

Marcus Lauk &
Sternekoch Anton Schmaus

Bekannt aus
**Funk &
Fernsehen**

Stein
ALT
Kern &
GESUND



KOCHBUCH

- 4 **Essen ist Bauchsache**
- 6 **Inspiriert von den 100-Jährigen**
- 10 **Unsere Stars: Lebensmittel**

Einfach umwerfend lecker!
DIE REZEPTE

- 14 **Gefüllte Tacos** mit pikantem Tomatensalat und Süßkartoffel
- 16 **Büffelmozzarella** mit Feige und Aubergine
- 18 **Kastaniensuppe** mit Birne und Walnuss
- 20 **Thunfisch-Tataki** mit Mango und Soja
- 22 **Tomaten-Ananas-Salat** mit Okraschote und Tandoori
- 24 **Gebratenes Schweinefilet** mit Kürbis, Mandel und Kokosschaum
- 26 *Info* Die Kokosnuss – Paradiesisch gut
- 28 **Gebratener Wolfsbarsch** mit rotem Curryschaum und Melone
- 30 **Fenchel-Himbeer-Salat** mit Ziegenkäse



- 32 *Info* Küchentipps vom Sternekoch
- 34 **Geschmorter Pulpo** mit Artischocke und Mandel
- 36 **Hähnchen** mit Kichererbsencurry
- 38 *Info* Fisch vor Ort
- 40 **Gedämpfter Heilbutt** mit Tom-Kha-Gai-Schaum, gebratener Wassermelone und Fenchel
- 42 *Info* Kopflös genial: Pak Choi
- 43 *Info* Knolliger Engel: Süßkartoffel
- 44 **Lamm mit Weißkrautsalat**, Tomaten und Focaccia
- 46 **Kürbis-Ricotta-Gnocchi** mit altem Balsamico
- 48 **Pisarei-Pasta** mit Kirschtomaten und Basilikum

- 50 **Kichererbsen-Avocado-Salat** mit Tomaten
- 52 **Steinpilzbrühe** mit Udon-Nudeln, Tofu und Pak Choi
- 54 *Info* Japanisches Nudelglück
- 56 **Gebratenes Schweinefilet** mit Süßkartoffelstampf, Wildkräutersalat und Barbecue-Sauce
- 58 *Info* Fleisch – Darf man das essen?
- 60 **Müsli mit Birnen** und Blauschimmelkäse
- 62 **Grünkohl mit Matcha-Tee** und weißem Pfirsich
- 64 *Info* Kennen Sie Matcha?
- 65 *Info* Okra – Na so eine Schote!
- 66 **Gekühlte Sojabohnensuppe** mit Mango und Tofu

- 68 **Quinoa-Salat** mit Rotkraut, Sojasprossen und Granatapfelkernen
- 70 *Info* Alles Soja?
- 72 **Rindertatar** mit Sweet-Chili-Marinade und grünem Papayasalat
- 74 **Gebratenes Heilbuttfilet** mit Schwarzwurzelgemüse und Birne
- 76 *Info* Zergeht mit zartem Schmelz auf der Zunge: Ghee
- 78 **Miso-Aubergine** mit Lauchzwiebel und Koriander
- 80 *Info* Knusper, knusper: Nüsse und ihre knackigen Kumpel
- 82 **Risotto** mit Pecorino und gegrilltem Pfirsich
- 84 **Linsensalat** mit gebratenem Brokkoli, Cranberries und gerösteten Pinienkernen
- 86 **Gebratenes Roastbeef** mit Leinsamenhollandaise und Bohnengemüse
- 88 **Amarant-Salat** mit Guacamole, roter Zwiebel und Tomate
- 90 *Info* Antons Küchenbasics
- 92 **Gebratener Lammrücken** mit Blumenkohl Couscous und Duccagewürz-Joghurt
- 94 **Gebratenes Rinderfilet** mit Petersilienwurzelpommes, Mandelmayonnaise und hausgemachtem Ketchup
- 96 *Info* Drei Exoten aus dem Würzregal
- 98 **Gebratener Lachs** mit Gurken-Radieschen-Gemüse und Wasabi-Tapioka
- 100 **Gebratener Kabeljau** mit Soba-Nudeln und Sesam
- 102 **Pochiertes Ei** mit eingelegtem Gemüse und Sushi-Reis



- 104 *Info* Körniger Könner: Sushi-Reis
- 105 *Info* Und was ist das? Tapioka-Perlen

«DIESE REZEPTE FEIERN DIE RÜCKKEHR DES GUTEN GESCHMACKS – LASSEN SIE SICH KERNGESUND VERFÜHREN ...»

ESSEN IST *Bauchsache*

Kennen Sie das: Sie essen etwas, obwohl es Ihnen überhaupt nicht schmeckt, weil es angeblich so gesund ist? Oder Sie stellen Ihre Mahlzeiten nach Nährstoffen zusammen und haben dann zum Beispiel statt Spaghetti Carbonara nur noch Kohlenhydrate, Fette und Proteine auf

Ihrem Teller liegen? Vielleicht rechnen Sie auch Ihren Tagesbedarf an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen haargenau aus, um keinen Mangel zu riskieren? Mittlerweile finden wir es völlig «normal», Essen als Kopfsache zu betrachten, jede Erbsen mit dem Verstand zu durchleuchten. Doch während wir uns auf Detailebene verlieren, bleibt immer häufiger etwas Wesentliches auf der Strecke: die Freude am Essen, der Genuss. Dabei ist die Küche kein Chemielabor. Machen wir sie wieder zu einem Ort, an dem wir Spaß haben und eine gute Zeit miteinander verbringen!

Leben wie die Weltmeister

Es geht mir darum, unser Verhältnis zur Ernährung und zum Leben allgemein zu entkrampfen. Gesundheit bis ins hohe Alter erreicht nicht unbedingt, wer alles richtig macht; etwa indem wir Nährstoffe nur in der empfohlenen Dosis zu uns nehmen. Die besten Chancen auf ein langes, gesundes Leben haben wir mit einer entspannten Haltung zu dem,

was wir täglich auf unseren Tisch bringen. Weniger kopflastig, dafür mehr aus dem Bauch heraus. Diese Erkenntnis verdanke ich meiner Reise zu den «Weltmeistern des langen Lebens», Menschen in vier Gegenden dieser Erde, die überdurchschnittlich alt werden und sich bester Gesundheit erfreuen. Ich wollte herausfinden, was dahintersteckt. Also flog ich ins kalifornische Loma Linda, besuchte die Bergdörfer Sardinien und machte Station auf der griechischen Insel Ikaria, um schließlich auf Okinawa zu landen, einer Inselgruppe, die zu Japan gehört. Überall lernte ich herzliche und gastfreundliche Bewohner kennen, junge wie hochbetagte Menschen, deren Alltag harte Arbeit ist. Dennoch wissen sie das Leben mit einer bemerkenswerten Leichtigkeit und inneren Ruhe zu nehmen. In kulinarischer Hinsicht haben alle vier einen sehr einfachen gemeinsamen Nenner: traditionelle Lebensmittel in traditionellen Mengen. Was Menschengenerationen schon seit Jahrhunderten hat überleben lassen, das ist bewährt. Wer davon isst und auch die Größe der Portionen gemäß den Vorbildern bemisst, braucht am Herd keine Wissenschaft mehr zu betreiben.



Einfach, gesund ... überraschend lecker!

Insgesamt war ich zwei Jahre lang auf Weltreise. Eine großartige Zeit, die mich stark geprägt hat und die mir half, nach einer Krise in meinem früheren Leben als Bankkaufmann und Musikproduzent meinen inneren Kompass auf das Auszurichten, was mir tatsächlich am Herzen liegt. Heute lehre ich als Gesundheitsdozent an einer Hochschule. Und gebe mein Wissen in Vorträgen und Seminaren weiter. Ich liebe es, von meiner Reise zu erzählen. Von Menschen wie Giorgios, dem fit-fidelen Imker auf Ikaria, oder Emiko, der japanischen Meisterköchin, die ihre Zutaten frisch aus dem eigenen Garten holt. Es ist diese Bodenständigkeit und Einfachheit, die mich so fasziniert und die auch den Ausschlag für das vorliegende Kochbuch gegeben hat. Der Wunsch, etwas Wertvolles in die Welt hinauszutragen und Sie, liebe Leser, an meinen Erfahrungen teilhaben zu lassen. In Sternekoch Anton Schmaus fand ich die perfekte Unterstützung. Anton betreibt in Regensburg sein eigenes Restaurant, das «storstad», und ist ebenso wie ich bereits viel herumgekommen in der Welt. Doch nicht nur unsere Reiselust verbindet uns.

Wir sind beide Anhänger einer modernen Küche, die auf traditionelle, unverfälschte Lebensmittel setzt. Unser Anspruch war es, diese Zuta-

ten in einen neuen Rahmen zu bringen: ein gesundheitsorientiertes Kochbuch – ohne erhobenen Zeigefinger, aber mit vollem Geschmack.

Herzlich willkommen zum Steinalt & Kerngesund KOCHBUCH



Marcus Lauk



Anton Schmaus

Inspiriert VON DEN 100-JÄHRIGEN

Wir können versuchen, bei unserer Ernährung alles richtig zu machen – und haben dennoch keine Garantie dafür, dass uns als Lohn dafür ein langes, erfülltes Leben winkt. Auch, weil «richtig» oft eher Glaubensfrage als Tatsache zu sein scheint. Brauchen wir Fleisch? Das tägliche Glas Milch? Macht Weizenmehl krank? Über solche und ähnliche Grundsatzdebatten erhitzen sich bei uns regelmäßig die Gemüter. Wir geraten in Panik, streichen dieses oder jenes Lebensmittel gänzlich von unserem Speiseplan, um dafür vermehrt einem anderen, «besseren» zuzusprechen, das uns Wissenschaftler wärmstens ans Herz legen. Bis zur nächsten Studie ... Ich will gar nicht sagen, dass uns die Forschung nicht großen Nutzen brächte. Doch wir sollten uns hüten, nur noch wie dressierte Hasen von einem Zylinder in den nächsten zu hüpfen, wenn jemand mit dem Finger schnippt.

Unser Klang-Körper

Die Alten, denen ich auf meiner Reise in die Zonen des langen Lebens begegnet bin, kümmerten sich kein bisschen um Ernährungswissenschaften. Sie hatten zuvor meist noch nie etwas gehört von komplizierten Begriffen wie Kohlenhydraten, Aminosäuren oder Antioxidantien. Und trotzdem leben sie im Schnitt deutlich länger als die Menschen bei uns. Statt sich ihren Kopf zu zerbrechen, entscheiden die 100-Jährigen vor allem aus dem Bauch heraus, was ihnen gut tut.

«DAS LEBEN IST WIE EINE SYMPHONIE, UND UNSER KÖRPER IST DAS ORCHESTER. ERST DAS ZUSAMMENSPIEL SORGT FÜR EIN GELUNGENES KONZERT.»



Dazu zählt auch, die Ernährung nicht überzubewerten. Das Leben ist wie eine Symphonie, und unser Körper ist das Orchester. Nicht ein einzelner Ton oder ein Instrument allein sorgt für ein gelungenes Konzert, sondern erst das Zusammenspiel des Ensembles. Nur weil wir einmal täglich kräftig auf die Pauke hauen und zum Beispiel ein halbes Pfund Tofu essen, entsteht noch keine meisterhafte Aufführung. Im Gegenteil, spielt sich ein Teil des Orchesters zu sehr in den Vordergrund, kann das auf Kosten der Harmonie gehen. Und selbst wenn etwa

die Streicher hervorragend spielen, gibt es da noch Zupf-, Schlag-, Blech- und Holzblasinstrumente, die ihren Beitrag leisten, um das Gesamtwerk gut klingen zu lassen. Kümmern wir uns nur um die Ernährung, werden sich die anderen Teile unseres Klangkörpers mit der Zeit vernachlässigt fühlen, vielleicht sogar irgendwann streiken. Richten wir lieber von vornherein die Scheinwerfer unserer Aufmerksamkeit auf den gesamten Orchestergraben, damit neben der Ernährung auch die Bereiche Bewegung, Psyche und Umfeld genügend Licht bekommen.

Nur das Naheliegende tun

Die Gesundheits-Karte auf der nächsten Doppelseite fasst zusammen, was Sie für ein bestens aufgelegtes Körperorchester tun können. Alle Punkte sind inspiriert von den Menschen in Loma Linda sowie auf Okinawa, Ikaria und Sardinien. Sie werden sehen, dass es in der Karte keine starren Vorgaben gibt, wie etwas umzusetzen ist. Ich sage nicht: «Gehen Sie laufen und essen Sie täglich einen Apfel!» Wenn Sie mögen, dürfen Sie das natürlich gerne tun. Ihre Gesundheit wird dann unbedingt davon profitieren. Doch zwingen Sie

sich zu nichts! Die Weltmeister des langen Lebens kämpfen nicht verbissen um jeden Kilometer, sie arbeiten auch keine To-do-Listen ab. Mit einer entspannten Grundhaltung machen sie einfach das Naheliegende, ohne Verrenkungen und großen Aufwand.

Für den Bereich Bewegung heißt das: Es muss kein Leistungssport sein. Wichtiger ist, dass Sie regelmäßig körperlich aktiv sind. Wer durch Bewegung zwei- bis dreitausend Kalorien pro Woche verbraucht, schafft ideale Voraussetzungen für Kraft und Ausdauer auch jenseits der Sechzig. So sieht das in den Langlebigkeitszonen aus: Bei den fitten Greisen der griechischen Insel Ikaria gehören Fußmärsche statt Automobilität zum Alltag, auf Sardinien kraxeln rüstige Bergbauern im Rentenalter mit der Schafherde durchs Gelände. Im sonnigen Kalifornien strömen die Einwohner des Städtchens Loma Linda am Wochenende hinaus ins Grüne, wohingegen sich die Senioren Okinawas gern durch Golfspielen, Gärtnern oder Gymnastikkurse



INSPIRIERT VON DEN 100-JÄHRIGEN

beweglich halten. Hier kommt es weniger auf Äußerlichkeiten wie glänzende Muskelpakete oder einen flachen Bauch an. Die Bodybuilder nehmen Platz in Reihe zwei; gefordert sind vor allem die «Bodyworker» Herz, Kreislauf, Stoffwechsel und Muskulatur.

Psyche: Leben – wozu?

Was die Menschen in den Langlebkeitszonen so überdurchschnittlich lang am Leben hält, ist auch ihre Einstellung. Die Mittelmeerinseln Sardinien und Ikaria wurden in ihrer Geschichte ebenso wie das japanische Okinawa häufig von Kriegen und Not heimgesucht. Man hat gelernt, aus dem Wenigen das Beste zu machen, und ist froh über jeden Tag, der einem geschenkt wird. Umgekehrt lassen sich die Inselaner nicht so leicht aus der Ruhe bringen; was heute nicht fertig wird, hat eben Zeit bis morgen. Hektik und Stress sind den Leuten hier fremd. Auch im kalifornischen Loma Linda genießt die Erholung einen großen

Stellenwert. Am Wochenende wird nicht gearbeitet. Dafür widmen sich die Menschen von Montag bis Freitag voller Hingabe und Schaffensfreude ihren beruflichen Aufgaben. Sich lebendig fühlen, weil man etwas tut, das einem wichtig ist, seinen Lebenssinn zu kennen und jeden Morgen in diesem Bewusstsein freudig aufzustehen – die Japaner nennen das *Ikigai*. Wenn wir leben, wie es uns entspricht, spüren wir in uns tiefe Zufriedenheit. Verbringen wir also möglichst viel Zeit mit Menschen und Tätigkeiten, die uns am Herzen liegen, statt über das zu klagen, was nicht perfekt ist. Oder mit anderen Worten: Wer einen schönen Rosengarten möchte, sollte weniger das Unkraut bekämpfen, sondern vor allem die Rosen liebevoll hegen. Konzentrieren wir uns auf das, was wir in unserem Leben haben wollen.

Gut vernetzt

Ob Okinawa, Ikaria, Sardinien oder Loma Linda, die vier Oasen des langen, erfüllten Lebens weisen eine weitere

Gemeinsamkeit auf. Ihre Bewohner sind eingebettet in ein harmonisches Umfeld. Engmaschige soziale Netze geben den Menschen Halt, so dass niemand auf sich allein gestellt ist. Die Ikarier und Sarden feiern gern und oft, laden dazu Freunde, Bekannte und die ganze Großfamilie ein. Bei den Loma Lindanern spielt außerdem die Glaubensgemeinschaft eine tragende Rolle. Im Gottesdienst wird zusammen gebetet und gesungen. Überall bleiben die Alten bis an ihr Lebensende Teil der Familie, doch besonders schätzt man ihre Erfahrung unter den Okinawanern. Hier bringen sich die Senioren aktiv in die Gesellschaft ein, lassen die Jüngeren an ihren Erfahrungen teilhaben.

Unsere Tage genießen

Vier Faktoren für ein gelingendes Leben, das vielleicht sogar über die 100 hinausreicht: Ernährung, Bewegung, Psyche, Umfeld. Wir haben es zum Großteil selbst in der Hand. Vor allem, indem wir unsere Tage genießen!

«VIER FAKTOREN FÜR EIN LANGES, GESUNDES LEBEN: ERNÄHRUNG, BEWEGUNG, PSYCHE, UMFELD.»

GESUNDHEITS-KARTE

ERNÄHRUNG

- Traditionelle «Überlebensmittel» in traditionellen Mengen
- Als Ergänzung bewährte Zutaten aus anderen Regionen



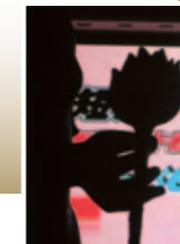
BEWEGUNG

- Regelmäßige, in den Alltag eingebundene Bewegung
- Durch körperliche Aktivität mind. 2.000 bis 3.000 Kalorien pro Woche verbrauchen



- Soziale Netze pflegen
- Familie, Freunde, Arbeit

UMFELD



- Arbeiten mit Sinn und ohne Burnout
- Ikigai

PSYCHE



UNSERE STARS: *Lebensmittel*

Dieses Buch zählt keine Kalorien. Es stellt auch keine Fettsäuren und andere Laborschönheiten in den Vordergrund. Nein, hier sind die Lebensmittel die Stars. Und was für welche! **Traditionelle «Überlebensmittel» in traditionellen Mengen**, darum dreht sich alles. Das ist die Essenz meiner Reise zu den Altersrekordlern dieser Welt, oder wenn Sie so wollen, «Das geheime Rezept der 100-Jährigen»: Essen Sie vor allem echte, möglichst naturbelassene Lebensmittel, die statt einer langen Zutatenliste über einen beeindruckenden Stammbaum verfügen. Also keine Von-und-Zus mit blauem Blut, sondern aromatische Köstlichkeiten, die seit Jahrhunderten bereits unseren Vorfahren den Gaumen kitzelten sowie das Bäuchlein füllten. Und die dafür gesorgt haben, dass der Mensch rund um den Globus Wurzeln schlagen konnte mit einer

reichen Kinderschar. Das sind Überlebensmittel. Weil wir dank ihnen überleben können, und zwar überaus gesund und genüsslich.

Superfoods aus der Natur

Im Idealfall purzeln Überlebensmittel reif vom Baum oder sprießen saftig und farbenfroh aus der Erde. Die absoluten Megastars unter ihnen sind nämlich Obst und Gemüse. Ja, die allseits bekannten Gartenfrüchte entpuppen sich beim Blick auf den Teller der Oldies but Goldies als Superfoods de luxe! Da heißt es kräftig zulangen, denn traditionell ist die Menge an verzehrtem Grünzeug und Obst bei den Langlebigen hoch! Womit die Überlebenskünstler von Ikaria, Loma Linda, Okinawa und Sardinien sonst noch bevorzugt ihren Hunger stillen, sehen Sie rechts im Ernährungs-Rad. Weil die Welt jedoch weder eine Scheibe noch ein Rad ist, gehen wir für dieses Buch einen Schritt weiter, über das Ernährungs-Rad hinaus. Diesseits und jenseits der vier Langlebigkeitszonen hat jede Region dieser Erde eigene Überlebensmittel zu bieten. Spezialitäten, die Tradition haben und sich großer Beliebtheit erfreuen von alters her. Die Rezepte in diesem Buch

spielen mit dieser Vielfalt, schöpfen aus dem globalen Fundus der Überlebensmittel, bringen sie neu zusammen. Eine kulinarische Weltreise, gewürzt mit reichlich Exotik, aber auch vielen heimischen Leckereien, die Sie so ganz bestimmt noch nicht auf der Gabel hatten.

Via Tradition zum Essvergnügen

Wenn Sie unsicher sind, ob ein Nahrungsmittel Starqualitäten in sich birgt, spicken Sie bei denen, die sich damit auskennen. Den Menschen vor Ort. Fragen Sie: Hat das Lebensmittel dort eine lange Tradition? Falls ja, in welcher Menge? Viele Überlebensmittel wirken als solche nur, wenn wir uns in Maßen daran götlich tun. Andere dürfen wir uns reichlich einverleiben. Die 100-Jährigen mit ihrer Erfahrung weisen uns den Weg. Machen wir es wie sie und essen traditionelle Überlebensmittel in traditionellen Mengen. Den Rest entscheiden Sie nach Gefühl und Gusto. Und sollte Ihnen ein Überlebensmittel mal nicht schmecken, lassen Sie es links liegen. Probieren Sie ein anderes. Wir sind in der glücklichen Lage, dass wir aus einem riesigen Angebot frei wählen können.

ERNÄHRUNGS-RAD



Unverfälscht und ursprünglich – das ist die tägliche Kost der 100-Jährigen in den Langleblichkeitszonen. Schließlich trennen die Menschen dort nicht zwischen Lebens- und Genussmitteln. Alles ist einfach gehalten, man könnte auch sagen schlicht. Doch der Geschmack: bombastisch! Wenn wenige Tropfen des feinsten Olivenöls auf erntefrisches Gemüse treffen oder kräftig-aromatischer Pecorino zu einem Gläschen Cannonau gereicht wird, geraten selbst Gourmets in Verzückerung. Mit unseren Rezepten zelebrieren Sie den Eigengeschmack erlesener Zutaten nun auch bei sich zu Hause.

Einfach umwerfend lecker!

DIE REZEPTE



Mittelmeer lässt grüßen

BÜFFELMOZZARELLA MIT FEIGE UND AUBERGINE

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

200 g Büffelmozzarella

1 Aubergine

4 Feigen

10 kleine grüne und 10 kleine schwarze Oliven

3 EL Olivenöl

2 EL dunkler Balsamico-Essig (möglichst gereift)

1 Bund Rucola

einige Zweige Basilikum

Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Feigen schälen und vierteln. Schwarze und grüne Oliven in Ringe schneiden. Die eine Hälfte der Aubergine würfeln, die andere Hälfte in Scheiben schneiden. Den Büffelmozzarella ebenfalls würfeln oder je nach Größe einfach vierteln.

Die Feigen und den Mozzarella vermengen und mit Salz, Pfeffer und Olivenöl würzen. Die Olivenringe ebenfalls dazugeben. Die Auberginenstücke mit Salz und Pfeffer würzen und in Olivenöl braten, bis sie durch sind und eine leicht bräunliche

Färbung aufweisen. Anschließend die Auberginenstücke auf einem Küchentuch abtropfen lassen und mit Balsamico-Essig marinieren. Nun alles dekorativ auf den Tellern verteilen und mit etwas Rucolasalat und Basilikum aus garnieren.

VEGETARISCH



Küchentipps

★ vom Sternekoch



So manches Überlebensmittel sträubt sich ein wenig, sein schmackhaftes Inneres preiszugeben. Mit diesen Tipps zähmen Sie die Widerspenstigen und entlocken Ihnen das volle Aroma.

Gewusst, wie: ARTISCHOCKEN KÜCHENFERTIG VORBEREITEN

1. Zitronensaft und Wasser in eine Schüssel geben
2. Küchenhandschuhe anziehen, um die Hände vor Verfärbungen zu schützen
3. Stiel der Artischocke etwa 3 cm über dem Ansatz abschneiden oder abbrechen (harte Fasern mit entfernen)
4. obere Spitze der Artischocke abschneiden
5. Artischocke umdrehen, mit einem Sägemesser alle Blätter wegschneiden, bis nur noch der Boden übrigbleibt
6. mit einem kleinen Löffel das bittere «Heu» vollständig aus dem Inneren herauskratzen
7. Artischocke sofort in das Zitronenwasser einlegen, damit sie nicht anläuft



Schnell gemacht: KNOBLAUCH ODER ZITRONENGRAS ANDRÜCKEN

Nehmen Sie ein großes Küchenmesser zur Hand und üben Sie mit dem Messerrücken auf die Knoblauchzehe bzw. den Zitronengrasstängel Druck aus. **Was bringt das Andrücken im Vergleich zum Schneiden?** Wenn man den Knoblauch oder das Zitronengras anschließend mitgart, tritt der Saft schön gleichmäßig aus, und man kann die Zehe bzw. den Stängel vor dem Servieren auch leicht wieder entfernen.



Vorsicht, scharf: CHILISCHOTEN

Wenn Sie Chilis schneiden, ziehen Sie vorher Küchenhandschuhe an oder waschen Sie hinterher Ihre Hände sehr gründlich. Das Alkaloid Capsaicin (der «Scharf-Stoff» in der Chili) verursacht bei Kontakt mit Augen, Mund, Nase oder anderen empfindlichen Körperpartien ein heftiges Brennen. Dann hilft nur noch mit kaltem, klarem Wasser spülen.

Falls Sie die Chilischoten geschmacklich etwas entschärfen möchten, hier zwei Tipps:

1. Entfernen Sie die Kerne der Chilis. Darin steckt ein Großteil der Schärfe.
2. In Verbindung mit Sojasauce und Limettensaft verlieren die «heißen» Schoten einiges von ihrem Schrecken; durch das Salz und die Säure schmecken sie deutlich milder.





GESCHMORTER PULPO MIT ARTISCHOCKE UND MANDEL

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

600 g frischer Pulpo (Oktopus)
800 ml Weißwein
4 Artischocken
4 Zwiebeln
6 Knoblauchzehen
50 g Mandeln

4 EL Olivenöl
5 Lorbeerblätter
1 Zitrone
1 Bund frischer Thymian
einige Zweige Basilikum
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Pulpo ca. 2 Stunden gut wässern und anschließend auf einem Sieb sorgfältig abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Knoblauchzehen mit dem Messerrücken leicht andrücken. Zitrone schälen, die einzelnen Filets herauslösen, Hälfte davon zu Saft pressen. Artischocken vorbereiten (Anleitung auf Seite 32), in Zitronenwasser einlegen. Die Hälfte der Zwiebelstreifen zusammen mit vier Knoblauchzehen in einem Topf mit Olivenöl glasig anschwitzen und den Pulpo dazugeben. Pulpo leicht mit anbraten, dann mit 500 ml Weißwein ablöschen. Lorbeerblätter und Hälfte der Thymianzweige hinzugeben. Topf mit

Deckel bedecken und Pulpo bei milder Hitze langsam schmoren, dabei immer wieder umrühren, da er sehr leicht anbrennt! Der Pulpo ist gar, wenn er sich ohne Widerstand von der Fleischgabel löst (nach ca. 30 Minuten).

Währenddessen zwei Knoblauchzehen sowie die restlichen Zwiebelstreifen in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen. Die Artischockenböden hinzugeben, mit 300 ml Weißwein ablöschen. Die übrigen Thymianzweige dazugeben und Topf mit Deckel bedecken. Artischocken bei milder Hitze weich schmoren (ca. 5 Minuten).

Inzwischen die Mandeln ohne Fett in einer Pfanne gleichmäßig rösten, leicht salzen, anschließend grob hacken. Die

Artischocken aus dem Weißweinfond herausnehmen, abkühlen lassen und in Viertel und Würfel schneiden. Den Fond abpassieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwiebeln wieder mit in den Fond geben.

Gegarten Pulpo aus dem Topf nehmen, in Stücke schneiden, knorpeligen Schnabel (am Kopf) entfernen. Pulpo mit etwas Olivenöl scharf anbraten. Artischockenfond lauwarm erhitzen, etwas Olivenöl hinzufügen. Artischockenstücke kurz im Fond anwärmen. Pulpo und Zitronenfilets auf Teller verteilen. Artischockenstücke mit den Zwiebeln über den Pulpo geben, Mandeln darauf streuen. Mit etwas Basilikum ausgarnieren.

Darf man das *essen?*

FLEISCH

Ein Blick in die vier Langlebigkeitszonen der Welt zeigt, wie ein entspannter und zugleich verantwortungsvoller Umgang mit dem Thema Fleisch aussehen kann. Auf der griechischen Insel **Icaria** ernähren sich die Alten vorwiegend von Gemüse und Obst, dazu Käse und Milchprodukten. Aber an Fest- und Feiertagen lässt man sich gemeinsam einen guten Braten von Zicklein oder Lamm schmecken. Ganz ähnlich sieht es auf **Sardinien** aus: Die fitten Bergdörfler nähren sich von dem, was Garten und Weidevieh ihnen täglich schenken. Und zu besonderen Anlässen kommt feinstes Wildschweinschinken auf den Tisch. Nicht in Massen; jeder Bissen ist eine Delikatesse. Auch die 100-Jährigen im japanischen **Okinawa** essen richtig gerne Schweinefleisch in allen Varianten und mit reichlich Fettschicht. Jedoch immer nur in sehr kleinen Mengen auf einmal. Auch die Menschen im kalifornischen **Loma Linda** sehen Fleisch allenfalls als Ergänzung auf ihrem Speiseplan. Weil die meisten von ihnen gläubige Adventisten sind, verzichten sie gänzlich auf Schwein. Viele Loma Lindaner haben sich aus religiösen Gründen sogar für eine vegetarische oder vegane Lebensweise entschieden. Egal, ob man kein Fleisch isst oder wenig in bester Qualität – überall in den Langlebigkeitszonen gehen die Menschen respektvoll mit den Tieren um. Das ist ihre Tradition.

«TRADITIONELLE
LEBENSMITTEL
IN TRADITIONELLEN
MENGEN – DIESER SATZ
GILT AUCH UND
BESONDERS FÜR
DEN VERZEHR
VON FLEISCH.»



MARCUS LAUK

*So passt es
für mich*

Ich esse zu Hause selten Fleisch. Wenn ich mal Lust darauf habe, gehe ich Joggen. Ich habe nämlich direkt an meiner Laufstrecke am Rhein eine Schafherde entdeckt, mit dem dazugehörigen Hirten. Er beliefert auch die umliegenden türkischen Lebensmittelgeschäfte. Mit ihm habe ich den Deal, dass ich ihm Bescheid sage, was ich haben möchte, und beim nächsten Jogging-Termin hole ich mir dann mein frisches Fleisch von ihm. Außerdem bin ich sehr gerne Gast in einem guten Steak-Haus, in dem es Fleisch von grasgefütterten Tieren gibt. Oder aber auch generell in guten Restaurants ...

Verführerische Ofenfrende

MISO-AUBERGINE MIT LAUCHZWIEBEL UND KORIANDER

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

4 Auberginen
250 ml Mirin (japanischer Reiswein)
100 g Misopaste (dunkel)
1 Bund Lauchzwiebeln

½ rote Chilischote
½ grüne Chilischote
30 g Zucker
einige Zweige Koriander

ZUBEREITUNG

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Auberginen waschen, der Länge nach halbieren und das Fruchtfleisch sternförmig einritzen. Mirin mit Misopaste zu einer Marinade verrühren und diese mit Zucker abschme-

cken. Die Auberginenhälften damit kräftig marinieren und in den heißen Ofen geben, bis das Fruchtfleisch weich ist (ca. 15–20 Minuten). Inzwischen Lauchzwiebeln und Chilischoten in feine Ringe schneiden,

Koriander grob hacken. Die Auberginen aus dem Ofen nehmen und auf Tellern anrichten. Lauchzwiebel, Chili und Koriander dekorativ auf den Auberginenhälften verteilen.

VEGAN



WO DIE MENSCHEN LÄNGER LEBEN



Einmal lecker um die ganze Welt

Machen Sie es wie die 100-Jährigen und genießen Sie traditionelle Lebensmittel in traditionellen Mengen. Überall rund um den Globus gibt es solche Küchenschätze zu entdecken. Wir haben daraus einen raffinierten Remix erstellt, der Ihre Geschmacksknospen tanzen lässt. **Starten Sie Ihre kulinarische Weltreise – jetzt!**

MARCUS LAUK



Der Gesundheitsphilosoph Marcus Lauk ist als Dozent, Autor und Gutachter an einer staatlich anerkannten Hochschule im Gesundheitssektor tätig. Auf seiner Weltreise erforschte er das Leben der gesündesten Menschen der Welt. In seinen Vorträgen und Seminaren vermittelt Marcus Lauk die Geheimnisse der 100-Jährigen und unterstützt Interessierte so, aus eigener Kraft gesund und erfüllt zu leben.

www.marcus-lauk.de



www.facebook.de/marcus.lauk

ANTON SCHMAUS

Ein Purist am Herd: Anton Schmaus bringt den Geschmack seiner Zutaten auf den Punkt. Die Rezepte des Spitzenkochs sind unverstellt, echt – und überraschend anders. In Regensburg betreibt er das Restaurant «storstad» (1 Michelin-Stern). Beim Bayerischen Rundfunk ist Anton Schmaus regelmäßig als Fernsehkoch in der Sendung «Wir in Bayern» zu Gast.



www.storstad.de



www.facebook.de/storstad.regensburg

ENDLICH IST ES DA – DAS KOCHBUCH FÜR ALLE, DIE *Kern*GESUND GENIESSEN WOLLEN

Gesundheitsforscher Marcus Lauk reiste dorthin, wo die Menschen länger gesund bleiben und älter werden als im Rest der Welt. Er fand heraus: Die 100-Jährigen setzen vor allem beim Essen auf **Tradition statt Trends**. Und: Sie essen nicht mit dem Kopf, sondern nach Gefühl.

Wer genug hat von trendigen Ernährungsregeln oder einfach gesund und lecker essen möchte, erlebt mit diesem Kochbuch die Rückkehr des guten Geschmacks.

Sternekoch Anton Schmaus bringt die **Küchenschätze aus aller Welt** in Form von neuen köstlichen Rezepten auf Ihren Tisch. Genießen Sie sich kerngesund!

✓ **DIE GEHEIMEN REZEPTE
DER 100-JÄHRIGEN**

✓ **LECKER UND GESUND ESSEN
OHNE KOPFZERBRECHEN**

✓ **FÜR ALLE: VOM VEGANER
BIS ZUM FLEISCHFAN**

«Marcus Lauk hat eine sehr spannende Weltreise gemacht. Er ist als Autor und Ernährungswissenschaftler zu den 100-Jährigen gefahren und hat ihre Geheimnisse herausgefunden.»

SAT.1

«Spitzenkoch Anton Schmaus kocht nach Gefühl. Was dabei herauskommt ist exklusiv, trotzdem puristisch – und inzwischen mehrfach ausgezeichnet.»

Süddeutsche Zeitung



www.facebook.de/100jahregesund.de

www.100-Jahre-gesund.de

ISBN 978-3-86243-113-7



9 783862 431137

17,90 € [D] | 18,45 € [A]

© 2015 Draksal Fachverlag GmbH
www.draksal-verlag.de