



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 alldem meist reichlich.

Wurzelgemüse



Wurzelgemüse ist in den letzten Jahrzehnten ziemlich in Vergessenheit geraten. Dabei ist es nicht nur nahrhaft, sondern steckt auch bis unter die Schale voller gesunder Langlebkeitsstoffe.

Die Liste der Vitamine in Knollensellerie ist lang: B₁, B₂, B₆, E und C, dazu Vitamin K, Folsäure, Kalium und Kalzium. Dazu kommen jede Menge Ballaststoffe. Sellerie kann dazu beitragen, Cholesterin- und Blutzuckerwerte zu senken. Wie vermutet wird, halten seine Phthalide die Blutgefäße geschmeidig, während Quercetin Entzündungen hemmt. Und möglicherweise schränkt das Flavonoid Apigenin nicht nur das Wachstum hormonabhängigen Brustkrebs und bösartiger Tumoren ein, sondern schützt auch vor Demenz. Das lassen zumindest Untersuchungen der Universität von Missouri und der Universität Rio de Janeiro hoffen.

Möhren sind gut für die Augen, das wurde uns schon als Kindern eingetrichtert. Tatsächlich sind sie extrem reich an Betacarotinen, der pflanzlichen Vorstufe des »Augenvitamins« A. Weniger bekannt dürfte sein, dass das Pektin in ihnen Arteriosklerose entgegenwirken und dadurch das Infarktrisiko senken soll.

In Roten Beten stecken viele Mineralstoffe, B-Vitamine und Vitamin C. 250 Gramm decken außerdem bereits mehr als die Hälfte des Tagesbedarfs an Folsäure, mit der gerade ältere Menschen oft unterversorgt sind. Und Betanin, der kräftige purpurrote Farbstoff, stärkt vermutlich das Immunsystem.

Reichlich Kalium, Kalzium, Phosphor, Natrium und Magnesium stecken auch in Pastinaken. Sie sind zudem besonders leicht verdaulich, was u. a. an den ätherischen Ölen liegt, wie Apiol, das auch noch antimikrobiell wirkt.

Das besondere an Topinambur und Schwarzwurzeln ist der Ballaststoff Inulin, der nicht nur lang satt macht, die Verdauung anregt und das Darmmikrobiom »füttert«, sondern auch bewirkt, dass andere Kohlenhydrate weniger schnell ins Blut gelangen, was Zuckerspitzen verhindert.

Auberginen mit Favabohnen- Safran-Püree

Für 2 Personen

Pro Portion: ca. 490 kcal, 15 g E, 31 g F, 30 g KH, 11 g BST

Zubereitungszeit: ca. 45 Min. + ca. 12 Std. zum Einweichen

- 1 Für das Bohnenpüree die Favabohnen ca. 12 Std. in kaltem Wasser einweichen. Dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
- 2 Schalotte, Sellerie und Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf das Olivenöl erhitzen und das gewürfelte Gemüse darin ca. 5 Min. anschwitzen. Safran zugeben und kurz mit anschwitzen. Bohnen, Brühe und Lorbeer zufügen und alles ca. 15 Min weich kochen. Mit dem Pürierstab fein pürieren (evtl. anschließend noch durch ein feines Sieb passieren). Das Püree mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Die Auberginen waschen, der Länge nach halbieren und die Schnittflächen mehrmals kreuzförmig einschneiden.
- 4 Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Die Auberginen darin von beiden Seiten ca. 5 Min. braten, bis sie weich und goldbraun sind. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 5 Dashi, Mirin und Yaconsirup in einem kleinen Topf mischen und zum Kochen bringen. Anschließend die Misopaste mit einem Schneebesen unterrühren.
- 6 Das Bohnenpüree mit den Auberginen auf Tellern anrichten und die Misoauce über die Auberginen träufeln. Mit fein geschnittenen Frühlingszwiebeln und gerösteten Pinienkernen bestreuen.

Für das Bohnenpüree:

200 g getrocknete Favabohnen
1 Schalotte
100 g Knollensellerie
50 g Möhren
2 EL Olivenöl
0,5 g Safran
200 ml Gemüsebrühe
(Rezept Seite 200)
½ Lorbeerblatt
Saft von ½ Zitrone
Salz, Pfeffer

Für die Auberginen:

2 kleine Auberginen
3 EL Rapsöl
2 EL Kombu-Dashi
(Rezept Seite 203)
1 EL Mirin
2 EL Yaconsirup
2 EL dunkle Misopaste

Außerdem:

2 EL fein geschnittene
Frühlingszwiebeln
1 EL geröstete Pinienkerne

— Tipp

” Wenn Sie gerne fermentieren, können Sie statt der gebratenen Aubergine einmal diese Version probieren: 2 kleine Auberginen waschen, abtrocknen und in Stifte schneiden. Mit 2 EL Miso-paste mischen und in einem sauberen Einmachglas 24 Std. bei Zimmertemperatur ziehen lassen. Die Auberginen sind danach im Kühlschrank 5 Tage haltbar.

“

RECHTZEITIG
VORBEREITEN





Kombu-Dashi

20 g getrocknete Shiitakepilze
10 g Kombualgen

Außerdem:

Einmachgläser

Info

” Für den unglaublichen Umami-geschmack dieser Brühe sind Pilze und Kombualgen verantwortlich – mehr braucht es nicht. V.a. Letztere sind zudem wahre Mineralstoffwunder; sie enthalten allerdings auch sehr viel Jod. Das ist in der richtigen Dosis – 15 bis 25 Mikrogramm am Tag – lebenswichtig. Jedoch ergab eine 2018 durchgeführte Untersuchung, dass der Großteil der Algenprodukte weit darüber liegen. Achten Sie daher auf entsprechende Hinweise auf der Verpackung (die tolerierbare Obergrenze liegt bei 20 mg/kg Trockengewicht).



Für ca. 1 l

Pro Portion (250 ml): ca. 9 kcal, 1 g E, 0 g F, 1 g KH, 0 g BST

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

- 1 Die getrockneten Shiitakepilze und die Kombualgen in einen Topf geben, 1 l Wasser angießen und alles ca. 1 Std. bei 60° ziehen lassen.
- 2 Die Brühe durch ein mit einem Tuch ausgelegtes feines Sieb abgießen. Wenn der Dashi nicht gleich verwendet wird, nochmals aufkochen und heiß in saubere Einmachgläser füllen. Er hält sich mind. 3 Monate.
- 3 Die Dashi-Brühe kann man als Ersatz oder herzhafter Alternative für Gemüsebrühe verwenden.

IN ZUKUNFT JÜNGER

Die Ernährung ist eine der wichtigsten Stellschrauben für gesunde Langlebigkeit, denn in vielen Lebensmitteln stecken Wirkstoffe, die das Leben nachweislich verlängern. Sie halten den Alterungsprozess auf, indem sie den Körper mit Energie versorgen, die Entgiftung unterstützen und die Zellerneuerung fördern. Ganz vorne auf der Liste dieser »Wundermittel«: Gemüse, Gemüse, Gemüse!

Aus dem, was Forscher weltweit in den letzten 10, 15 Jahren Hochspannendes über die Funktionsweise unserer Zellen zutage gefördert haben, lässt sich durchaus ein »Speisezettel der gesunden Langlebigkeit« zusammentragen.

Warum sollten wir uns also nicht einfach genussvoll jung halten, fragte sich die Wissenschaftsjournalistin und Bestsellerautorin Nina Ruge und holte sich dafür einen ausgewiesenen Experten an Bord: Sternekoch Stephan Hentschel, seit 14 Jahren Küchenchef im vegetarischen Sternerrestaurant »Cookies Cream« in Berlin und ein echter Star in der vegetarisch-veganen Szene. Er war sofort Feuer und Flamme für das faszinierende Thema und übersetzte die Fülle der wissenschaftlichen Erkenntnisse zur gesunden Langlebigkeit und Wundervielfalt der Gemüse begeistert in über 60 ebenso innovative wie kreative Gerichte, die jede Pillendose ausstechen und dabei absolut unkompliziert und alltagstauglich sind.

**Verjüngung ist möglich –
mit genussvoller Gesundküche!**



WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-8338-8361-3



www.gu.de