

# Inhalt

Wege zu einem längeren Leben 8

Fitmacher von A bis Z 10

Die Anti-Aging-Nährstoffe 16

Essen für ein gesundes Leben 18

## Frühstück 20

Belegte Brote 22 • Bunter Meloncocktail 24  
• Zimt-Bananen-Joghurt 26 • Fruchtiges Schicht-  
müsli 28 • Gegrillte Grapefruit mit Würzkruste 30  
• Mandelbrei 31 • Müslimischungen 32 • Fruchtige  
Polenta 34 • Blaubeer-Buttermilch-Pfannkuchen 36  
• Hafer-Crêpes 38 • Herzhafte Kleie-Muffins 40  
• Orientalischer Frischkäse auf Toast 42 • Arme  
Ritter 44 • Herzhafte Gemüsepfanne mit Eiern 46  
• Gebackene Eier mit Kräutern und Joghurt 48  
• Pochierte Eier mit knusprigem Speck 50 • Knob-  
lauch-Spinat-Omelett 52

## Getränke 54

Beercocktail 56 • Traubentraum 56 • Melonen-  
Erfrischung 56 • Grapefruit-Joghurt-Shake 56  
• Cremiger Bananensaft 59 • Granatapfel-Cock-  
tail 59 • Winterlicher Pflaumen-Shake 59 • Hafer-  
Vanille-Drink 59 • Apfelpunsch 60 • Zimtmilch 60  
• Chai 60 • Ingwertee 60



## Schnellgerichte und Snacks 62

Weißer Bohnensuppe 64 • Rote-Linsen-Suppe 65  
• Erbsensuppe 66 • Schnelle Hühner-Mais-Suppe 68  
• Lammkoteletts mit Kräuter-Zitronen-Kruste 70  
• Thunfisch-Eier-Küchlein 72 • Linsen-Kräuter-Muffins 74  
• Bunter Gemüseaufstrich 76 • Pikante Mandeln 77  
• Tofupfanne 78 • Bruschetta mit Huhn und Avoca-  
do 80 • Kürbis-Quark-Küchlein mit Paprika-Zwiebel-  
Relish 82 • Grillgemüse mit Romesco-Sauce 84 • Bun-  
ter Salat mit Wassermelone, roten Zwiebeln und Käse 86  
• Gebackener Tofu mit Tomaten-Relish 88 • Schnelle  
Hähnchenunterschenkel 90 • Thailändischer Fleisch-  
salat 91 • Thunfischsalat mit Kichererbsen und Dill 92  
• Gegrillte Sardinen mit Kirschtomaten 94 • Sardinen-  
salat mit Mandeln 96 • Bruschetta mit Sardinenpas-  
tete 98 • Bruschetta mit Dicken Bohnen 99 • Quinoa-  
Cranberry-Salat 100 • Hühnerlebersalat 102 • Bunter  
Salat mit Fischfilet 104

## Gemüse 106

Quark-Spinat-Gnocchi 108 • Spargel-Spinat-Auflauf 110  
• Quinoa mit Spargel 111 • Bohneneintopf 112  
• Kichererbseneintopf mit Süßkartoffeln und Möhren 114  
• Borschtsch mit Zwiebeltoast 116 • Indische Brok-  
kollipfanne mit Joghurt und Mandeln 118 • Fettuccine  
mit Walnüssen und Knoblauchjoghurt 120 • Gefüllte  
Artischocken 122 • Vollkornnudeln mit Wachtel-  
bohnen 124 • Zucchini-Reis-Auflauf 126 • Tofu-  
Gulasch 128 • Quinoa mit gebackenen Brokkoli- und  
Blumenkohlröschen 130 • Provenzalischer Gemüse-  
topf 132 • Nudelaufbau mit Linsengemüse 134  
• Rote-Bete-Salat mit Ziegenfrischkäse 136 • Nudel-  
topf mit Linsen und Spinat 138 • Gebackener  
Rosenkohl mit Mandeln 139 • Tofu-Kürbis-Strudel 140

## Fleisch, Geflügel, Fisch und Meeresfrüchte 142

Austernomelett mit Pilzen 144 • Gedämpfte Austern  
mit Dressingvariationen 145 • Lachs oder Regen-  
bogenforelle nach Gravlax-Art 146 • Fischtopf 148  
• Jakobsmuscheln mit Zitrusmarinade 150 • Vollkorn-  
nudeln mit Brokkoli, Thunfisch und Basilikum 152  
• Südamerikanischer Fischsalat mit Avocados, Paprika,  
Zwiebeln und Tomaten 154 • Lachs mit Pestokruste 156  
• Knusprige Fischfilets im Parmesanmantel 158  
• Gedämpfter Fisch mit Sojasprossen, Ingwer und  
Frühlingszwiebeln 160 • Fischpäckchen mit Granat-  
apfeldressing 162 • Geschmortes Rotweinhuhn 164  
• Vollkornreis mit Huhn und Mandeln 166 • Ingwer-  
hähnchen mit Kräutersalat 168 • Zitronenhuhn mit  
Topinambur 170 • Huhn mit Bohnen, Paprika und  
Basilikum 172 • Entenbrust mit Linsengemüse 174  
• Putenbrust-Gemüse-Pfanne 176 • Mexikanisches

Puten-Chili 178 • Geröstete Putenschenkel mit  
Süßkartoffeln 179 • Schweinekoteletts mit Apfel-  
Heidelbeer-Relish 180 • Asiatischer Schweine-  
fleischsalat mit Limetten-Dressing 182 • Schweine-  
braten mit Zimtäpfeln 184 • Kalbssteaks mit Trauben  
„Véronique“ 186 • Panierte Kalbsschnitzel mit rotem  
Krautsalat 188 • Rindfleisch mit Aubergine,  
Süßkartoffel und Quinoa 190 • Rinderragout in  
Rotweinsauce 192 • Lammkoteletts mit Auberginen-  
Paprika-Relish 194 • Geschmorte Lammkeulen in  
Rotweinsauce 196 • Marokkanische Lammkeulen 197  
• Lammtopf mit Kichererbsen und Feigen 198

## Nachspeisen und Backwaren 200

Traubensalat mit Ingwersirup 202 • Melonen mit  
Himbeersauce 203 • Wassermelonen-Granita 204  
• Gebackene Ananas mit Ingwerjoghurt 206  
• Datteln-Orangen-Salat 208 • Knusperpfirsiche mit  
Zimtjoghurt 210 • Fettarme Beeren-Mousse 212  
• Geeiste Erdbeer-Mousse 213 • Gebackener  
griechischer Joghurt 214 • Kirsch-Clafoutis 216  
• Gebackener Vanillepudding mit Pflaumenkern 218  
• Mousse au chocolat spezial 220 • Erdbeer-Joghurt-  
Muffins 222 • Mandelkuchen mit Limettensirup 224  
• Gedämpfter Früchtekuchen 226 • Schokoladen-  
kuchen mit Geheimzutat 228 • Griechischer Walnuss-  
kuchen 230 • Ingwer-Cranberry-Schnitten 232  
• Orangenkuchen 234 • Süßkartoffel-Muffins 236  
• Ingwer-Paranuss-Plätzchen 238 • Filoteigröllchen  
mit Zitronensirup 240 • Apfel-Ingwer-Kuchen 242  
• Bratäpfel 244 • Orientalischer Pudding 246  
• Vollkorn-Milchreis 247

Register 248

Anmerkungen 255

# Wege zu einem längeren Leben

**T**ag für Tag werden wir ein Stück älter – ob uns das gefällt oder nicht. Natürlich wirkt sich das nicht zwangsläufig negativ auf unsere Lebensqualität oder Lebenslust aus, denn Altern ist in vielerlei Hinsicht eine Frage der inneren Einstellung: Wir können uns nämlich bewusst entscheiden, uns länger jung zu fühlen und jung auszusehen. Wie das geht, erfahren Sie hier.

## WAS VERSTEHT MAN UNTER ALTERN?

Der Prozess des Alterns setzt nach der fruchtbaren Lebensphase zwischen 20 und 40 ein und schreitet bis zum Ende des Lebens fort. Doch offenbar verläuft er nicht bei jedem gleich. Woran liegt das?

Das **chronologische Alter** (die Anzahl der Lebensjahre) und das **biologische Alter** (der Alterungsprozess des Körpers) sind zwei verschiedene Dinge. Wenn wir uns älter fühlen und älter aussehen, kann das verschiedene Ursachen haben, z. B. Zellschäden (die sich u. a. in Falten oder der Verschlechterung des Seh- oder Hörvermögens äußern), die allmähliche Abnahme von Muskelmasse und Knochendichte oder altersbedingte Beschwerden wie Herzkrankheiten, Osteoporose oder Arthrose. Manches ist erblich bedingt, doch lässt sich vieles durch einen gesunden Lebenswandel und insbesondere die richtige Ernährung lindern oder sogar ganz vermeiden.

Es ist durchaus möglich, länger und besser zu leben.

Wer sich vernünftig ernährt und auf einen gesunden Lebenswandel achtet, kann den Alterungsprozess verlangsamen und das Risiko altersbedingter Erkrankungen verringern.

## Was hat die Ernährung damit zu tun?

Nahrungsmittel versorgen unseren Körper mit allen Bausteinen, die er zur Erhaltung seines Gewebes benötigt; sie helfen, abgestorbene Zellen zu erneuern und schützen neu gebildete. Unverzichtbar sind daher einige **essenzielle Vitamine und Mineralstoffe**, doch für eine höhere Lebenserwartung sind darüber hinaus die sogenannten **Antioxidantien** entscheidend: **Stoffe, die Zellschäden vorbeugen**, Krankheiten bekämpfen und Alterungserscheinungen entgegenwirken.

**ANTIOXIDANTIEN** sind auch in Form von Nahrungsergänzungsmitteln erhältlich. Allerdings stellen Studien die Wirkung solcher Mittel zunehmend in Frage. Antioxidantien sollten besser über die Nahrung aufgenommen werden, denn der Körper kann sie, wie es scheint, nur in Kombinationen, wie sie in Lebensmitteln natürlich vorkommen, optimal verwerten.

Das bedeutet, dass Sie von den Vorteilen dieser Stoffe vor allem dann profitieren, wenn Sie eine Vielzahl **antioxidantienreicher Lebensmittel** im Rahmen einer **gesunden und abwechslungsreichen Ernährung** verzehren (siehe S. 10–15).

## Abwechslung ist das A und O

Eine abwechslungsreiche Ernährung ist nicht nur im Hinblick auf einen ausgewogenen Antioxidantienhaushalt sinnvoll. Jedes Lebensmittel hat ein anderes Nährstoffprofil, weshalb jeder, der sich längere Zeit einseitig ernährt, eine Unterversorgung mit verschiedenen Vitaminen und Mineralstoffen riskiert.

Im Alter benötigen wir von bestimmten Nährstoffen zudem mehr, um gesund und fit zu bleiben. Um diese aufzunehmen, ohne einfach mehr zu essen, müssen wir die Nährstoffdichte unserer Speisen erhöhen. **Die Rezepte in diesem Buch enthalten besonders viele Zutaten mit revitalisierenden Nährstoffen.** Sie helfen, Krankheiten zu bekämpfen und die Vitalität zu fördern, damit Sie sich länger jung fühlen und auch entsprechend aussehen.



### So essen Sie sich jung

**Mehr Antioxidantien** Antioxidantienreiche Speisen beugen Zellschäden vor.

**Auf niedrige GI-Werte achten** Nahrungsmittel mit einem niedrigen glykämischen Index versorgen den Körper nachhaltig mit Energie und halten den Blutzuckerspiegel konstant.

**Weniger Salz und gesättigte Fettsäuren** Wer die Aufnahme dieser Nahrungsbestandteile reduziert, schützt das Herz-Kreislauf-System und wirkt Entzündungen entgegen.

**Abwechslungsreich ernähren** Decken Sie konsequent Ihren Vitamin- und Mineralstoffbedarf, um Ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden zu steigern.

**Portionsgrößen reduzieren** Mehrere kleine Essensportionen über den Tag verteilt garantieren eine ausgewogenere Nährstoffversorgung.

Eine antioxidantienreiche Ernährung kann den Alterungsprozess verlangsamen und das Risiko lebensverkürzender, chronischer Krankheiten senken.

## Altern und Entzündungen

Entzündungen sind Reaktionen des Immunsystems auf Verletzungen oder Infekte. Nach der Heilung klingen sie in der Regel ab. Jedoch sind die Entzündungswerte bei manchen Menschen dauerhaft erhöht. Solche chronischen Entzündungen tragen vermutlich wesentlich zum Alterungsprozess sowie zur Entstehung altersbedingter Beschwerden wie Demenz, Diabetes, Arthrose, Osteoporose und Muskelabbau bei. Auch Stress, Bewegungsmangel und einige Nahrungsmittel können zur Erhöhung der Werte beitragen.

Allerdings kann die Ernährung auch helfen, die Entzündungswerte zu senken. Ein Beispiel: Nahrungsmittel mit einem niedrigen glykämischen Index (GI), wie sie etwa für Diabetiker empfohlen werden, halten den Blutzuckerspiegel weitgehend konstant und können so entzündungshemmend (und damit auch verzügend) wirken, da starke Schwankungen des Blutzuckerspiegels das Entstehen chronischer Entzündungen fördern.

### DIESE LEBENSMITTEL SOLLTEN SIE MEIDEN

Um länger jung und gesund zu bleiben, sollten Sie auf entzündungsfördernde Nahrungsmittel nach Möglichkeit verzichten, z. B. indem Sie Fertiggerichte meiden. Zudem sollten Sie den Verzehr folgender Lebensmittel einschränken:

- Salz und stark gesalzene Speisen (z. B. Fertigsuppen)
- Gebratenes und Frittiertes
- Nahrungsmittel, die über weite Strecken transportiert oder lange zwischengelagert werden
- Lebensmittel mit einem hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren oder Transfetten
- kohlenhydratreiche und zuckerhaltige Lebensmittel mit einem hohen glykämischen Index
- stark zuckerhaltige Getränke (z. B. Softdrinks, Obstsaft pur)
- Alkohol

## Kürbis-Quark-Küchlein mit Paprika-Zwiebel-Relish

500g Kürbis, geschält, entkernt und in 1 cm große Würfel geschnitten  
2 TL Olivenöl, plus etwas mehr zum Braten  
60ml Buttermilch  
2 Eier  
125g Magerquark  
2 EL frisch gehackter Salbei  
1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel  
75g Mehl  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

### Paprika-Zwiebel-Relish

2 EL Rosinen  
1/4 EL alter Balsamico-Essig  
2 rote Paprika, entkernt und geviertelt  
1/2 EL natives Olivenöl  
1 große rote Zwiebel, halbiert und in dünnen Scheiben  
1/2 TL Vollrohrzucker  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**ZUBEREITUNG** 25 Minuten, plus 10 Minuten zum Abkühlen

**GARZEIT** 40 Minuten **FÜR** 4 Personen (ergibt 16 Küchlein)

**NÄHRWERTE PRO PORTION** 1307 kJ, 312 kcal, 13 g Eiweiß, 15 g Fett (4 g gesättigte Fettsäuren), 30 g Kohlenhydrate (12 g Zucker), 4 g Ballaststoffe, 108 mg Natrium



Dieses so farbenfrohe wie köstliche Gericht enthält eine große Menge Antioxidantien. Buttermilch und Magerquark sind hervorragende fettarme Quellen für Kalzium und Eiweiß.

**1** Für das Relish den Backofengrill auf höchster Stufe vorheizen oder eine Grillpfanne stark erhitzen. Rosinen und Essig in eine kleine Schale geben und einweichen lassen. Die Paprikaviertel auf einen Grillrost oder in die Pfanne legen und unter gelegentlichem Wenden 5–10 Minuten grillen, bis die Haut schwarz wird und Blasen wirft. Dann abkühlen lassen, häuten und in dünne Streifen schneiden.

**2** Während die Paprika abkühlt, 1 EL Öl bei mittlerer Hitze in einer mittelgroßen Pfanne erwärmen. Die Zwiebel zufügen und unter Rühren 10 Minuten dünsten, bis sie weich und leicht gebräunt ist. Zucker, Rosinen und die Hälfte des Einweichessigs zufügen. Weitere 2 Minuten unter Rühren dünsten, dann in eine Schüssel umfüllen. Restlichen Essig, restliches Öl und die Paprikastreifen zugeben, gut vermengen, pfeffern und beiseite stellen.

**3** Unterdessen den Backofen auf 180°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Kürbiswürfel in 2 TL Öl wenden und in einer Lage auf dem Backblech verteilen. 15 Minuten im Ofen garen, dann 10 Minuten abkühlen lassen.

**4** Buttermilch, Eier, Quark, Salbei und Kreuzkümmel in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen. Mehl und Pfeffer zugeben und gut unterheben. Anschließend behutsam die Kürbiswürfel einrühren.

**5** Eine große beschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Mit etwas Öl benetzen, 4 gehäufte EL Kürbisteig hineingeben und flach drücken, bis sich kleine Küchlein formen. Die Küchlein 2 Minuten braten, bis sie von unten gebräunt sind, dann wenden und von der anderen Seite 2 Minuten bräunen. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Den restlichen Teig ebenso zubereiten.

**6** Die fertigen Küchlein mit dem Relish servieren.

#### TIPP

Um die Zubereitungszeit zu verkürzen, den Kürbis und die Zwiebel für das Relish gleichzeitig garen. Das Relish können Sie bis zu 2 Tage im Voraus zubereiten; im Kühlschrank aufbewahren und vor dem Servieren aufwärmen.





## Provenzalischer Gemüsetopf

450g gemischte getrocknete Bohnen, z. B. Kidney- und Cannellini-Bohnen, oder 800g gemischte Bohnen aus der Dose

1 EL Olivenöl

1 Zwiebel, gehackt

2 Knoblauchzehen, zerdrückt

1 rote und 1 gelbe Paprika, gewürfelt

5 reife Tomaten (ca. 750g), gehäutet und gewürfelt

fein abgeriebene Schale von einer Zitrone

2 EL Zitronensaft

30g entsteinte schwarze Oliven

10g frische Blatt Petersilie, grob gehackt

10g frischer Oregano, grob gehackt

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

10g frisches Basilikum, grob gehackt

4 Scheiben Baguette, getoastet

**ZUBEREITUNG** 20 Minuten, plus Einweichzeit über Nacht bei der Verwendung getrockneter Hülsenfrüchte

**KOCHZEIT** 30 Minuten **FÜR** 4 Personen

**NÄHRWERTE PRO PORTION** 1836kJ, 439kcal, 29g Eiweiß, 8g Fett (1g gesättigte Fettsäuren), 49g Kohlenhydrate (11g Zucker), 28g Ballaststoffe, 103mg Natrium



Dieses köstliche herzhafte Gericht, das Hülsenfrüchte, Zwiebeln, Paprika, Knoblauch, Tomaten, Basilikum, Oregano und Oliven kombiniert, enthält reichlich Ballaststoffe und Antioxidantien.

**1** Getrocknete Bohnen in eine große Schüssel geben, mit Wasser bedecken und über Nacht einweichen lassen. Anschließend abgießen, in einen großen Topf geben, mit viel frischem Wasser bedecken, abdecken und ca. 30 Minuten kochen, bis sie gar sind. Alternativ die eingeweichten Bohnen 10 Minuten im Schnellkochtopf garen.

**2** Unterdessen das Öl in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Zwiebel, Knoblauch und Paprika darin unter gelegentlichem Rühren 8 Minuten weich dünsten.

**3** Tomaten, Zitronenschale und -saft sowie 125ml Wasser einrühren und aufkochen. Gekochte Bohnen oder Bohnen aus der Dose, die Oliven sowie je die Hälfte der Petersilie und des Oregano zufügen. Alles pfeffern, gut verrühren und 10 Minuten köcheln lassen, bis die Hülsenfrüchte gar sind und die Sauce eingedickt ist.

**4** Das fertige Gericht auf 4 Teller verteilen, mit der restlichen Petersilie, dem verbliebenen Oregano und dem Basilikum garnieren und mit getoastetem Baguette servieren.

**TIPP** Es ist nicht schwer, getrocknete Hülsenfrüchte zu garen. Man muss jedoch bedenken, dass säurehaltige Zutaten wie Tomaten ihren Garprozess verlangsamen, sodass sie nicht weich werden. Kochen Sie Hülsenfrüchte daher am besten separat bis zu dem von Ihnen gewünschten Gargrad und vermengen Sie sie erst danach mit den anderen Zutaten.



## Gedämpfter Fisch mit Sojasprossen, Ingwer und Frühlingszwiebeln

1 ganzer großer Fisch (ca. 1 kg), z. B. Makrele, Kabeljau, Forelle oder Dorade  
45 g Sojasprossen  
4 Frühlingszwiebeln, in Juliennestreifen  
6 cm frischer Ingwer, geschält und in Juliennestreifen  
Saft von einer Zitrone  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
80 ml Sojasauce  
1 EL Sesamöl

**ZUBEREITUNG** 10 Minuten

**KOCHZEIT** 20 Minuten **FÜR** 4 Personen

**NÄHRWERTE PRO PORTION** 1777 kJ, 424 kcal, 73 g Eiweiß, 12 g Fett (3 g gesättigte Fettsäuren), 4 g Kohlenhydrate (2 g Zucker), 1 g Ballaststoffe, 1043 mg Natrium



Auf die hier beschriebene Art werden in China traditionell ganze Fische zubereitet. Ingwer und Frühlingszwiebeln enthalten reichlich Antioxidantien; der Fisch und das Sesamöl sind reich an wertvollen Mineralien.

**1** Den Fisch abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Dann mit einem scharfen Messer von jeder Seite drei- bis viermal schräg bis auf die Gräten einkerben.

**2** Einen Wok, großen Topf oder Dampfkochtopf zur Hälfte oder bis zur Markierung mit Wasser füllen. Das Wasser aufkochen. Dann die Hitze reduzieren, bis das Wasser nur noch leicht köchelt. Inzwischen den Boden eines großen Dämpfeinsatzes aus Bambus oder Edelstahl mit Backpapier auslegen; an ein paar Stellen einschneiden, damit aufsteigender Dampf entweichen kann.

**3** Den Fisch in den Dämpfeinsatz legen. Sojasprossen, Frühlingszwiebel- und Ingwerstreifen darauf verteilen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Pfeffer würzen.

**4** Den Dämpfeinsatz behutsam über das kochende Wasser stellen – der Boden darf nicht mit Wasser in Berührung kommen. Wok oder Topf abdecken und den Fisch ca. 20 Minuten dämpfen, bis er gar ist.

**5** Unterdessen Sojasauce und Sesamöl mit einer Gabel in einer kleinen Schale verquirlen. Den fertigen Fisch auf eine vorgewärmte Servierplatte legen, mit der Sojamischung beträufeln und servieren.

**TIPPS** Sie können dieses Rezept auch mit 4 gleich großen Fischfilets zubereiten. Je nach Dicke müssen diese nur ca. 10 Minuten gedämpft werden. Prüfen Sie den Gargrad rechtzeitig, um zu vermeiden, dass der Fisch verkocht.

Als Beilage können Sie ein paar zusätzliche, in Ringe geschnittene frische Frühlingszwiebeln reichen.