



DIE ERNÄHRUNG DER 100-Jährigen

12 Inspirationen vom Speiseplan der ältesten Menschen der Welt: Diese grundlegenden und rund um den Globus geltenden Prinzipien unterstützen ein langes Leben voller Vitalität

TEXT + FOTOS ■ DANIELA WOLFF

Loma
Linda

Nicoya

Okinawa

Ikaria

Barbagia

W

ir würden gerne gesund alt werden. Wie das geht, wurde in den letzten Jahren umfangreich erforscht und publiziert. Die bekannteste Studie stammt von einem Team von Wissenschaftlern um den amerikanischen Journalisten Dan Buettner. Ab 2005 untersuchten sie für das Magazin National Geographic einige Jahre lang die Besonderheiten, Gemeinsamkeiten und Geheimnisse von fünf Regionen mit hoher Seniorendichte.

Die Reise führte nach Japan (Okinawa), Griechenland (Ikaria), Italien (Region Barbagia auf Sardinien), Costa Rica (Nicoya-Halbinsel) und in die USA (Loma Linda in Kalifornien). Heute sind diese Regionen als Blue Zones („Blaue Regionen“) weltbekannt.

Nicht nur das hohe Alter vieler Menschen dort ist ein Faszinosum, sondern auch ihre Gesundheit und Vitalität. Sie sind weit seltener von Herz- und Gefäßkrankheiten, Demenz, Diabetes, Krebs und verschiedenen Formen von Autoimmunkrankheiten betroffen als Senioren anderenorts. Die alten Menschen wirken sehr gesund und wach, und, ja: Sie haben von Falten zerfurchte Gesichter, aber dahinter versteckt sich Strahlen und Lachen. Die ayurvedischen Weisen nennen diese Ausstrahlung übrigens Ojas: Das ist die Essenz aus einem optimalen Stoffwechsel, die Vitalität und Lebensenergie bis ins hohe Alter ermöglicht.

Dan Buettner wollte auch herausfinden, ob wir die Lebens- und Ernährungsprinzipien der erforschten Hundertjährigen auf die heutige Zeit bzw. die neuen Generationen übertragen können. Ergebnis: Und wie wir das können! Die Gene sind übrigens nur zu einem Viertel daran beteiligt, einen viel größeren Einfluss haben Lebensstil, Ernährung und die Harmonie mit den natürlichen Rhythmen von Sonne, Mond und Jahreszeiten. Somit liegt es in unserer eigenen Hand, wie fit und vital wir im Alter sein werden.

Dass die Ernährung auf dem Weg zu einem gesunden Alter eine so große Rolle spielt, ist ein kleines bisschen überraschend, denn auf den ersten Blick würde man diesen Aspekt nicht als eine der Gemeinsamkeiten der Hundertjährigen vermuten – zu unterschiedlich sind die regionalen Nahrungsmittel und die klimatischen Verhältnisse in den jeweiligen Gemeinschaften. In Loma Linda ernähren sich die Menschen überwiegend vegetarisch und vegan, in den mediterranen Ländern essen sie im Vergleich dazu mehr Fleisch. Auf Okinawa liebt man Süßkartoffeln, Tofu und Algen, in Costa Rica Mais, Kürbis und Bohnen.

Bei genauerem Hinsehen hat man jedoch festgestellt, dass es nicht so entscheidend ist, was auf dem Teller liegt. Vielmehr folgen die Menschen der jeweiligen Regionen gemeinsamen Prinzipien, die den lebensverlängernden Effekt bewirken. Dabei entwickelte jede Region für sich unterschiedliche Ernährungsgewohnheiten, die aber allesamt gesund sind.

DIE 12 WICHTIGSTEN INSPIRATIONEN:

1 PFLANZENBASIERTE KOST

Bis zu 90 % der täglichen Ernährung in den Blauen Regionen besteht aus Gemüse, Obst, Getreideprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen, hochwertigen Ölen, Gewürzen und – wo vorhanden – Meeresgemüsen (Algen). Das klingt nach Veganismus, doch die einengende Ausschließlichkeit fehlt dabei. Viele Hundertjährige kennen die Heilkraft von Kräutern und bauen sie meist auch selbst an. Das hält sie zudem in Bewegung und in Verbindung mit der Natur. Die Ernährung ist abwechslungsreich und keineswegs so einseitig wie bei uns heute.

Plant-based food wird übrigens im Food Report 2019 der Wissenschaftler Hanni Rützler und Wolfgang Reiter als vorherrschendes Thema in der Esskultur der kommenden Jahre prognostiziert.

2 TIER- UND MILCHPRODUKTE ALS NEBENSACHE

Fleisch in kleinen Mengen wird von den Blue-Zones-Bewohnern maximal 3–5 mal pro Monat konsumiert, am ehesten zu besonderen Anlässen. Das ist gerade mal ein Zehntel unseres üblichen Konsums. Fisch (hauptsächlich Süßwasserfisch) genießt man wöchentlich. Auch Milchprodukte spielen keine große Rolle. In kleinen Mengen gibt es vor allem in den mediterranen Gemeinschaften etwas Milch oder Käse, meist von Ziegen und Schafen.

Die tierischen Produkte stammen von artgerecht gehaltenen Tieren aus dem direkten Umfeld, die ohne Hormone, Antibiotika und Kraftfutter aufwachsen. Stark verarbeitete Fleisch- und Milchprodukte kennt man nicht.

3 KEIN TAG OHNE HÜLSENFRÜCHTE

Der wichtigste Baustein im Ernährungsplan der meisten Hundertjährigen sind Hülsenfrüchte. Jede Form von regionalen Linsen und Bohnen oder Soja und Tofu kommen täglich in einer der drei Mahlzeiten auf den Tisch. In Asien sind es oft Mungbohnen und Kichererbsen, in mediterranen Ländern gibt es Sorten wie Berglinsen bzw. rote oder gelbe Linsen, die Italiener lieben die Cannellini-Bohnen, die Menschen in Mittel- und Südamerika rote Bohnen. Hülsenfrüchte liefern jede Menge qualitativ hochwertiges Protein, das die Menschen sonst kaum zu sich nehmen würden, da sie wenig Fleisch oder Fisch essen. Zusätzlich liefern sie wertvolle Ballaststoffe.



4 FRISCH UND UNVERARBEITET

Hundertjährige essen das, was aus dem eigenen Garten oder aus der Gegend kommt. Und was gerade Saison hat. Ob Reis oder Getreide, Gemüse, Obst, Fisch, Fleisch oder Käse – das meiste ist home-made: Was man nicht selbst anbaut, herstellt, züchtet oder fängt, kommt von Nachbarn, mit denen man gerne mal ein Gläschen Wein trinkt.

Die Nahrung ist somit authentisch und wird ohne Einsatz von Chemie produziert. Die meisten Blue-Zones-Bewohner nehmen Vollwertkost zu sich und haben ihr Leben lang keine industriell verarbeiteten Produkte, geschweige denn Fertiggerichte, gegessen. Falls Lebensmittel verarbeitet werden müssen, geschieht das so schonend und natürlich wie möglich. Man weiß genau, was man auf dem Teller hat, und ist „echtes Essen“.

5 EINFACH SELBST KOCHEN

Jede Mahlzeit wird frisch zubereitet. Die Rezepte sind sehr einfach und integrieren die regionalen Lebensmittel und Kochtraditionen. Mangels Verfügbarkeit werden auch nicht Lebensmittel aus aller Welt kombiniert oder mit High-Tech-Maschinen verquirlt. Gekochte Mahlzeiten werden nicht gelagert, eingefroren oder aufgewärmt. Die Begründung ist einleuchtend: Frische Mahlzeiten bieten die höchste Vitalkraft, sprich Prana. Dies garantiert eine optimale Nahrung der Zellen, Gewebe und Organe bis ins hohe Alter. Und es schmeckt sehr viel besser. Jede halbe Stunde in der Küche bucht quasi Extrazeit auf das Lebenskonto.

6 WENIGER IST MEHR

Die Menschen in den Blue Zones essen eher wenig, dafür gut. Sie sind selten dick, denn ein geringes Körpergewicht senkt das Risiko für Erkrankungen. Über die derzeit gängigen Diäten würden sie schmunzelnd den Kopf schütteln, und gesundes Essen war nie ein Ausgleich für irgendwelche täglichen Sünden. Die meisten Kulturen kennen Regeln, die ein Überessen verhindern. Die Japaner z.B. sagen „Hara Hachi Bu“: Wenn der Magen zu 80 % voll ist, hört man auf zu essen. Im Ayurveda lehrt man, dass die Menge der Mahlzeit in die zusammgelegten Handflächen passen soll.

In unserer Kultur kennen wir den Satz: Hör auf zu essen, bevor du satt bist.

Weniger zu essen, ist heute für uns gar nicht so einfach, weil es Essen im Überfluss gibt. Und wir finden oft kreative Gründe, zu essen, die unabhängig von echtem Hunger sind.

7 SÜSSES LEBEN OHNE ZUCKER

Die Nahrung der alten Menschen enthält sehr wenig Zucker. Die von der WHO empfohlene Tagesration liegt bei 28 Gramm (ca. 7 Teelöffel); diesen Grenzwert übersteigen sie kaum. Wir dagegen liegen gerne mal bei 100 Gramm oder mehr pro Tag.

Desserts, Kuchen, Kekse und andere Süßigkeiten werden als Naschereien für spezielle Gelegenheiten angesehen. Gesüßt wird mit Obst, Datteln, Honig und selbst hergestellten Sirups. Auf die Idee, Zucker über Karotten zu streuen, damit es besser schmeckt, käme in den Blue Zones niemand.

8 GESUNDER SNACK MIT NÜSSEN UND SAMEN

Die kleinen Powersnacks bieten eine konzentrierte Form von Vitaminen, Mineralstoffen, Nährstoffen, Omega-3-Fettsäuren und Ballaststoffen. Kein Wunder, dass die Hundertjährigen davon intuitiv eine Handvoll am Tag zu sich nehmen. Nüsse und Samen stärken Immunkraft und Knochen, schützen das Herz und verhindern so manche chronische Krankheit. Aufgrund der Nährstoffdichte ist eine kleine Menge ausreichend, ein Übermaß wäre kontraproduktiv für die Verdauung. Besonders beliebt sind z.B. Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Paranüsse, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Pinienkerne, Leinsamen oder Hanfsamen. Nüsse mit Zuckerguss oder Salz sind den Hundertjährigen nicht bekannt.

9 BROT WIE VOM BAUERN

In fast allen Kulturen der Welt kennt man Brot. Manche Traditionen backen dünne Fladen, andere luftige Brote mit Backtriebmitteln. Gesund sind Brote, die aus möglichst ursprünglichen Getreidesorten, evtl. mit Sauerteig als Triebmittel und nach langer Teigführung (24 Stunden bis mehrere Tage) gebacken werden. Bei diesem Verfahren werden

die Brote viel bekömmlicher, weil die Mikroorganismen die schwerer verdaulichen Proteine (Gluten) schon mal vorverdauen. Schnellbrote, Weißbrote, Wraps oder süße Teigwaren aus Weißmehl? Nicht bekannt in den Blue Zones.

10 MITTAGESSEN WIE EIN KAISER

Die Mahlzeit mit der höchsten Kaloriendichte bei den Hundertjährigen ist das Mittagessen. Die Natur hat alles dafür bereitgestellt, dass wir zu dieser Zeit am besten verdauen. Egal, ob man körperlich oder geistig arbeitet, der Körper benötigt vor der zweiten Tageshälfte einen ordentlichen Energiekick, um im Kopf konzentriert zu bleiben und körperliche Müdigkeit zu verhindern. Früher war zwar der Arbeitstag kürzer, und man ging früher schlafen. Trotzdem steht die Abfolge von kleinem Mittagessen und großem Abendessen nicht im Einklang mit der Natur, was sich meist als Energieverlust bemerkbar macht.

11 INTERVALLFASTEN

Die Menschen in den Blue Zones nehmen ein leichtes Abendessen zu sich, danach darf sich der Magen ausruhen. So kann sich das Verdauungssystem 12 bis 14 Stunden lang regenerieren. In der Nacht geht der Körper naturgemäß in einen aktiven Wartungsmodus. Zellen, Gewebe, Organe und der Geist werden gereinigt, regeneriert, verjüngt, entspannt und für den nächsten Tag fit gemacht. Das klappt nur, wenn keine schwere und späte Abendmahlzeit die Energie dafür abzieht.

12 SEGEN DES WASSERTRINKENS

Der favorisierte Vitaldrink der Hundertjährigen ist Wasser, wer hätte es gedacht. Manchmal etwas Tee. Oder Wasser mit Kräutern, Gewürzen, Zitronen etc.. Softdrinks sind unbekannt und natürlich auch unnötig. Ab und zu wird in Gesellschaft von Familie und Freunden ein Glas Wein genossen. Die Menge passt dabei durchaus in sehr kleine Bodega-Gläser.

Alle diese Prinzipien sind uns wohlbe-
kannt – und doch haben wir in der mo-
dernen westlichen Welt einige davon so ra-
dikal über Bord geworfen, dass wir trotz des
Überflusses an Lebensmitteln eher kränker alt
werden. Die gute Nachricht: Die Ernährung
nach den einfachen Regeln der Hundertjäh-
rigen ist auch heute leicht zu realisieren. Die
Herausforderung: Den Überfluss an ungesun-
den Lebensmitteln und Gerichten muss man
vorher aussortieren. Mit diesen waren die
vorherigen Generationen nicht konfrontiert,
was ihre Ernährungsgewohnheiten durch-
aus stark vereinfachte. Wo kein Junkfood
herumliegt, wird auch keins gegessen. Zum
Glück gibt es heute jedoch flächendeckend
Bio-Läden, Hofläden und andere Quellen für
natürliche und gesunde Nahrung. Wenn man
hier zugreift, wird man mit einem langen,
gesunden Leben mit hoher Vitalität belohnt.
Und die sattvischen Qualitäten dieses Essens
fördern einen fröhlichen Geist sowie eine
positive Grundeinstellung – wichtige Fakto-
ren auf dem Weg in ein hohes Alter.

Die Erkenntnisse aus den Blue Zones de-
cken sich übrigens komplett mit den alten
ayurvedischen Schriften, die ein paar tau-
send Jahre früher veröffentlicht wurden.
Ein Grund, sich mit diesen eingehender zu
beschäftigen. ■



Daniela Wolff ist Ernährungsbera-
terin (IFE) und hat fünf Jahre in Ayur-
veda-Hotels auf Sri Lanka gearbeitet.
Während ihrer Reisen nach Indien
zwischen 2009 und 2012 erhielt sie
bei verschiedenen Ayurveda-Ärzten
intensiven Privatunterricht über die ayurvedischen
Ernährungsprinzipien anhand der klassischen Texte.

Seit 2010 hält sie Vorträge, veranstaltet Kochkurse und
arbeitet als Köchin für Seminare und Veranstaltungen.
Ihr Schwerpunkt ist der Transfer der ayurvedischen
Ernährungsprinzipien in unser modernes Alltagsleben.

<http://danielawolff.com>



Rezepte



MEDITERRANER BLUE-ZONES-EINTOPF mit Orangen-Safran-Hirse und Kräuter-Cashew-Pesto

für 2 Personen

Dieser Eintopf beinhaltet viele Aspekte der Blue-Zones-Ernährung.
Frisches, saisonales Gemüse, Hülsenfrüchte, frische Kräuter, hoch-
wertige Öle und Nüsse. Idealerweise wird er auf kleiner Flamme
und etwas länger gekocht, um möglichst viel der Vitalstoffe zu
erhalten. Der Eintopf ist sehr suppig, ähnlich einer Minestrone.

EINTOPF

- 1 TL Ghi (alternativ Olivenöl)
- 1 kleine Zwiebel
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe (optional)
- 80 g Puy-Linsen (oder andere Berglinsen)
- 400 g Saisongemüse, z.B. 1 mittelgroße Süßkartoffel (alternativ Hokkaidokürbis), 1 Fenchelknolle, 1 kleine Lauchstange, 1 Selleriestange (oder ein Stück Sellerieknolle), 1 Pastinake
- 2 reife Tomaten (optional)
- 1 Lorbeerblatt
- 700 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Handvoll frische Kräuter (z.B. Rosmarin, Thymian, Oregano) oder 1–2 EL getrocknete Kräutermischung (Italienische Mischung oder Kräuter der Provence)
- 1 TL Paprikapulver
- Saft einer halben Zitrone
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- 1 Bund Petersilie (alternativ Rucola)

VORBEREITUNG

- ~ Linsen waschen und ca. 30–60 Minuten einweichen.
- ~ Gemüse waschen, schälen und würfeln.
- ~ Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch kleinhacken.



- ~ Tomaten würfeln.
- ~ Frische Kräuter abzupfen und grob hacken.
- ~ Petersilie waschen, trocknen und grob schneiden.

ZUBEREITUNG

- ~ In einem Suppentopf Ghi erhitzen, Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch anbraten, bis die Zwiebeln glasig und weich sind.
- ~ Gemüse, Linsen und Tomatenmark zugeben und umrühren, bis alles gut vermischt ist.
- ~ Tomatenstücke, Paprikapulver und Kräuter zufügen, mit der Brühe aufgießen, kurz aufkochen lassen.
- ~ Auf kleiner Flamme bei fast geschlossenem Topf ca. 25–30 Minuten köcheln, evtl. noch etwas Flüssigkeit zugeben. Die Linsen sollten am Ende weich und bissfest sein.
- ~ Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
- ~ Zum Schluss mit frischer Petersilie garnieren und nach Belieben einen Klecks Ghi oder 1 EL Olivenöl über den Eintopf träufeln.
- ~ Zum Servieren einen Löffel Pesto (es funktioniert hier jede Art von Pesto) auf den Eintopf geben. Mit Hirse, Reis oder Quinoa servieren.
- ~ Variationen: Die Gemüseauswahl variiert nach Saison, im Sommer verwendet man z.B. Fenchel, Zucchini, Karotten, Bohnen, Brokkoli und etwas mehr Tomaten. Im Winter passen zu Kürbis oder Süßkartoffeln z.B. Petersilienwurzel, Kraut, Wirsing oder Grünkohl. Wenn Sie andere Hülsenfrüchte mit längerer Kochzeit verwenden, werden diese zuerst gekocht und nach der Hälfte der Kochzeit das Gemüse zugegeben.

KRÄUTER-CASHEW-PESTO

- 20 g Cashewkerne (alternativ Pinienkerne, Walnusskerne)
- Je 1 Handvoll Basilikum- und/oder Rucolablätter (alternativ Feldsalat)
- 1 Knoblauchzehe
- 100 ml Olivenöl
- ½ TL Salz
- etwas grob gemahlener Pfeffer

ZUBEREITUNG

- ~ Die Cashewkerne mit kochendem Wasser übergießen und ca. 30 Minuten einweichen (wenn's schnell gehen soll, kann man auch Cashewmus verwenden).
- ~ Knoblauch schälen, kleinschneiden, mit einer Prise Salz bestreuen und ca. 10 Minuten zur Seite stellen.
- ~ Die Kräuter waschen, abtrocknen, Blätter abzupfen und grob hacken.
- ~ Alle Zutaten mit einem Pürierstab grob zu einem cremigen Pesto mixen.

ORANGEN-SAFRANHIRSE

- 120 g Hirse
- 400 ml Gemüsebrühe
- 120 ml Orangensaft
- 1 TL Ingwer
- einige Safranfäden
- ¼ TL Koriandersamen gemörsert
- geriebene Schale einer halben Bio-Orange
- Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

- ~ Hirse waschen und abtropfen lassen. Ingwer schälen und kleinhacken. Safran in etwas heißem Wasser ca. 10 Minuten einweichen.

- ~ In einem Topf Gemüsebrühe mit Orangensaft aufkochen.
- ~ Ingwer, Koriander und Safranwasser zugeben.
- ~ Hirse zugeben und ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze kochen.
- ~ Topf vom Herd nehmen, Orangenschalen unterrühren und mit geschlossenem Deckel nochmals ca. 10 Minuten ziehen lassen.
- ~ Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



MANDEL-DATTEL-CREME

für 2 Personen

Diese Creme vereint die nährenden Eigenschaften von Datteln und Mandeln. Das Beste daran: Sie kommt völlig ohne Zucker aus, die Süße der Datteln ist ausreichend. Die Creme ist sehr reichhaltig, deshalb reicht eine kleine Menge. Sie eignet sich, etwas flüssiger zubereitet, auch als Frühstücks-Smoothie.

ZUTATEN

- 40 g ganze Mandeln, blanchiert
- 3 Medjoul-Datteln (oder 4 normale Datteln)
- ein paar Safranfäden
- ½ TL Kardamon gemahlen
- 2 EL Zitronensaft und Abrieb einer halben Zitrone
- optional: 1 EL Kakaonibs
- wenige Obststücke nach Belieben und je nach Saison

ZUBEREITUNG

- ~ Die Mandeln und die Datteln mit Wasser bedecken und ein paar Stunden oder über Nacht einweichen. Das Wasser der Mandeln abgießen. Das Wasser der Datteln zur Seite stellen.
- ~ Die Datteln entsteinen, die Safranfäden mit 2 EL heißem Wasser übergießen und ein paar Minuten ziehen lassen.
- ~ Alle Zutaten außer den Kakaonibs zusammen mit dem Dattelwasser in einen starken Mixer geben. So lange mixen, bis eine cremige Konsistenz entsteht; das kann je nach Stärke des Mixers 4–8 Minuten dauern. Evtl. etwas mehr Wasser zugeben. Zum Schluss Kakaonibs unterrühren.
- ~ In kleine Gläser füllen und mit ein paar Stücken Obst zum Ausgleichen der Dattel-Süße dekorieren.