



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 vorzubeugen<sup>1</sup>. 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*

---

<sup>1</sup> 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





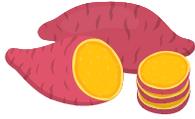
---

## 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
Kalbsspieße mit Kräutern und Zitronenreis .....	100
Hähnchen mit Gemüse, eingelegter Zitrone und Salbei .....	102



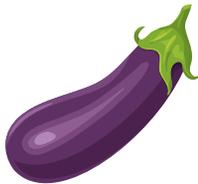


---

## VEGETARISCHE GERICHTE 105

---

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





## 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.

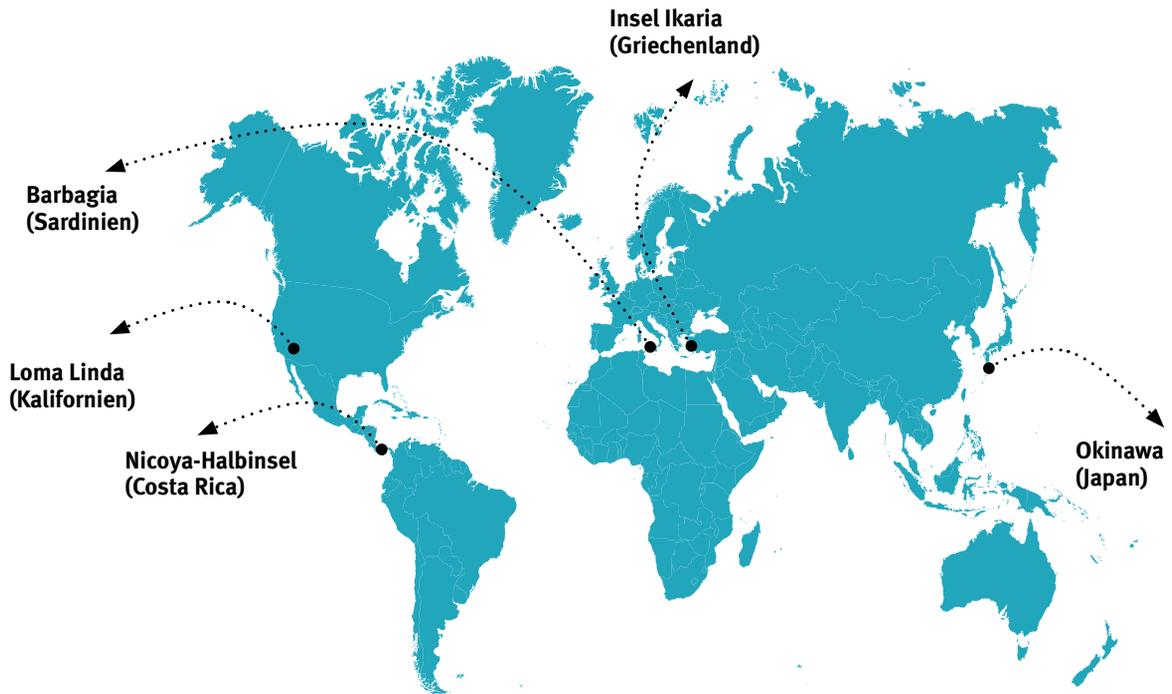
---

## 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.

## 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.**