



DIE
REZEPTE
DER

100-Jährigen

So essen die Menschen
in den Blue Zones der Welt -
für ein langes und
glückliches Leben

riva

Delphine Lebrun - Emmanuelle Jumeaucourt
Fotografin Sophie Dumont

Delphine Lebrun – Emmanuelle Jumeaucourt
Fotografin Sophie Dumont

DIE
REZEPTE
DER
100-Jährigen

Für Paul.

Delphine Lebrun – Emmanuelle Jumeaucourt
Fotografin Sophie Dumont

DIE
REZEPTE
DER
100-Jährigen

**So essen die Menschen
in den Blue Zones der Welt –
für ein langes und
glückliches Leben**

riva

VORWORT

Gesund älter werden mit der richtigen Ernährung?

Das Altern ist ein umfangreiches und faszinierendes Thema. Wer wüsste nicht gern, wie man besser und länger lebt, um der Ewigkeit ein kleines Stück näher zu kommen?

Die gute Nachricht ist, dass die Lebenserwartung in Mitteleuropa steigt, vor allem dank des Rückgangs der Sterblichkeitsrate bei Frauen über 70 Jahren. Das lässt sich unter anderem mit dem medizinischen Fortschritt erklären, der Möglichkeiten bietet, verschiedenen Krankheiten vorzubeugen¹. Wir wissen ja, dass vorbeugen besser ist als heilen. Aber letztlich geht es um einen ganzheitlichen Ansatz. Nur wenn verschiedene Faktoren richtig kombiniert werden, können wir uns lange einer guten Gesundheit erfreuen. Dazu gehören neben einer abwechslungsreichen, möglichst naturbelassenen Ernährung auch moderate körperliche Aktivität und gute Beziehungen zu anderen Menschen.

In einigen Regionen der Welt sind diese Faktoren ganz selbstverständliche Bestandteile des täglichen Lebens. Das bewirkt, dass in diesen sogenannten »blauen Zonen« besonders viele Menschen ein hohes Alter erreichen, ohne an degenerativen Krankheiten oder altersbedingter Demenz zu leiden. Solche »blaue Zonen« finden sich in Griechenland, Sardinien, Japan, Costa Rica und Kalifornien.

Mit diesem Buch möchten wir Sie auf eine Reise rund um die Welt einladen, um diese glücklichen, jahrhundertealten Bevölkerungsgruppen kennenzulernen und die Besonderheiten ihrer Küche und ihrer Lebensweise zu entdecken. Wir verraten Ihnen die Geheimnisse ihrer Langlebigkeit und wie Sie diese ohne Verzicht auf Genuss und Freude auch in Ihren Alltag integrieren können.

Der Jungbrunnen existiert also nicht nur in der Fantasie. Überzeugen Sie sich selbst ...

Emmanuelle Juneaucourt

¹ Étude Insee, « La situation démographique en 2017 : état civil et estimations de population », 12. Juni 2019.



INHALT



Entdeckungsreise in die »blauen Zonen«	12
Ihr Ernährungsplan für ein langes Leben	17
Eine Frage der Lebensweise	40

VORSPEISEN 55

Miso-Suppe	56
Gebackener Feta mit Honig und blauen Trauben	58
Paprikasalat mit Schafskäse und Kichererbsen	60
Mezze-Dreierlei	62
Sobasalat mit Zucchini und Radieschen	64
Eingelegtes buntes Gemüse	66
Algensalat mit Gurke	68
Wassermelonensalat mit Feta und Kürbiskernen	70
Salat aus Rübchen und Roter Bete	72





GERICHTE MIT FISCH UND FLEISCH 75

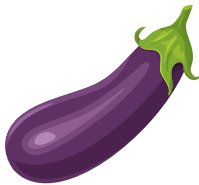
Bento mit Makrele	76
Lachstatar mit Avocado und Mango	78
Gemüsesuppe mit Graupen und Garnelen	80
Linsensalat mit geräuchertem Hering	82
Griechischer Salat mit Tintenfisch	84
Spaghetti mit Meeresfrüchten	86
Psarosoupa (Fischsuppe)	88
Marinierte Sardinen mit Gemüsetatar	90
Kabeljau Teriyaki	92
Makrelen mit Kräuterfüllung auf Dinkelsalat	94
Ramensuppe mit Schweinefilet	96
Tataki vom Rind mit Reisnudeln und Gemüse	98
Kalbspieße mit Kräutern und Zitronenreis	100
Hähnchen mit Gemüse, eingelegter Zitrone und Salbei	102





VEGETARISCHE GERICHTE 105

Minestrone mit Pesto	106
Gemüsesuppe mit Weizen	108
Ofenkürbis mit Rosinen, Grünkohl und Quinoa	110
Buchweizen mit Champignons, Kohl und Erdnussoße	112
Gemista (Gemüse mit Reisfüllung)	114
Okonomiyaki (Chinakohl-Omelett)	116
Süßkartoffelbratlinge mit Tofu	118
Gebackene Auberginen mit Miso	120
Champuru (gebratener Reis)	122
Vegetarisches Moussaka	124
Rote Bohnen mit Tomaten und Tofu	126





FRÜHSTÜCK, SNACKS UND DESSERTS 129

Haferporridge mit Ziegenmilch	130
Knuspermüsli mit Nüssen, Rosinen und Honig	132
Koulouri (griechisches Sesambrot)	134
Schafsjoghurt mit gebackenen Aprikosen	136
Kräutertee	138
Früchtesmoothie mit Spirulina	140
Nusskuchen	142
Zitrusfrüchtesalat mit Granatapfel	144
Brownies aus roten Bohnen	146
Chakin shibori (Süßkartoffelbällchen)	148
Schokocookies mit Tahini	150
Register	154







ENTDECKUNGSREISE IN die >>blauen Zonen<<

»Nahrung sei eure Medizin,
und Medizin sei eure Nahrung.«

Hippocrates, Arzt in der griechischen Antike

Seit einiger Zeit hört man viel über die »blauen Zonen«. Dabei handelt es sich um Regionen in verschiedenen Teilen der Welt, in denen es auffallend viele gesunde und aktive Hundertjährige gibt. Ein Geheimnis ihrer hohen Lebenserwartung besteht in ihrer abwechslungsreichen Ernährung. Sie setzt sich zusammen aus weitgehend unverarbeiteten Lebensmitteln, ist reich an Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten, Fisch, außerdem ein wenig Rotwein, ein wenig Ziegen- und Schafskäse und sehr wenig Fleisch – wenn überhaupt.

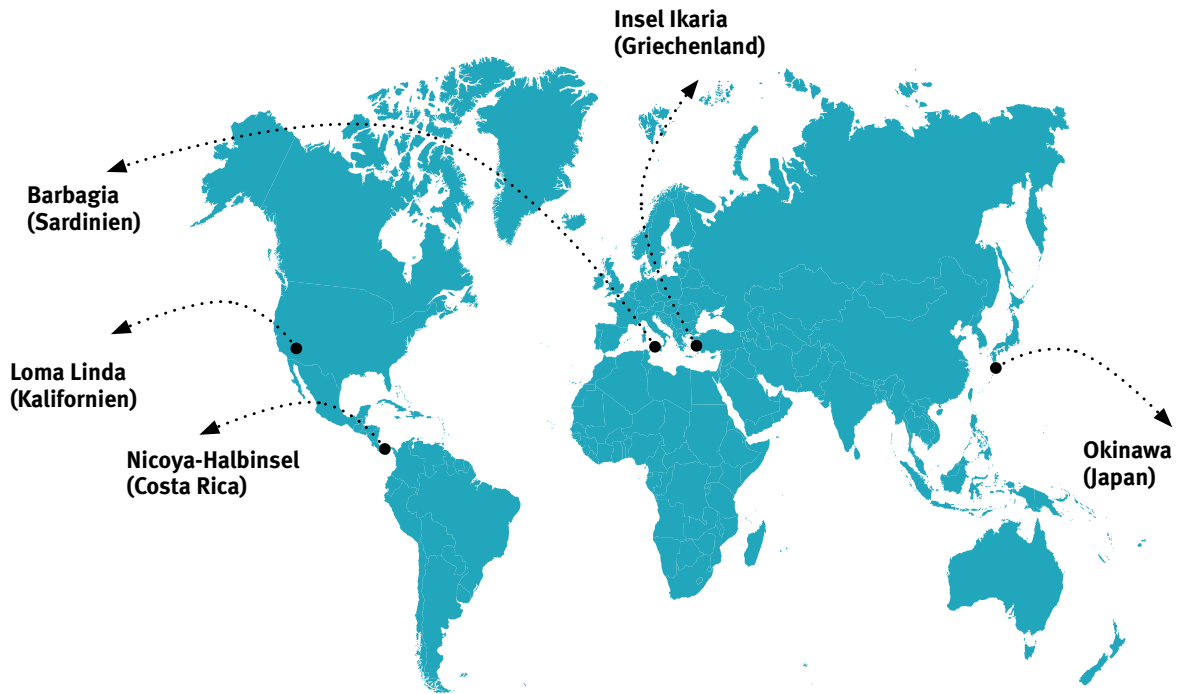
Anhand der Ernährung der Kreter haben Forschende die mediterrane Ernährung studiert und herausgefunden, dass sie sich ausgezeichnet zur Prävention eignet. In den 1950er- und 1960er-Jahren führte der amerikanische Professor Ancel Keys eine Studie durch, um die Zusammenhänge zwischen den Ernährungsgewohnheiten in verschiedenen Ländern (Finnland, Japan, Italien, Griechenland ...) und der Sterblichkeit durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu untersuchen.

Seitdem haben sich viele Wissenschaftler mit der mediterranen Ernährung befasst. Sie sind sich einig, dass ein aus bestimmten Lebensmitteln zusammengesetzter Speiseplan in Kombination mit einem gesunden Lebensstil maßgeblich zur langfristigen Gesundheit beiträgt.

WARUM >>BLAUE ZONEN<<?

Im Jahr 2000 stellten die Demografen Michel Poulain und Gianni Pes fest, dass in der Region Barbagia im Herzen der Insel Sardinien auffällig viele Hundertjährige leben. Der Journalist Dan Buettner, der mit Poulain und Pes zusammenarbeitete, kennzeichnete später auf einer Weltkarte diese und vier weitere Regionen mit ähnlich auffälliger Langlebigkeit mit einem blauen Marker. So kamen die »blauen Zonen« zu ihrem Namen.

Inzwischen ist belegt, dass die Bewohner dieser Regionen länger leben als der Durchschnitt. Ihre Chancen, 100 Jahre alt zu werden, liegen zehnmal höher als die der durchschnittlichen nordamerikanischen und europäischen Bevölkerung. So unterschiedlich die Gebräuche und Traditionen dieser Regionen sind: Sie haben gemeinsame Merkmale, die zur Langlebigkeit ihrer Bewohner beitragen. Eines dieser Merkmale ist die Ernährung.



Die Ernährung der »blauen Zonen« im Überblick

Region Barbagia, SARDINIEN



GEHEIMNIS DER LANGLEBIGKEIT

HAUPTBESTANDTEILE DER ERNÄHRUNG:

- ◆ Selbst zubereitetes Gemüse (Bohnen, Auberginen, Tomaten ...)
- ◆ Mandeln
- ◆ Pecorino (Käse aus Schafsmilch)
- ◆ Ein Glas Rotwein am Tag

NUR IN KLEINEN MENGEN:

- ◆ Vollkornbrot
- ◆ Fleisch, höchstens einmal wöchentlich

TÄGLICHE KÖRPERLICHE AKTIVITÄT:

Die Bauern und Hirten in dieser Region bewegen sich täglich viele Stunden im Freien.

Jede 5. Person
wird älter als
90 Jahre.



Insel Ikaria, GRIECHENLAND

Auf dieser ägäischen Insel wird jede dritte Person 90 Jahre alt. Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Diabetes oder Altersdemenz ist außergewöhnlich niedrig.

GEHEIMNIS DER LANGLEBIGKEIT

HAUPTBESTANDTEILE DER ERNÄHRUNG:

- ◆ Gemüse aus dem eigenen Garten
- ◆ Linsen
- ◆ Grünes Blattgemüse
- ◆ Erbsen
- ◆ Kartoffeln
- ◆ Obst
- ◆ Fisch
- ◆ Olivenöl als Hauptfettlieferant
- ◆ Ziegen- und Schafskäse (und Milch), Feta
- ◆ Kaffee, Rotwein (in Maßen), Kräutertee (Salbei, Rosmarin, Oregano)

NUR SELTEN:

- ◆ Fleisch
- ◆ Zucker

Jede 3. Person wird älter als 90 Jahre.



FASTEN

Dass die Menschen in Ikaria regelmäßig fasten, hat ursprünglich religiöse Hintergründe. Das Fasten dient nicht dem Abnehmen, sondern dazu, dem Körper einige Tage Ruhe zu gönnen und ihn zu entgiften. Fastenneulinge nehmen ein Wochenende lang keine feste Nahrung zu sich, später kann die Fastendauer auf drei bis fünf Tage ausgedehnt werden. Schwangere sollten nicht fasten.

14

Inselgruppe Okinawa, JAPAN

Auf dieser Inselgruppe im Südwesten Japans bricht die Langlebigkeit Rekorde: 2019 wurden 66 Hundertjährige pro 100 000 Einwohner gezählt. Das ist in erster Linie der Ernährung zu verdanken.

GEHEIMNIS DER LANGLEBIGKEIT

HAUPTBESTANDTEILE DER ERNÄHRUNG:

- ◆ Gemüse
- ◆ Soja und Tofu in Miso-Suppen
- ◆ Adzukibohnen
- ◆ Grünes Blattgemüse
- ◆ Süßkartoffeln
- ◆ Fisch und Meeresfrüchte
- ◆ Ab und zu ein Glas Sake mit Familie oder Freunden

NUR IN KLEINEN MENGEN:

- ◆ Milchprodukte
- ◆ Zucker

BEGRENZTE KALORIENAUFNAHME

In Okinawa praktizieren die Menschen *Hara hachi bu me*. Dabei gilt die Regel: »Fülle deinen Magen nur zu 80 Prozent.« Mit anderen Worten: Man isst nicht, bis der Magen voll ist, sondern bis man keinen Hunger mehr verspürt. Auf diese Weise nehmen die Okinawaner täglich etwa 1900 Kalorien zu sich, während Bewohner der westlichen Welt bis zu 2350 Kalorien konsumieren.

Auf Okinawa gibt es 66 Hundertjährige pro 100 000 Einwohner – fast viermal so viele wie in Deutschland.

Halbinsel Nicoya, COSTA RICA



GEHEIMNIS DER LANGLEBIGKEIT

HAUPTBESTANDTEILE
DER ERNÄHRUNG:

- ◆ Gemüse (Kürbisse ...)
- ◆ Schwarze Bohnen
- ◆ Fettarmer Käse

NUR IN KLEINEN MENGEN:

- ◆ Eiern und Fleisch (Huhn und Schwein),
meist nur zu festlichen Anlässen

**33 % der Menschen
sind älter als 90 Jahre,
5 % sind 100 oder
älter.**

Stadt Loma Linda, KALIFORNIEN



Im Herzen dieser Kleinstadt lebt eine Gemeinschaft von Siebenten-Tags-Adventisten mit einer außergewöhnlich hohen Lebenserwartung.

GEHEIMNIS DER LANGLEBIGKEIT

VEGETARISCHE ERNÄHRUNG:

- ◆ Viel Nüsse
- ◆ Viel Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und frische Kräuter

WENIG BIS NIE:

- ◆ Tee, Kaffee, Alkohol
- ◆ Fleisch
- ◆ Gewürze und Gewürzsoßen

**Die Zahl der
Krebserkrankungen
ist um 50–70 %
niedriger als im Rest
der USA.**

AUF EINEN BLICK

Gemeinsame Merkmale der »blauen Zonen«:

- ◆ Überwiegend vegetarische Ernährung mit viel Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten und gesunden Fetten (Olivenöl)
- ◆ Geringer Fleischkonsum
- ◆ Maßvoller Genuss von Rotwein
- ◆ Maßvoller Genuss von fettarmem Käse
- ◆ Begrenzte Kalorienaufnahme
- ◆ Wenig oder kein Zucker
- ◆ Regelmäßige moderate körperliche Aktivität
- ◆ Wenig Stress durch gute zwischenmenschliche Beziehungen (Familie, Freunde, Aktivitäten) und Kontakt zur Natur