

Leseprobe aus: **Die Rezepte der 100-Jährigen** von Delphine Lebrun/Emmanuelle Jumeaucourt/Sophie Dumont.

Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages. Alle Rechte vorbehalten.



Hier geht's zum Buch

[>> Die Rezepte der 100-Jährigen](#)

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 Jumeaucourt

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







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.

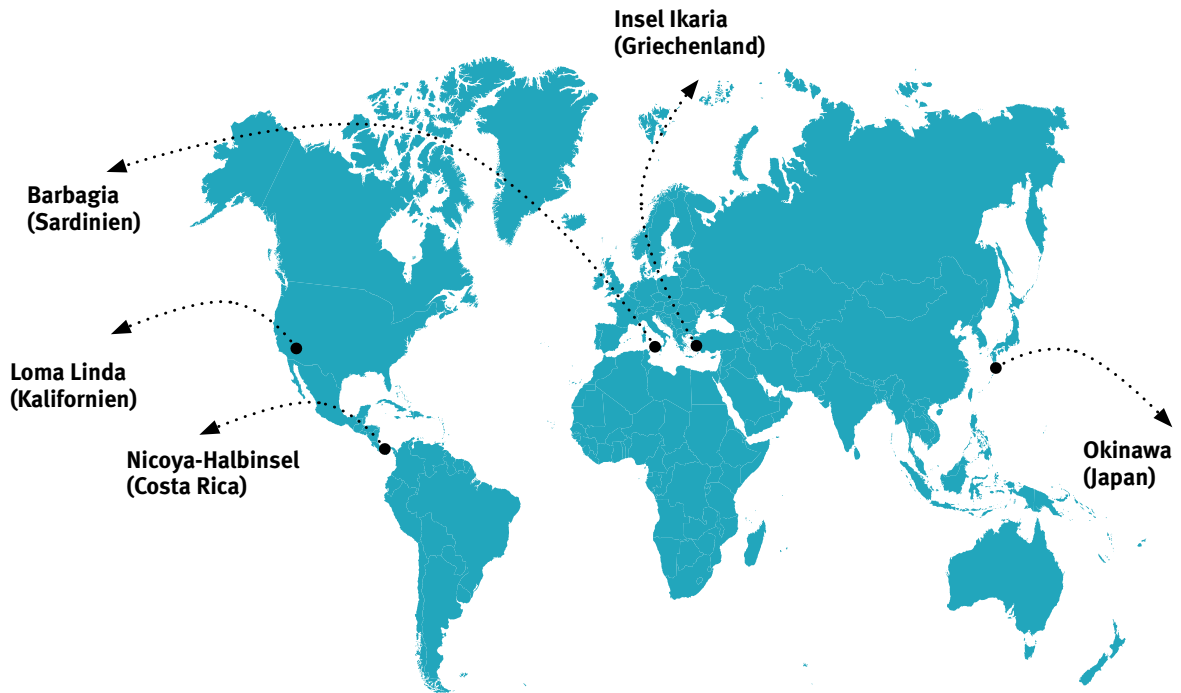
Anhand der Ernährung der Kreter haben Forschende die mediterrane Ernährung studiert und herausgefunden, dass sie sich ausgezeichnet zur Prävention eignet. In den 1950er- und 1960er-Jahren führte der amerikanische Professor Ancel Keys eine Studie durch, um die Zusammenhänge zwischen den Ernährungsgewohnheiten 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.

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 Gemein-
schaft 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

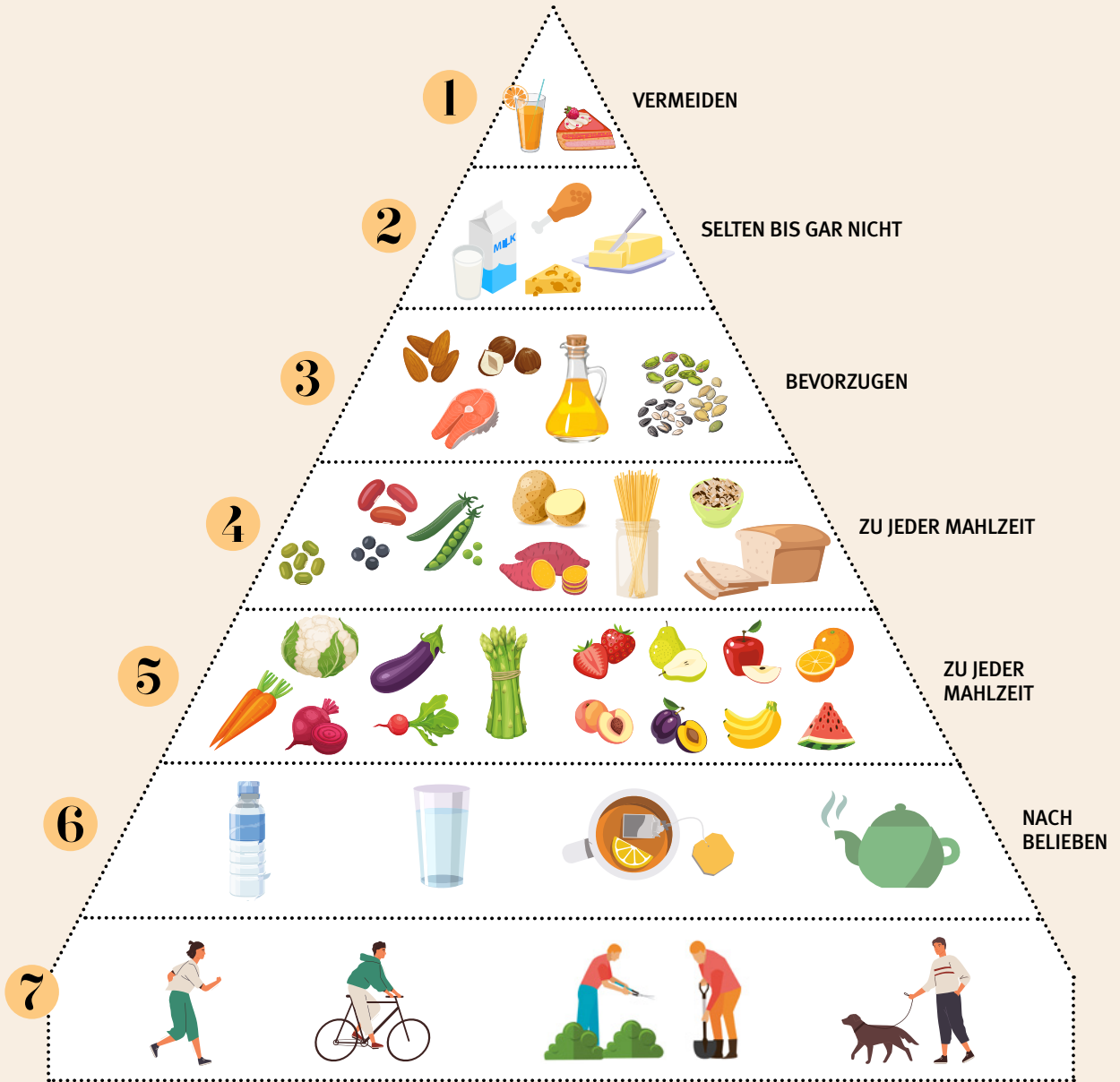
**Die Zahl der
Krebserkrankungen
ist um 50–70 %
niedriger als im Rest
der USA.**

AUF EINEN BLICK

Gemeinsame Merkmale der »blauen Zonen«:

- ◆ Überwiegend vegetarische Ernährung
mit viel Obst, Gemüse, Hülsen-
früchten und gesunden Fetten (Oli-
venöl)
- ◆ 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

LANGLEBIGKEITSPYRAMIDE DER »BLAUEN ZONEN«



1. Fett- und zuckerhaltige sowie industriell verarbeitete Lebensmittel, zucker- und alkoholhaltige Getränke

2. Fleisch, Milchprodukte, Fette (Butter, Crème fraîche ...)

3. Pflanzliche Öle (Olive, Raps, Nussöle ...), Fisch, magerer Käse (Feta, Schaf, Ziege), Gewürze, Kräuter, Ölsaaten (Nüsse, Mandeln ...)

4. Stärkehaltige Nahrungsmittel (vorzugsweise Hülsenfrüchte)
5. Obst und Gemüse

6. Wasser und zuckerfreie Getränke (Tee, Kräutertee ...), Rotwein in geringen Mengen

7. Körperliche Aktivität, enge Beziehung zu Natur und Mitmenschen

IHR Ernährungsplan FÜR EIN LANGES LEBEN

Die Gesundheitsbehörden verschiedener europäischer Länder haben Studien zu den Ernährungsgewohnheiten ihrer Bevölkerung in Auftrag gegeben, und alle Ergebnisse haben gezeigt, dass wir immer mehr verarbeitete Lebensmittel, zu viel Salz und zu wenig Ballaststoffe zu uns nehmen.

Aber wie erreicht man eine Ernährung, die hauptsächlich auf Obst und Gemüse, Hülsenfrüchten, komplexen Kohlenhydraten und gesunden Fetten sowie Kräutern und Gewürzen, Trockenfrüchten, etwas Käse und Rotwein beruht und nahezu ohne Zucker auskommt? Hier finden Sie wertvolle Tipps.

MEHR UNVERARBEITETE LEBENSMITTEL

Die Bewohner der »blauen Zonen« ernähren sich vorwiegend von Lebensmitteln, die nur minimal verarbeitet sind und keine fragwürdigen Zusatzstoffe enthalten.

Im Lauf der Zeit haben sich unsere Lebensgewohnheiten verändert. Unverarbeitete Lebensmittel wurden durch schnelle, bequeme Industriekost verdrängt, weil wir Beruf und Familie in Einklang bringen müssen und weil manchmal einfach die Zeit oder auch die Lust zum Einkaufen und Kochen fehlt.

Um unsere Ernährung der in den »blauen Zonen« anzunähern, müssen wir wieder lernen, zwischen unverarbeiteten, wenig verarbeiteten und hochverarbeiteten Lebensmitteln zu unterscheiden und unverarbeitete Produkte schnell und unkompliziert zuzubereiten.

Unverarbeitete Lebensmittel tun uns gut. Verarbeitete Lebensmittel sind konserviert, sterilisiert oder gegart, enthalten Zucker und/oder Salz, aber keine weiteren Zusatzstoffe. Sie können gelegentlich verzehrt werden und sind praktisch, wenn die Zeit knapp ist. Hochverarbeitete Lebensmittel werden industriell produziert und enthalten Zusatzstoffe wie Farbstoffe, Konservierungsmittel, Konsistenzgeber, Salz, Zucker, gehärtete Fette ..., die bei regelmäßigem und langfristigem Verzehr der Gesundheit schaden können und zu Übergewicht beitragen.

UNVERARBEITETE,

wenig verarbeitete
und hochverarbeitete
Produkte

UNVERARBEITET

- › Obst und Gemüse, naturbelassen, frisch oder TK
- › Trockenfrüchte (Feigen, Aprikosen, Pflaumen ...)
- › Ölsaaten ohne Salz (Nüsse, Mandeln ...)
- › Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen ...)
- › Vollkorngetreide (Naturreis, Dinkel ...)
- › Kalt gepresste Öle aus erster Pressung
- › Fisch (auch gefroren), Fleisch und frische Eier
- › Kräuter und Gewürze
- › Tee und Kräutertee

WENIG VERARBEITET

- › Käse
- › Alkohol (Wein, Bier, Cidre, klare Schnäpse ...)
- › Hülsenfrüchte und Fisch aus Konserven
- › Butter, Crème fraîche ...

HOCHVERARBEITET

- › Frühstückszerealien
- › Nuss-Nougat-Creme
- › Chips und ähnliche Knabbereien
- › Bonbons, Kuchen, Schokoriegel ...
- › Fertigsoßen (Tomate und andere)
- › Tütensuppen und Fertiggerichte
- › Margarine
- › Light-Produkte
- › Erfrischungsgetränke, Fruchtsaftgetränke

VERSUCHEN SIE, MÖGLICHST
BEI JEDER MAHLZEIT
2 PORTIONEN GEMÜSE UND
OBST ZU VERZEHREN.

1 Portion Obst und Gemüse entspricht
ca. 80–100 g oder:



= 1 Orange

= 2 EL selbst gekochtes Kompott

= 1 Schale frischer Obstsalat

= 1 große Möhre

= 1/2 Teller grüne Bohnen

= 2 EL gegarter frischer Spinat

= 1 Teller grüner Salat

= 1 Teller Gemüsesuppe

= 1/2 rohe Paprikaschote

= 1/4 Kohlkopf (klein)

= 1/2 Knolle Fenchel

GRUNDLAGEN DER ERNÄHRUNG FÜR EIN LANGES LEBEN

◆ **Obst und Gemüse
der Saison, Bioqualität**

◆ **Unverarbeitete
Lebensmittel**

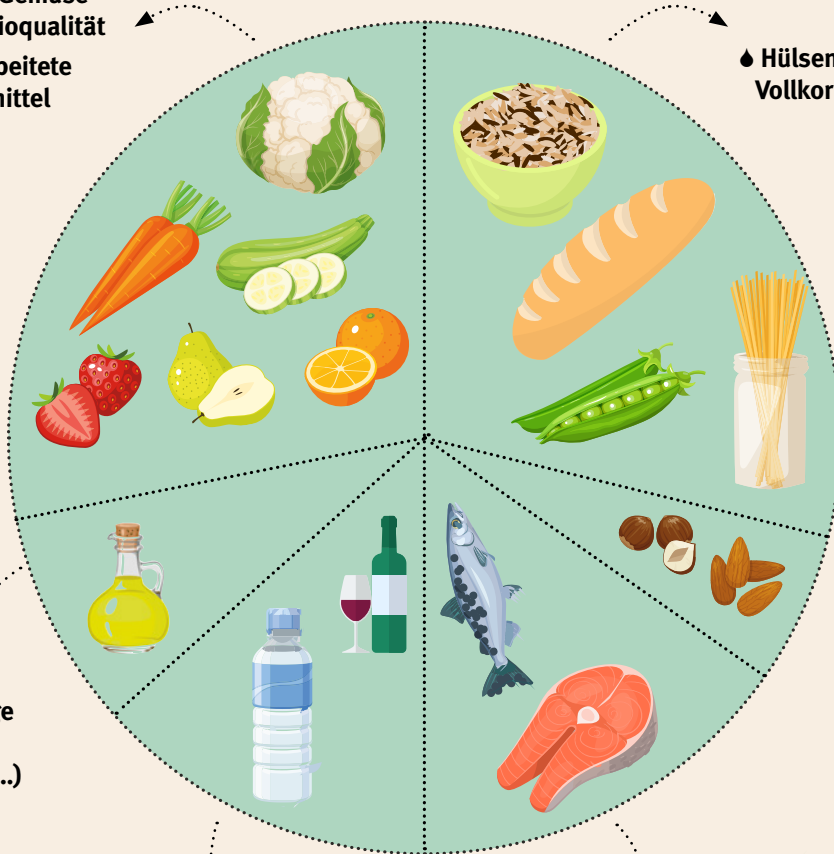
◆ **Hülsenfrüchte und
Vollkornprodukte**

◆ **Hochwertige
Fette und
Öle (Olivenöl ...)**

◆ **Nüsse und
Samen**

◆ **Wasser, Kräutertee,
wenig Rotwein**

◆ **Fisch**



ERNÄHRUNGS-CHECK

Sag mir, was du isst ...



20

Welche Mahlzeiten bevorzugen Sie?

- A. Schnelle. Im Vorratsschrank habe ich viele Konserven, und ich kaufe häufig Fertig- oder Halbfertiggerichte, weil sie praktisch und schnell sind.
- B. Ich koche selbst, wenn ich Zeit habe. Ab und zu darf es auch einmal ein Hamburger oder ein Fertiggericht sein.

Was frühstücken Sie?

- A. Ein heißes Getränk, Orangensaft und gekaufte Frühstückszerealien.
- B. Gar nichts.

Wie oft essen Sie Gemüse?

- A. Ein- oder zweimal pro Woche. Ich bevorzuge Brot, Nudeln und Kartoffeln.
- B. Zu fast jeder Mahlzeit.

Sie mögen Obst? Wie nehmen Sie es zu sich?

- A. Meist in Form von Fruchtsaft.
- B. Roh und im Ganzen, mehrmals täglich.

Was trinken Sie tagsüber?

- A. Kaffee, Fruchtsaft, manchmal etwas Wasser.
- B. Kräutertee, Wasser und im Restaurant ab und zu ein Glas Wein.

Wie kochen Sie?

- A. Mit guten Zutaten wie Butter und Crème fraîche.
- B. Mit Ölen und vielen Kräutern und Gewürzen.

Was essen Sie zwischen den Mahlzeiten?

- A. Ein paar Stücke Schokolade oder einen Müsliriegel.
- B. Nichts oder ein Stück Obst.

AUSWERTUNG:

**Überwiegend A:
Ihre Ernährung ist ausbaufähig.**

Mit einigen kleinen Veränderungen könnten Sie Ihre Ernährung abwechslungsreicher gestalten. Sie neigen zu verarbeiteten Lebensmitteln (Konserven, Gerichte in Soße, Fruchtsäfte, handelsübliche Zerealien ...), die viel Fett und Zucker und wenig wichtige Nährstoffe enthalten. Solche Lebensmittel sättigen nicht anhaltend, darum kann es tagsüber zu Heißhunger kommen. Diesen stillen Sie häufig mit Süßigkeiten, die viel Fett und Zucker enthalten. Die Folge: Ihr Körper sehnt sich nach immer mehr Fett und Zucker.

Sie denken, dass Sie nicht genug Zeit zum Kochen haben, und finden vielleicht Obst und Gemüse teuer.

Versuchen Sie, mehr unverarbeitete Lebensmittel in Ihren Speiseplan aufzunehmen: Obst und Gemüse, gute Fette zu jeder Mahl-

zeit (auf Sahne und Butter müssen Sie nicht verzichten), gesunde Süßungsmittel.

**Überwiegend B:
Sie sind auf einem guten Weg.**

Sie scheinen auf Ihren Körper zu hören und nur zu essen, wenn Sie hungrig sind. Sie gönnen sich von Zeit zu Zeit etwas Besonderes (z. B. einen Restaurantbesuch) und greifen nur zu Fertiggerichten, wenn Sie unbedingt Zeit sparen müssen.

Obst und Gemüse spielen in Ihrer Ernährung eine wichtige Rolle, und Sie wechseln geschickt zwischen hausgemachten Gerichten und Industrieprodukten ab, ohne dass dies Ihre Ernährungsbilanz beeinträchtigt. Da die Ernährung der Schlüssel zur Gesundheit ist, sollten Sie regelmäßige Bewegung, ein gutes Stressmanagement und Ihre allgemeine Zufriedenheit im Blick behalten (siehe Seite 40–53).

OBST UND GEMÜSE SIND ENTSCHEIDEND

Viel Obst und Gemüse sind so wichtig, weil sie reich an lebenswichtigen Mikronährstoffen sind, die wir für den ganzen Organismus und jede einzelne Zelle brauchen.

Die Bewohner der »blauen Zonen« essen mehrmals täglich einheimisches Obst und Gemüse der Saison, oft sogar aus dem eigenen Garten. Diese Ernährung steht im Einklang mit den Empfehlungen von Wissenschaftlern und Gesundheitsbehörden. Vielleicht denken Sie jetzt: »Ich wohne in der Stadt und habe keinen eigenen Garten!« Doch auch dann stehen Ihnen einige Wege offen.

DIE TOP 3

Gemüse mit hohem Eisengehalt



1

Petersilie

2

Kresse

3

Spinat



CLEVER EINKAUFEN:

- ◆ Kaufen Sie Obst und Gemüse im Bioladen oder auf dem Markt direkt von Erzeugern aus der Umgebung.
- ◆ Bevorzugen Sie Obst und Gemüse mit kurzen Transportwegen. Auf langen Transporten gehen wertvolle Nährstoffe verloren.
- ◆ Gehen Sie am Ende der Marktzeit einkaufen. Viele Händler senken ihre Preise, bevor sie Waren wieder einpacken.
- ◆ Kaufen Sie Obst und Gemüse der Saison, also keine Erdbeeren und Tomaten im Winter. Sie sind teuer und schmecken oft fade.
- ◆ Kräuter und Gemüse kann man auch auf der Fensterbank oder auf dem Balkon ziehen. Es macht Spaß, ihnen beim Wachsen zuzuschauen und später die eigene Ernte zu genießen.

DIE GESÜNDESTEN GEMÜSESORTEN

Im Grunde ist jedes Gemüse gut, aber die Bewohner der »blauen Zonen« verzehren viel grünes Blattgemüse, das außerordentlich gesund ist. Schauen wir uns einige Arten genauer an.

KOHL

Am besten nur kurz dünsten oder knackig im Wok garen. Kohl ist reich an Vitaminen und anderen Nährstoffen, die Krebs vorbeugen können. Für den typischen Kohlgeruch ist die Schwefelverbindung Sulforaphan verantwortlich. Sie fördert im Körper den Abbau von Giftstoffen. Brokkoli enthält besonders viel Sulforaphan.

Vorteile +: Einigen Studien zufolge soll Brokkoli, wenn er drei- bis viermal wöchentlich verzehrt wird, den Dickdarm schützen und der Polypenbildung vorbeugen. Grünkohl ist reich an Provitamin A, den Vitaminen C und K, Mineralien und Antioxidantien. Er lindert oxidativen Stress und



beugt vorzeitiger Zell- und Hautalterung vor. Besonders wirksam sind seine Inhaltsstoffe, wenn man ihn roh genießt.



SPINAT

Reich an Vitamin C und B9 sowie an Mineralien und Spurenelementen (vor allem Eisen).

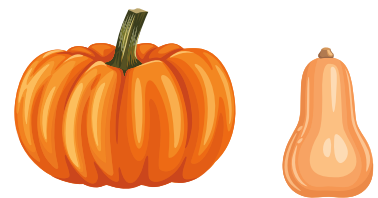
Vorteile +: Spinat unterstützt die Sauerstoffversorgung des Gehirns. Weil er die Förderung roter Blutzellen anregt, beugt er Anämie vor (u. a. bei Menstruation und Schwangerschaft). Gedünstet als Gemüse, roh im Salat, in Suppen oder Smoothies genießen.



TOMATE

Dieses Fruchtgemüse steckt voller wertvoller Inhaltsstoffe. Lycopin und Vitamin C sind starke Antioxidantien, Chlor und Schwefel fördern die Entgiftungsfunktion der Leber und die Ausscheidung gesundheitsschädlicher Fette, Kalium unterstützt die Nierentätigkeit und beugt Bluthochdruck vor.

Vorteile +: Studien haben gezeigt, dass Mahlzeiten auf der Grundlage von Tomaten das Risiko für Prostatakrebs um 25 Prozent senken können¹.



KÜRBIS

Butternuss, Hokkaido, Muskat und wie sie alle heißen: Kürbisse erleben in den letzten Jahren eine wahre Renaissance als gesundes Wintergemüse. Sie sind kalorienarm, enthalten aber viel Provitamin A, Mineralien und Spurenelemente.

Vorteile +: Kürbis liefert wertvolle Mineralien, stärkt das Immunsystem und beugt Eisenmangel vor. Die farbigen Inhaltsstoffe Lutein und Zeaxan-

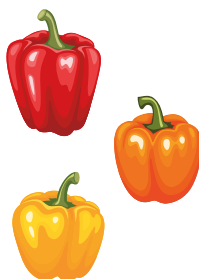
1 Denis Gingras und Richard Béliveau, *Les Aliments contre le cancer: la prévention du cancer par l'alimentation*, Le Livre de Poche, 2017.

thin sorgen für eine gute Augengesundheit und schützen vor freien Radikalen durch Sonnenlicht sowie vor Augenerkrankungen wie Katarakt (grauer Star) und altersbedingter Makuladegeneration. Das süßlich-milde Fruchtfleisch eignet sich für Pürees, Suppen, Kuchen und mehr. Kürbiskerne sind reich an ungesättigten Fettsäuren, Zink und Phytosterolen. Streuen Sie sie über warme Gerichte und Salate!

PAPRIKA

Ob rot, gelb oder grün: Paprikaschoten sind reich an Vitamin C und Ballaststoffen.

Vorteile +: Paprika fördert die Produktion von Verdauungssekreten und regt dadurch die Verdauung an. Sie schmecken würzig, enthalten aber wenig Natrium – ideal, um Salz einzusparen.



ALGEN

In der japanischen Küche ist Meeressalg seit jeher eine feste Größe. Diese Arten sollten Sie kennen:

› Spirulina

Reich an Mineralien und Spurenelementen (insbesondere Eisen), stärkt das Immunsystem und trägt zur Erhaltung der Vitalität bei. Enthält 55 bis 70 Prozent Proteine. Außerdem reich an Chlorophyll, das den Appetit reguliert. Für Gemüsegerichte, Salate, Suppen oder Smoothies.

› Wakame

Enthält viel Alginat, das das Verdauungssystem entgiftet, sowie Ballaststoffe für eine geregelte Verdauung. Stärkt mit dem hohen Gehalt an Betacarotin das Immunsystem. Enthält mehr Kalzium als Milchprodukte, außerdem Eisen und Jod für die Vitalität².

² Table de composition nutritionnelle des aliments, fiche du wakamé. Cigual. Anses. 2017.



OBST: RICHTIG ODER FALSCH?

OBST SOLLTE MAN MÖGLICHST ROH ESSEN.

WAHR

Beim Garen geht ein Teil der Nährstoffe verloren.



MAN SOLLTE OBST VOR DER MAHLZEIT ESSEN.

WAHR

Und zwar mindestens 20 Minuten vorher, denn es wird schneller verdaut als gekochte Nahrung. So werden die Nährstoffe besser aufgenommen, und der Transport im Darm wird gefördert.



EIN STÜCK OBST ENTSpricht EINER PORTION FRUCHTKOMPOTT.

FALSCH

Manche Vitamine und Mineralien, die in frischem Obst enthalten sind, gehen beim Kochen verloren. Kompott sollte nicht das tägliche Obst ersetzen und möglichst selbst gekocht sein. Wer Kompott kauft, sollte Produkte ohne zugesetzten Zucker wählen, denn die Früchte enthalten bereits Fruchtzucker.



MAN KANN BELIEBIG VIEL OBST ESSEN.

FALSCH

Obst ist zwar besser als ein Schokoriegel, enthält aber relativ viel natürlichen Fruchtzucker (Fructose). Wird dieser im Übermaß konsumiert, kann er zu einem Anstieg des Blutzuckerspiegels führen.

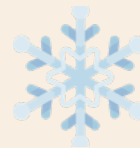
1 Apfel = 2 Zuckerwürfel

15 Kirschen = 4 Zuckerwürfel

TIEFGEFRORENES OBST ENTHÄLT GENAUSO VIELE NÄHRSTOFFE WIE FRISCHES.

WAHR

Wird Obst direkt nach der Ernte eingefroren, gehen keine Vitamine verloren. Essen Sie nach Möglichkeit frisches Obst. Sie können aber gern auf Tiefkühlprodukte zurückgreifen, um beispielsweise Beerenfrüchte auch außerhalb der Saison zu genießen.



TROCKENFRÜCHTE KÖNNEN FRISCHES OBST ERSETZEN.

WAHR & FALSCH

Trockenobst enthält fast alle Nährstoffe von frischem Obst (Ballaststoffe, Vitamine, Mineralien ...), nur Vitamin C geht während des Trocknungsprozesses verloren. Trockenfrüchte sind also ähnlich wertvoll wie frisches Obst, sollten aber in Maßen genossen werden, denn sie haben einen hohen Zuckergehalt. 100g frisches Obst enthalten durchschnittlich 60 bis 65 Kalorien, Trockenfrüchte dagegen 250 bis 300 Kalorien.



EIN STÜCK OBST ENTSpricht EINEM GLAS FRUCHTSAFT.

FALSCH

Fruchtsaftgetränke und Nektare enthalten ähnlich viel Zucker wie Softdrinks. Naturbelassene oder frisch gepresste Säfte enthalten zwar Vitamine, aber auch viel natürlichen Zucker (Fructose).