



NINA RUGE
STEPHAN HENTSCHEL

DAS
VERJÜNGUNGS-
KOCHBUCH

60 Rezepte für gesunde Langlebigkeit –
auf dem neuesten Stand der Forschung

G|U



Inhalt

- 7 Gesunde Langlebigkeit beginnt mit der Ernährung

Theorie

13 Essen Sie sich jung!

- 14 Länger leben und dabei fit bleiben? Das geht!
- 23 Genussvolle Verjüngung
- 24 Jungbrunnen aus der Natur
- 37 Gemüse mal anders
- 38 Das Geschmacksgeheimnis

Rezepte

- 53 Salate
- 62 **Extra:** Bittergemüse
- 72 **Extra:** Nüsse
- 75 Suppen
- 78 **Extra:** Native Öle
- 88 **Extra:** Kohlgemüse
- 93 Vorspeisen
- 98 **Extra:** Fermentierte Sojabohnen

- 114 **Extra:** Zwiebelgemüse
- 124 **Extra:** Wurzelgemüse
- 127 Hauptgerichte
- 134 **Extra:** Grüner Tee
- 146 **Extra:** Hülsenfrüchte
- 154 **Extra:** Vollkorngetreide
- 164 **Extra:** Kräuter
- 172 **Extra:** Sprossen und Microgreens
- 177 Desserts
- 184 **Extra:** Beeren
- 191 Basics
- 196 **Extra:** Ballaststoffe
- 204 **Extra:** Pilze

Zum Nachschlagen

- 214 Quellen
- 215 Bezugsadressen
- 216 Sachregister
- 218 Rezeptregister
- 222 Über die Autoren
- 224 Impressum



Wer hätte gedacht, dass es so eine wunderbare Möglichkeit gibt, gesund alt zu werden? Wir brauchen dazu aber nicht nur die Makronährstoffe Eiweiß, Kohlenhydrate und Fett, sondern auch viele der unzähligen Vital- und sekundären Pflanzenstoffe. Was wir dagegen gar nicht brauchen? Fleisch! Und auch fast alle anderen tierischen Lebensmittel können wir uns sparen.

Essen Sie sich jung!

Hier kommt das berühmt-berüchtigte Verhältnis von Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren ins Spiel. Omega-6 tut uns nur im Paket mit Omega-3 gut. Überwiegt Omega-6 im Spiel der mehrfach ungesättigten Fettsäuren, dann kann es entzündlich wirken – und seine Power der Infektionsabwehr versiegt kläglich. Da uns Omega-6 sowieso überall über den Weg läuft, sollten wir achtgeben. Nicht zu viel davon! Genauer gesagt: Omega-6 zu Omega-3 sollte im Verhältnis 5:1 in unserer Nahrung enthalten sein. In Deutschland, Österreich und der Schweiz liegt das Verhältnis aber viel höher, bei 15:1 bis 20:1. Also sparsam sein mit den Omega-6-Lieferanten, als da sind Sonnenblumenöl, Sesamöl, Weizenkeimöl, Pflanzenmargarine, Eigelb, Camembert und anderer fettreicher Käse. Sehr willkommen sind dagegen Leinöl, Hanföl, Walnussöl, Rapsöl. Und es gibt eine neue Generation von Leinöl, das Mikroalgen enthält. Das ist besonders empfehlenswert, weil Mikroalgen hoffentlich bald das Lachs- und Krillöl ersetzen, die aktuell noch Omega-3-Quellen vieler Nahrungsergänzungsmittel sind, Letzteres ist aber leider auch Nahrungsgrundlage vieler Fische. Die wird leider stark abgefischt durch die Nahrungsergänzungsmittelindustrie. Also schauen wir doch, dass wir das gute Leinöl kaufen, das mit Mikroalgen angereichert ist.



Hochwertiges Olivenöl und natürlich auch die Oliven, aus dem es gepresst wird, enthalten viele Polyphenole, die laut offiziellem Health Claim dazu beitragen, die Blutfette vor oxidativem Stress zu schützen. In jungen grünen Oliven ist der Gehalt am höchsten.

Am Ende dieser Fettsäurenbetrachtung sei noch eine aktuelle Studie erwähnt: Über 2240 ältere Menschen (Durchschnittsalter 65) wurden dafür elf Jahre lang beobachtet. Das Fünftel von ihnen, dessen Blutwerte die höchsten Mengen an Omega-3-Fettsäuren aufwies, lebte im Schnitt gut 4,7 Jahre länger als die Menschen im unteren Fünftel der Ölsäure-Werte.⁵ Kommentar überflüssig, oder?

Noch einmal auf einen Blick

Also, wir fassen zusammen:

- **Proteine** gerne aus dem Reichtum der Pflanzenwelt genießen, Hülsenfrüchte stehen hier ganz vorne auf unserer Liste. Keine Angst vor Proteinmangel. Ja, Vegetarier sollten besonders auf ihre Proteinversorgung achten. Doch »Mischköstler« schauen besser, dass sie nicht zu viel davon haben.
- **Kohlenhydrate** sind besser als ihr Ruf – sofern es sich um die komplexen handelt, also um solche aus Gemüse, Obst und vollem Korn. Hier finden wir sie natürlich am meisten in der Schale, auch in Samen. Also die Schale nicht wegwerfen, sondern möglichst mitessen. Einfache Zucker sind NO-GO.
- **Fett?** Sparsam sein und auf gute pflanzliche Öle setzen – auch weil viele hochwertige Inhaltsstoffe von Gemüse und auch die fettlöslichen Vitamine mit etwas Öl viel besser in unsere Blutbahn gelangen. Doch weniger ist mehr!

Genussvoll Kalorien sparen

Wobei wir bei der täglichen Kalorienmenge wären, der optimalen natürlich. Es überrascht Sie sicher nicht: Leichtes Untergewicht ist enorm lebensverlängernd. Das ist schmerzlich, aber wahr. Und es kommt noch schlimmer. Wir feixen ja gerne mal süffisant, dass »Essen der Sex des Alters« sei. Tja. Je älter wir werden, desto weniger Kalorien brauchen wir pro Tag. Schätzungsweise ab dem 60sten Lebensjahr sind es pro Tag so viele Kalorien weniger, wie wir wiegen. Und das jedes Jahr. Wenn Sie also 70 Kilo wiegen, dann heißt das minus 70 Kalorien täglich. Dieses Jahr. Im nächsten Jahr noch mal 71. Und dann noch mal ... Das macht sich schnell bemerkbar auf dem Teller, und zwar deutlich. Dagegen hilft nur Stephan Hentschel und seine enorm leichte Gemüseküche.

Ein weiterer Tipp, den manche am liebsten überhören würden: aufhören zu essen, bevor man so richtig satt ist. Doch auch daran kann man sich gewöhnen, selbst wenn das der gängigen Meinung zu Genuss und Lebenslust widersprechen mag. Was es uns bringt, wenn der Bauch noch keine Wölbung zeigt und es trotzdem himmlisch geschmeckt hat? Glück, oder? Stephans raffinierte Rezepte garantieren dafür ...

” Vermeiden Sie gesättigte Fette, wie Schmalz, Kokosfett und Palmöl, gehärtete Fette, wie Margarine und Frittierfett, zuckerhaltige Lebensmittel und Produkte aus Weißmehl und vor allem auch Fertiggerichte, denn die enthalten von alledem meist reichlich.

“