastik kaplardaki gıdaları mikrodalgada ısıtmayın, çünkü plastikte bulunan kseno-östrojenler pişerken plastikten yemeğe geçebilir. Fırına koymadan önce bir cam tabağa boşaltın.

\* Bonaiuti D et al. "Exercise for preventing and treating osteoporosis in post menopausal women". *Cochrane Database Rev.* 3, CD000333, 2002.

\*\* Quin L et al. "Regular Tai Chi Chuan exercise may retard bone loss in postmenopausal women: A case-control study" *Arch Phys Med Rehabil*, 83 (10), ss. 1355-9, Ekim 2002.

- Plastik şişe, plastik koruyucu ya da plastik kılıflı konserve gıda malzemelerini kullanmayın. Kseno-östrojen olan metil (*methyl*), etil (*ethyl*), *probil* (*propyl*) ve bütül paraben (*butylparaben*) gibi sözcüklerin yazılı olduğu ürünlerden uzak durun.
- Kseno-östrojen kullanılmayan ürünleri yoğun durumda tutan ve ürünün cilde kolay geçmesini sağlayan bir madde olan *dibutyl phthalate* (DBP) ya da bulaşıcı *polycyclic aromatic hydrocarbons*'lar (PHA) içeren madeni yağlar kullanılmayan saygın bir kozmetik firmasının ürünlerini kullanın.
- Fenol (*Phenol*) içermeyen, çevreye saygılı (ve tüketicilerinin sağlığına saygılı) sorumlu firmaların ev temizliği ürünlerinden alın ya da kendiniz yapın.

Östrojen bitkileri, (bunlara fitoöstrojen [*Phytoestrogens*] de denir) sizi çevremizdeki toksik kseno-östrojenlerden korur. Kseno-östrojenlerin yaptığı gibi vücudumuzdaki östrojen alıcılarına tutunurlar ama çabucak kırılabilirdikleri, kâğıtta barınmadıkları ve vücutta az kaldıkları için kseno-östrojenlerden farklıdırlar. Bu maddeleri düzenli olarak kseno-östrojenler gidecek yer bulamaz ve zararsız bir biçimde atılırlar. Fitoöstrojenler soya, keten tohumu, mercimek ve fasulyede bulunur. Ek 2'de (*bkz.* s. 247) şu ana kadar bildiğimiz gıdaların fitoöstrojen konsantrasyonları bulunuyor. Bu alandaki araştırmalar devam ediyor.

### **alüminyuma daha az maruz kalın**

Osteoporoz ve Alzheimer hastalığında alüminyumun etkisinden söz ediliyor. Alüminyuma beslenme açısından bilinen bir ihtiyaç duymuyorsak da, alüminyum çevremizde her yerde olduğu için vücudumuzda gittikçe artan oranlarda bulunuyor. Alüminyumun beyinde ve kemiklerde biriktiği ve kemik kaybını artırdığı görülüyor. Bu durumda alüminyumdan uzak durmamız akıllıca bir harekettir. Alüminyum kutulardaki içeceklerden, alüminyum pişirme kaplarından kaçının ve alüminyum folyo yerine yağlı kâğıt ya da pişirme kâğıdı kullanın. Sosis gibi fabrikasyon ürünler, fabrikasyon peynir, beyaz un ve softa tuzunda alüminyum kullanılmaktadır. Şu katkı maddelerinin içerilip içerilmediğini gıda etiketlerinden kontrol edin: E520, E521, E522, E523, E541, E554, E555, E556 ve E559. Bunların tümü alüminyum içerir. Alüminyum hidroksit içeren mide antiasitlerinden kaçının. Bunun yerine kalsiyum ve magnezyum içerenleri kullanın.

**stresi azaltın**

Menopoza yaklaşırken stres hormonlarıyla seks hormonları arasında sağlıklı bir dengeye ihtiyacımız vardır. Başa çıkılamayan stres, böbrek üstü bezlerinin fazla çalışmasına ve ruh durumumuzda değişikliklere yol açabilir, yorgunluğu artırabilir. Stresli bir hayatınız ve uyku sorununuz varsa yoga, meditasyon gibi stresi azaltan tekniklere başvurun ya da *Tai Chi* yapın.

**beslenme ve malzemeler**

Bu kitapta kullanılan malzemelerin çoğu her gün rastlanan bildik malzemeler. Bazıları bildik olmayabilir, bazıları ise yalnızca arada bir aldığımız ve kilerinizde duran gıdalar olabilir. Aşağıda artırmayı hedeflediğimiz besinleri, onlara neden ihtiyacımız olduğunu ve hangi gıdalardan bunları alabileceğimizi gösteren bir tablo hazırladık.

<p><b>Besin</b> Fitoöstrojen</p>	<p><b>Amaç</b> Ateş basmaları ve diğer menopoz belirtilerini azaltır.</p>	<p><b>Nelerden alınır?</b> Soya fasulyesi, soya ürünleri en iyi kaynaklardır. Diğerleri bakliyat, fasulye filizi, tam tahıl, meyve, bütün tohumlar özellikle keten tohumu, havuç, taze fasulye, sarımsak, mercimek, narenciye, erik, ravent, patates, brokoli, yer fıstığı ve mantardır. Seviyelerini ölçmek zordur; ürünün nerede ve ne zaman yetiştiğine bağlıdır (bkz. s. Ek 2). Yapılacak en iyi şey en çok soya ve keten tohumu olmak üzere bu gıdaların zengin çeşitlerini yemek.</p>
<p>Kalsiyum</p>	<p>Osteoporozla karşı koyacak güçlü kemikler için gereklidir (magnezyum, D vitamini ve Bor mineraline de bakınız).</p>	<p>Az yağlı yoğurt, yulaf, soya loru (kalsiyum sulfatla yapılmış), tahin, susam, koyu şeker kamışı pekmezi, yeşil yapraklı sebzeler (ıspanak, karalahana, maydanoz, su teresi, brokoli), ravent, güçlendirilmiş soya sütü ve soya unu, sarı şalgam, badem, Brezilya fıstığı, incir.</p>
<p>Magnezyum</p>	<p>Vücudunuzun kalsiyumu emmesine yardımcı olur. Kalsiyum/magnezyum dengesi çok önemlidir. Fazla kalsiyum (özellikle hap olarak alınır) dengeyi bozar. Magnezyum ve çinko, kalsiyum oranı doğru olsa da, osteoporozlu kişilerde düşük olabilir.</p>	<p>Yeşil yapraklı sebzeler, soya ürünleri, kaju fıstığı, Brezilya fıstığı, badem, yer fıstığı, brokoli, tam tahıllar, buğday ruşeymi, tam buğday unu, muz, kuru erik, yulaf, çavdar.</p>
<p>Potasyum</p>	<p>Yukarıda belirtilen kalsiyum magnezyum oranı gibi, potasyum-sodyum dengesi de çok önemlidir, çünkü her ikisi de hücreler arası haberleşme mekanizmasında kullanılır. Meyve ve sebzelerdeki potasyum ilk atalarımız tarafından tüketilebildiğinden ve sodyumu bulmak daha zor olduğundan vücut sodyumu tutup potasyumu atacak yapıdadır. Bunun için daha çok potasyum yiyerek dengeyi düzeltmeliyiz.</p>	<p>Bütün sebze ve meyveler ama özellikle deniz yosunları (<i>hijiki</i>, <i>dulse</i>, <i>wakame</i> ve <i>kombu</i>), kuru kayısı, incir, üzüm ve hurma, soya fasulyesi, nohut, kabuklu yemiş, patates, yeşil sebzeler, avokado, kuş üzümü ve muz.</p>

<b>Besin</b>	<b>Amaç</b>	<b>Nelerden alınır?</b>
A vitamini ve Beta karoten	A vitamini, cildinizi ve iç organlarınızı örten zarları besleyen yağda eriyen bir vitamindir. Tiroid sağlığı için de gereklidir. Beta karoten ve diğer karotenler A vitamininin öncüleridir, yani vücut onlardan A vitamini yapabilir.	A vitamini balık ve tereyağdan; karoten deniz sebzelerinden (özellikle nori), havuç, yeşil yapraklı sebzeler (karalahana, ıspanak ve brokoli gibi), tatlı patates ve kuru kayısıdan.
D Vitamini	Böbrekler tarafından tutulan kalsiyum miktarını yükseltmeye yardımcı olur. Barsak yolundaki kalsiyumun emilimini yükseltir.	Çiroz, uskumru, ringa, ton balığı ve somon gibi yağlı balıklar, yumurta, D2 ile güçlendirilmiş vegan margarin ve soya sütleri gibi gıdalar, güneş ışınları (güneş ışınından D vitamini emme kapasitesi yaşlandıkça azalır).
B Vitaminleri	B vitaminlerinin hepsi gıdadan enerji çıkarmak için çalışırlar. Kalp hastalığına ve olasılıkla kansere karşı da korurlar.	Tam tahıllar, ceviz, fındık, muz, avokado, yeşil yapraklı sebzeler, bira mayası, <i>marmite</i> , yer fıstığı, mantar, Frenk üzümü, soya unu, yosun. Sindirim sistemindeki iyi bakteriler de B vitamini yapar. Bu yüzden yoğurt yemek de iyidir.
B1 Vitamini (Tiamin)	Pilav yedirilen tavukların bazı arazlar gösterdiğini ve pirinç çeltiği yedirilince düzeldiklerini fark eden bir bilim adamı tarafından bulunmuştur. Enerji üretimi ve karbonhidrat metabolizması ve sinir hücrelerinin fonksiyonu için gereklidir.	Esmer pirinç, ayçekirdeği, darı, buğday ruşeymi, susam, soya fasulyesi, kabuklu yemiş (özellikle Brezilya fıncığı). Aktive edilmesi için magnezyuma ihtiyaç duyar. Kahve ve çay tarafından tahrip edilir.
B2 Vitamini (Riboflavin)	Enerji üretimi için gereklidir. Migrenin önlenmesinde yardımcıdır.	Bira mayası, badem, mantar, buğday ruşeymi, soya fasulyesi ve mercimek gibi bakliyat.
B3 Vitamini (Niasin)	Kandaki şeker seviyesini kontrol eden Glukoz Tolerans Faktörü'nün (GTF) bir bölümüdür. Enerji üretilmesi, antioksidan mekanizmalar ve toksik maddelerin atılması için gereklidir. Kolesterolün düşürülmesine yardımcı olur. Niasin kan damarlarını genişlettiği için baş ağrısını önler.	Bira mayası, yer fıstığı ve yer fıstığı ezmesi, somon ve ton balığı, susam, esmer pirinç, tam buğday.

<b>Besin</b> B5 Vitamini (Pantotenik Asit)	<b>Amaç</b> Yağ ve karbonhidratın enerjiye dönüştürülmesine yardım eder. Strese iyi gelen bir vitamin olarak bilinir.	<b>Nelerden alınır?</b> Yumurta sarısı, bakla, yer fıstığı ve yer fıstığı ezmesi, yarık bezelye ve soya fasulyesi gibi bakliyat, yumurta, kara buğday, mantar.
B6 Vitamini (Piridoksin)	Enzim sistemleri, bağışıklık sistemi, deri ve zarlar için önemlidir. Beyin kimyasında önemli rol oynar. PMS ve depresyon tedavisinde kullanılır. Düşük B6 seviyesi osteoporoz riski ile ilişkilendirilebilir.	Ayçekirdeği, buğday ruşeymi, soya fasulyesi, ceviz, mercimek, kara buğday unu, esmer pirinç, muz.
B12 Vitamini	Enerji metabolizmasında, bağışıklık sistemi ve sinir fonksiyonlarında önemli rol oynar.	Yabani tavşan, yumurta, sardalya, alabalık, somon ve ançuez gibi yağlı balıklar. <i>Tempeh</i> ve yosunda da bulunur ama vücudun ihtiyacını tam olarak giderecek bir biçimde olmadığına dair kanıtlar vardır. Katı vejetaryenlerin ve veganların ek olarak B12 almaları tavsiye edilir.
Folat	B6 ve B12 vitaminleriyle birlikte, postmenopozdaki kadınlarda artan seviyelerde görülen homosistin toksik etkisini yok eder ve osteoporoz ve kalp hastalığına karşı etkili olabilir.	Kuru maya, kuru börtülce ve kuru fasulye gibi bakliyat, hindiba, nohut, soya fasulyesi, koyu yeşil yapraklı sebzeler, özellikle brokoli ve ıspanak.
C Vitamini	Metabolizmanın düzenlenmesine yardımcı olur. Kemik çatısının çoğunluğunu oluşturan kolajenin oluşması için gereklidir. Önemli bir antioksidandır ve bağışıklık fonksiyonu için hayatidir. Yüksek oranda alındığı bir diyetle kalp krizi, kanser, felç risklerini azalttığını çoklu deneklerle yapılan çalışmalar göstermiştir.	Turunçgiller, yeşil ve yapraklı sebzeler, karnabahar, orman meyveleri, patates, tatlı patates, lahana, brokoli, biber, maydanoz, portakal, kuş üzümü, çilek, kivi, elma suyu, liçi meyvesi. (C vitamini vücutta üretilmediğinden beslenme yoluyla düzenli olarak alınmalıdır.)
E Vitamini	Meme hassasiyetinden kurtulma olasılığı sağlar, ateş basması ve vajinal kuruluğa karşı yardımcı olur.	Soğuk sıkılmış bitkisel yağlar, buğday ruşeymi, tahin, kabuklu yemiş (özellikle fındık, badem, yer fıstığı, çam fıstığı, Brezilya fıstığı), tohumlar, avokado, tatlı patates.

<b>Besin</b>	<b>Amaç</b>	<b>Nelerden alınır?</b>
K Vitamini	Kemik yapan proteinleri harekete geçirmek için gereklidir.	Koyu yeşil yapraklı sebzeler (özellikle karalahana, ıspanak ve brokoli), marul, lahana, su teresi ve kuşkonmaz.
Çinko	Birçok enzim sistemiyle ilişkilidir. Kalsiyumun emilmesini sağlayarak güçlü kemik oluşumuna yardımcı olur. Gece terlemelerinin kontrol altına alınmasına, bağışıklık fonksiyonları, sağlıklı cilt ve iştahın kontrol edilmesine yardımcı olur.	Deniz ürünleri (özellikle istridye) kabak çekirdeği, yumurta, Brezilya fıındığı, yer fıındığı, badem, tam buğday unu.
Selenyum	Ateş basmalarını azaltmaya yardımcı olan E vitaminin etkisini artırır.	Deniz sebzeleri, Brezilya fıındığı, tam buğday unu, mercimek, lahana, pekmez, yumurta.
Bor Minerali	Atılan kalsiyum miktarını azaltır. Kalsiyumu kemik matriksine ileten enzim sisteminde bir rol oynar. Vücuttaki östrojenlerin kullanılma kapasitesini artırabilir.	Erik, kuru erik, çilek, şeftali, lahana, elma, kuşkonmaz, kereviz, incir, su yosunu, yeşil yapraklılar, yonca filizi, kuru yemiş.
Lif	Kan şekerini dengelemeye, sindirime yardımcı olur ve toksinleri vücuttan atar.	Fasulye, bakliyat, tam tahıl, kuru yemiş, yulaf, buğday ruşeymi, soyulmamış meyveler ve sebzeler.
Bioflavonoid	Bağışıklığı artırır, dokuların gerginliğini, esnekliğini, yağımı artırır, ateş basmalarını azaltır, kas kramplarını giderir.	Kara buğdaydaki rutin, narenciyedeki hesperidin (özellikle beyaz iç kabukta). Aynı zamanda orman meyveleri, kuşburnu, brokoli, kiraz, üzüm, papaya, kantalup kavunu, erik, domates ve salatalık.
Krom	Kan şekerini kontrol etmeye yardımcı olan ve dolayısıyla kilo almayı engelleyen Glukoz Tolerans Faktörü'nün (GTF) gerekli bir bölümü. Kolesterolü düşürmeye yardımcıdır. Gece terlemelerinde B3 vitamini ve çinko ile birlikte yararlı olabilir.	Tam buğday, tam çavdar, patates, buğday ruşeymi, yeşil biber, elma, yaban havucu, iri taneli mısır unu (polenta), muz, ıspanak, havuç. Rafine beyaz unlu gıdalar, rafine şeker yemek ve egzersiz eksikliği krom seviyesini düşürebilir.
Gerekli Yağ Asitleri (Omega 3 ve Omega 6 aileleri)	Kalp sağlığını korumada, artriti önlemede, kansere karşı korumada, kilo kontrolü ve menopoz belirtilerini kontrol etmede yardımcıdır. Seks hormonlarının üretiminde yapı taşı rolü oynar.	Omega 3 kaynaklarını Omega 6'ya tercih edin. Omega 6 kolay bulunur. Ceviz, keten tohumu, keten tohumu yağı, yağlı balıklar (somon, alabalık, palamut, ringa, sardalya ve ton balığı).



**SARDALYA BRUSCHETTA****4 KİŞİLİK**

Mütevazı sardalya konservesini hor görmeyin, çünkü bu çok besleyici bir gıdadır. Ben genellikle oldukça retro olan, zeytinyağında istiflenmiş Portekiz sardalyalarından alıyorum. Bu tarifte kızarmış ekmek üzerinde muhteşem sardalyalara dönüştürüldüler.

2 sardalya konservesi (zeytinyağında)	2 kırmızı soğan, ince dilimlenmiş
4 kalın dilim Kalsiyumlu Ekmek (bkz. s. 224)	Karabiber
2 kırmızı biber	1 yemek kaşığı maydanoz, doğranmış

Fırını önceden 200° C ısıtın.

Önce sardalyaların zeytinyağını süzün, süzdüğünüz yağı bir kenara ayırın. Ekmek dilimlerinin her iki tarafını da sardalyaların yağıyla yağlayın. Dilimleri fırın tepsisine koyarak 10-12 dakika esmerleşene kadar kızartın.

Sardalyaların kalan yağını küçük bir tavaya koyun, hafif ısıtın ve soğan halkalarını yumuşak ama rengi dönmeyecek biçimde kavurun. Bu arada kırmızı biberleri bir fırın tepsisine koyun ve 20 dakika kavrulana kadar pişirin. Bir naylon torbaya koyup birkaç dakika soğuttuktan sonra zarlarını soyun ve çekirdekleri ile ortasını çıkararak şeritler hâlinde kesin.

Kırmızı biberler fırından çıkınca, sardalyeleri ısıtmak için fırın tepsisine yerleştirin ve siz kırmızı biberleri soğutup keserken sardalyaları birkaç dakika ısınmaya bırakın.

Kızarmış ekmek dilimlerinin üzerine kırmızı biber, sote edilmiş soğanlar ve sardalyaları koyun. Karabiberle tatlandırın ve doğranmış maydanoz serpin.

Sardalya yemek için üç neden var: Konserve sardalyaların kılçıkları, kemiklerimizi sağlamlaştırılmamıza ve korumamıza yardımcı olan kalsiyum içerir. Fileto olan sardalya konservesi almayın, çünkü sardalyaların kılçıkları çıkarılmıştır. Sardalyadaki omega 3 yağ asitleri bizi kalp hastalıklarından korur. Sardalya aynı zamanda kalsiyumun emilimine yardımcı olan ve atılmasını azaltan D vitamini içerir.

Enerji	298,9 Kcal	Toplam yağ	12,4 g	Diyet lifi	5,2 g
Protein	18,7 g	Doymuş yağ	2,1 g	Kalsiyum	240,0 mg
Karbonhidrat	29,6 g	Çoklu doymamış yağ	5,0 g	Magnezyum	81,4 mg



Sardalya Bruschetta, s. 77.

**KARALAHANALI SZECHUAN USULÜ TAVUK****4 KİŞİLİK**

Keskin kokulu Szechuan top biberlerinin kullanılmadan önce yağsız kavrulmaları gerekir.

4 tavuk göğsü, derisi alınmış  
1 yemek kaşığı zeytinyağı  
1 yemek kaşığı shoyu sos  
450 g karalahana, dilimlenmiş

Marine için:

1 yemek kaşığı kavrulmuş szechuan biberi  
1 tatlı kaşığı kişniş tohumu  
2,5 cm kök zencefil, rendelenmiş  
2 diş sarmısak, soyulmuş, doğranmış  
1 tatlı kaşığı susam yağı  
1 portakalın suyu ve kabuğunun rendesi  
2 yemek kaşığı sake ya da sek şeri  
1 yemek kaşığı esmer pirinç şurubu

Marine için önce szechuan top biberleri ve kişniş tohumlarını, sonra zencefil rendesi ve sarmısak havanda dövün. En son susam yağı, portakal suyu ve kabuğunun rendesi, sake ile esmer pirinç şurubunu ekleyin.

Marine suyunu çekmesi için tavuk göğüslerini verev olarak iki-üç yerinden keskin bir bıçakla çizin. Bir kaba koyup marineyi üzerine dökün ve her yanını kaplaması için diğer tarafını da çevirin. Kapağını kapayıp buzdolabında gece boyunca ya da en az üç saat kadar dinlendirin.

Büyük bir tavayı harlı ateşte ısıtın. Zeytinyağında tavuk göğüslerini birkaç dakika sote edin, önceden 200° C ısıttığınız fırında tavuğun içi pişene kadar fırınlayın.

Dilimlenmiş karalahanayı vok tavada ya da büyük bir tavada shoyu sosuyla ve biraz kaynar suyla yumuşayana dek ama hâlâ parlak yeşil kalacak biçimde pişirin.

Tavuğu dilimlenmiş olarak karalahanaların üzerinde servise sunun.

Tavuğun, (derisi çıkarılmak şartıyla) menopozlu kadınların beslenmesinde özel bir yeri vardır. Tavuk az yağlı protein kaynağıdır. Ayrıca, bağışıklık sistemini güçlendiren ve tiroid bezinin fonksiyon görmesini sağlayan çinko ve selenyumdan da yararlı miktarlarda içerir.

Enerji	304,8 Kcal	Toplam yağ	11,8 g	Diyet lifi	3,6 g
Protein	32,3 g	Doymuş yağ	2,7 g	Kalsiyum	120,4 mg
Karbonhidrat	15,8 g	Çoklu doymamış yağ	2,2 g	Magnezyum	57,4 mg



Karalahanalı Szechuan Usulü Tavuk, s. 149.

**ÇİLEKLİ TOFU CHEESECAKE****6 KİŞİLİK**

Çilek iyi bir C vitamini kaynağıdır. Bu *cheesecake* besleyici olması için tofu ve toz badem kullanılarak yapıldı. Kalori bakımından oldukça yüksek olduğu için özel bir durumda yenilmesi önerilir. Eğer isterseniz çilekleri tofu karışımına ekleyerek çilek reçelini kullanmayabilir ya da tofulu *cheesecake*'in üstüne reçeli sürmeyip çilek ve reçelle bir meyve sosu yaparak yanında sunabilirsiniz.

50 g Meno - Müsli (bkz. s. 57)	1 limonun suyu ve rendelenmiş kabuğu
125 g organik tuzsuz tereyağ	1 tatlı kaşığı saf vanilya özütü
340 g sert tofu	45 g badem tozu
2 yemek kaşığı zeytinyağı	225 g çilek, taze ikiye bölünmüş
4 yemek kaşığı bal	2 yemek kaşığı çilek reçeli

Üzümleri ayıklayarak müsliyi robotta ince toz hâline getirin. Tereyağı az ateşte eritin ve toz hâline getirdiğiniz müsliye karıştırın. Karışımı 20 santim çapında, altı çıkabilen, hafifçe yağlanmış kek kalıbına yayın ve önceden 180° C ısıttığınız fırında 5 dakika pişirin.

Bu arada tofu, zeytinyağı, bal, limon suyu ve kabuğu rendesi ile vanilyayı robotta iyice öğütün ve en son toz bademi karıştırın.

Müsli tabanı fırından çıkarın ve içine hazırladığınız karışımı, üzerini düzleştirerek doldurun, tekrar fırına koyun, 30 dakika daha, sertleşene kadar pişirin. Soğuttuktan sonra çilekleri üzerine halkalar hâlinde döşeyin. Reçeli ufak bir kaptan biraz suyla ısıtın, gerekiyorsa süzgeçten geçirin ve çileklerin üzerine fırçayla ılık reçeli sürün. Servis yapmadan önce iyice soğutun.

Burada kullanılan tofu harika bir kalsiyum kaynağıdır. Bu tarif, kullanılan gıda çeşidi nedeniyle bazı diğer mineralleri de içerir. Örneğin yulaf, badem ve tofuda demir bulunur. Her bir malzemede az olmakla birlikte bir araya geldiğinde toplam 2,8 gram, yani yetişkin bir kadının alması gereken gıdanın üçte birini sağlar.

Enerji	467,2 Kcal	Toplam yağ	29,8 g	Diyet lifi	5,1 g
Protein	14,6 g	Doymuş yağ	11,3 g	Kalsiyum	209,1 mg
Karbonhidrat	38,9 g	Çoklu doymamış yağ	3,6 g	Magnezyum	85,7 mg



Çilekli Tofu Cheesecake, s. 204.