



Dr. Matthias Riedl
Johann Lafer



DAS GROSSE
**LONGEVITY
KOCHBUCH**

Medical Cuisine



Gesünder essen, länger leben –
durch intelligente Ernährung!



Inhalt



Warum braucht es die Medical Cuisine?	42
Voraussetzungen für die Longevity-Küche	46
Was fördert noch die gesunde Langlebigkeit?	50

Vorwort	6
THEORIE	
In Gesundheit alt werden	10
Die Basis der Longevity-Küche: Die artgerechte Ernährung	22
Die Top-Ten-Lebensmittel für ein langes Leben	36



REZEPTE	
Frühstück	58
Salate & Bowls	86
Suppen & Eintöpfe	118
Vegetarisch	154
Fisch & Fleisch	200
Desserts & Kuchen	232



ZUM NACHSCHLAGEN	
Rezeptregister	256
Impressum	262

Warum braucht es die Medical Cuisine?

Wer sich auch nur ein bisschen mit dem Thema gesunde Ernährung auseinandersetzt, wird schnell merken, dass das, was bei uns in Deutschland – wie im Grunde beinahe überall in der westlichen Welt – vorwiegend auf die Teller kommt, nicht gerade optimal ist. Dazu muss man weder Ernährungsmediziner noch Spitzenkoch sein.

Was wir heute so alles essen, macht zwar satt, versorgt uns jedoch schon lange nicht mehr mit dem, was wir wirklich brauchen. Morgens Weißbrot, Wurst und Marmelade, mittags Pommes, Fleisch und Pudding oder ein Burgermenü aus dem Schnellrestaurant, abends noch mal Wurstbrot: Das alles liefert kaum gesunde Nährstoffe. Und daran ändert sich auch nichts, wenn wir beim Frühstück zu fertigen Müslimischungen greifen, mittags zu veganen Fleischersatzprodukten und abends zu einer leichten Asiasuppe aus dem Becher. Das mag vielleicht gesünder klingen, ist es aber nicht. Das eine wie das andere enthält vorwiegend Zutaten, die unser Körper nicht benötigt und die ihm im schlimmsten Fall sogar schaden. Was dagegen so gut wie immer zu kurz kommt, sind pflanzliche Proteine, komplexe Kohlenhydrate, Ballaststoffe und Omega-3-Fettsäuren. Und auch die wichtigen sekundären Pflanzenstoffe finden sich natürlich nur in Pflanzen, nicht in Tiefkühlpizza und Co.

Was unser Körper in jungen Jahren vielleicht noch wegsteckt, wird mit zunehmendem Alter mehr und mehr zur Belastung und äußert sich beinahe zwangsläufig in einer der chronischen Krankheiten, die das Leben unnötig erschweren und letztendlich auch verkürzen können. Es genügt ein rascher Blick auf die Zahlen: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, hierzulande die häufigste Todesursache, und Krebs treffen zwar nicht nur Alte. Das Risiko, daran zu erkranken, steigt jedoch mit den Jahren drastisch

an. Und die Hälfte der jährlich rund 400 000 neu an Krebs Erkrankten ist über 65 Jahre alt. Angefeuert werden die Krankheiten nicht nur von Giften wie Nikotin und Alkohol, sondern auch von einem ungünstigen Lebensstil mit zu wenig Bewegung und einer nicht artgerechten Ernährung.

Bei den über-50-jährigen Frauen hat mindestens eine von 50 einen Knochenbruch, der sich auf Osteoporose (Knochenschwund) zurückführen lässt – im Jahr wohl gemerkt. Wie gut ließe sich mit einer ausgewogenen Ernährung vorbeugen!

Depressionen sind bei Älteren ebenfalls weit häufiger verbreitet. Man schätzt, dass hierzulande jeder vierte bis zehnte der 70-Jährigen und darüber betroffen sind – Frauen doppelt so oft wie Männer. Interessant: Menschen, die sich bevorzugt von hochverarbeiteten Lebensmitteln ernähren, tragen ein höheres Risiko für Depressionen, Angstzustände und andere psychische Störungen.

Was zu all dem noch dazukommt: Allein mehr als die Hälfte der Deutschen wiegt zu viel, jeder Fünfte hierzulande ist adipös, also krankhaft fettleibig. Das begünstigt viele weitere Krankheiten. Allein 8,7 Millionen diagnostizierte Fälle von Typ-2-Diabetes gibt es bei uns in Deutschland. Die Dunkelziffer ist nicht bekannt, die Hauptursache sehr wohl: ungesunde Ernährung.

Besonders erschreckend: Mehr als 82 Prozent der Frauen, bei den Männern sind es etwa 71 Prozent, leiden unter mehreren Krankheiten gleichzeitig, oft begleitet von physischen oder psychischen Einschränkungen.

GESUNDE KÜCHE MUSS SCHMECKEN!

Man kann es drehen und wenden, wie man will: Unsere Essgewohnheiten widersprechen einfach komplett der »artgerechten Ernährung« (siehe

Seite 22 ff.). Dabei müssten wir uns dringend an dieses Konzept halten, denn nur damit können wir uns mit allen wichtigen Nährstoffen versorgen – in genau dem Verhältnis, wie es unseren modernen Lebensbedingungen entspricht. Und nur damit können wir Krankheiten, die das Alter viel zu oft begleiten und erschweren, es manchmal sogar überhaupt nicht mehr lebenswert erscheinen lassen, nachhaltig vorbeugen oder heilen. Wir brauchen also dringend eine neue Alltagsküche!

Allerdings ist das leichter gesagt als getan. Denn die Umstellung auf eine Ernährung, die Körper und Geist bis ins hohe Alter gesund und leistungsfähig hält, stellt einige Hürden bereit. Natürlich muss zuallererst die Zusammensetzung der Nährwerte stimmen. Müssen ausreichend Eiweiß und gesunde Fette enthalten sein, genug von den komplexen Kohlenhydraten und all den wichtigen Mikronähr- und Ballaststoffen, die es braucht, damit Energieversorgung und Zellgesundheit gesichert sind und der Stoffwechsel optimal läuft.

Vor allem aber müssen die Gerichte eins: richtig gut schmecken – und das ist die noch viel größere Herausforderung. Denn nur was wir gerne essen, setzen wir auch regelmäßig auf den Speiseplan. Nur wenn wir etwas wirklich lieben, können wir alte Gewohnheiten dauerhaft hinter uns lassen. Und nur wenn uns das gelingt, können wir den Körper auf mehr Gesundheit und viele gute Jahre polen.

Der Medical Cuisine gelingt genau dieser Spagat. Sie verbindet Gesundheit mit Genuss und legt ihren Schwerpunkt sogar ganz bewusst auf Letzteren. Warum? Weil die Fähigkeit zu genießen und das Bedürfnis nach Lust tief in uns verwurzelt ist. Unsere Spezies hätte wohl kaum überlebt, hätten unsere Vorfahren nicht Genießbares, Ungenießbares und Giftiges voneinander zu unterscheiden gelernt. Genuss war ihnen dabei ein wichtiger Kompass: Was schmeckte, war fast immer auch bekömmlich. Süße Früchte und Beeren zum Beispiel, sie sind fast immer ungiftig – und das Gehirn belohnt so eine ungefährliche Essensauswahl, indem es das Glückshormon Dopamin ausschüttet – und damit auch das Signal: Das tut gut! Bitte mehr davon! Bei

sehr bitteren oder sauren Nahrungsmitteln bleibt dieser Dopaminkick aus. Auch das ist evolutionsbedingt, denn diese Lebensmittel können in einem natürlichen Lebensumfeld giftig oder verdorben sein. Dass man generell besser die Finger von ihnen lassen sollte, kann man trotzdem nicht sagen. Im Gegenteil: Gerade bittere Nahrungsmittel gehören zur Medical Cuisine unbedingt dazu. Denn die Bitterstoffe darin sind sehr gesund! Und im Supermarkt oder auf dem Wochenmarkt ist die Gefahr, dass etwas Giftiges im Einkaufskorb landet, mehr als gering. Eindeutig ein Vorteil unserer modernen (Einkaufs-)Welt!

Ein weiteres wichtiges Argument für die genussvolle Ernährung: Sie wirkt Stress entgegen. Genießen treibt nämlich nicht nur den Dopaminspiegel nach oben, sondern senkt gleichzeitig auch noch den Level am Stresshormon Cortisol. Wer sich sein Lieblingsgericht auf der Zunge zergehen lässt, kann also in dem Moment gar nicht unter »Daueralarm« sein. Das sorgt automatisch für Entschleunigung – und dafür, dass sich die aus dem Takt geratenen Stoffwechselprozesse des Körpers wieder beruhigen. Wenn der Stress nachlässt, können auch Entzündungen abklingen, weil sie nicht mehr von Stresshormonen dauerbefeuert werden. Nicht zu vergessen: Stress beeinträchtigt den Appetit – Stichpunkt Stressfressen – und wirkt sich erwiesenermaßen negativ auf den Blutzuckerspiegel aus.

Zu guter Letzt darf man nicht vergessen, dass Genießen auch eine soziale Komponente hat. Je nach Kulturkreis und den vorhandenen ortstypischen Lebensmitteln entwickeln Menschen bestimmte Vorlieben, die sie mit anderen Individuen einer größeren Gruppe teilen – von der Familie über die Region bis hin zur Nation. Auch das hatte evolutionär betrachtet natürlich enorme Vorteile: Wer allein durchs Leben ging, war Gefahren hilflos ausgeliefert. Als Teil einer Gemeinschaft fiel das Überleben weitaus leichter. Das ist übrigens bis heute so geblieben: Wir brauchen immer noch ein stabiles soziales Netz, Menschen um uns herum, um lange gesund zu bleiben. Sie sind ein wichtiger Garant für die aktuell viel besprochene Longevity, die gesunde Langlebigkeit.



Overnight-Kokos-Oats mit Banane und Schoko

Zutaten für 2 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 10 Min. + ca. 12 Std. Quellzeit

- 1 Haferflocken mit Kokoswasser in eine Schüssel geben und abgedeckt über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
- 2 Am nächsten Tag Schokolade raspeln. Banane schälen und in Scheiben schneiden. Agavendicksaft und Schokoraspel unter die gequollenen Haferflocken mischen und die Hälfte davon in zwei Schalen füllen. Jeweils den Kokosjoghurt darauf verteilen, dann mit der Hälfte der Bananenscheiben belegen.
- 3 Restlichen Haferflockenmix daraufgeben, dann die verbliebenen Bananenscheiben. Mit Kokosraspeln und Leinsamen garnieren.

Pro Portion:

ca. 660 kcal / 13 g E / 34 g F /
74 g KH / 13 g BST

100 g zarte Haferflocken
200 ml Kokoswasser
50 g Zartbitterschokolade
(mind. 70 % Kakao)
1 möglichst reife Banane
2 EL Agavendicksaft
100 g veganer Kokosnuss-
joghurt
2 EL Kokosraspel
2 TL Leinsamen

Overnight-Quinoa-Oats mit Cashew, Kiwi und Grapefruit

Zutaten für 2 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 10 Min. + ca. 12 Std. Quellzeit

- 1 Quinoaflöcken mit Cashewmilch in eine Schüssel geben und abgedeckt über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
- 2 Am nächsten Tag Kiwis schälen und in Scheiben schneiden, diese nochmals halbieren. Grapefruit großzügig schälen und filetieren. Cashewkerne grob hacken.
- 3 Ahornsirup unter die gequollenen Quinoaflöcken mischen. Die Hälfte davon in zwei Schalen füllen. Darauf je 1 Löffel Cashewmus und einen Teil der Kiwischeiben sowie der gehackten Kerne verteilen.
- 4 Restliche Quinoaflöcken sowie je 1 weiteren Löffel Cashewmus daraufgeben und mit den übrigen Kiwischeiben, Grapefruitfilets und restlichen Cashewkernen garnieren.

Pro Portion:

ca. 600 kcal / 16 g E / 15 g F /
76 g KH / 8 g BST

125 g Quinoaflöcken
200 ml Cashewmilch
2 reife Kiwis
1 rosa Grapefruit
50 g geröstete Cashewkerne
2 EL Ahornsirup
4 TL Cashewmus
(ungezuckert)



Wan-Tan-Suppe

mit Mini-Pak-Choi in Misobrühe

Pro Portion:
ca. 360 kcal / 17 g E / 20 g F /
25 g KH / 4 g BST

Zutaten für 2 Portionen
Zubereitungszeit: ca. 35 Min.

- 1 Für die Wan Tans die Shiitake putzen und klein würfeln. In einer Pfanne das Sesamöl erhitzen und die Pilze darin 3–4 Min. andünsten. Mit Soja-sauce ablöschen, die Pilze aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Den Tofu mit einer Gabel fein zerdrücken und mit den erkalteten Pilzen mischen.
- 2 Die Wan-Tan-Blätter nebeneinander auslegen. Auf jedem Teigstück je 1 EL Tofu-Pilz-Mix verteilen. Die Teigränder dünn mit Wasser bestreichen, dann den Teig über der Füllung jeweils zu einem Dreieck falten und gut festdrücken.
- 3 Die Pak Chois putzen, waschen und der Länge nach halbieren. Die Shiitake putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln.
- 4 Knoblauch, Chili und Ingwer schälen und in möglichst dünne Scheiben schneiden. Das Zitronengras mit einer schweren Pfanne andrücken. Alles mit der Brühe, dem Sesamöl und der Sojasauce in einen breiten Topf geben und aufkochen. Die Hitze reduzieren. Pak Choi, Shiitake und Wan Tans in die nur noch ganz leicht kochende Brühe geben und ca. 5 Min. darin garen.
- 5 Pak Choi, Pilze und je 3–4 Wan Tans auf zwei Schalen verteilen. Die Misopaste mit 3 EL Wasser verrühren, in die Brühe geben und kurz miterhitzen, aber nicht mehr kochen. Die heiße Brühe durch ein Sieb über das Gemüse und die Wan Tans in den Schalen gießen und nach Belieben mit geröstetem Sesam bestreut servieren.

Für die Wan Tans:
100 g Shiitake (Pilze)
1 EL Sesamöl
1 EL Sojasauce
100 g fermentierter Tofu
(Feto; ersatzweise Tofu)
6–8 Wan-Tan-Teigblätter

Außerdem:
2 Mini-Pak-Chois
75 g Shiitake (Pilze)
1 Knoblauchzehe
½ Chilischote
15 g Ingwer
1 Stange Zitronengras
500 ml Gemüsebrühe
2–3 EL Sesamöl
2 EL Sojasauce
2 EL Misopaste
nach Belieben gerösteter
Sesam

Gebratener Wolfsbarsch

mit Tomaten-Spargel-Gremolata und feiner Bohnencreme

Zutaten für 2 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min. + ca. 12 Std. Einweichzeit
+ ca. 30 Min. Kochzeit für die Bohnen

- 1 Für die Bohnencreme die Bohnenkerne über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag abseihen und mit den Thymianzweigen und der andgedrückten Knoblauchzehe in reichlich frischem Wasser in ca. 30 Min. sehr weich kochen. In ein Sieb abgießen (dabei etwas Kochwasser auffangen). Die Bohnen mit 3–4 EL Kochwasser sowie dem Olivenöl in einen hohen Becher geben und mit dem Stabmixer möglichst fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.
- 2 Für die Gremolata Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Spargel waschen. Holzige Enden entfernen und die Stangen dann in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und vierteln, Stielansätze und Kerne entfernen und das pure Fruchtfleisch klein würfeln. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken.
- 3 Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Spargel, Zwiebel und Knoblauch darin ca. 2 Min. anbraten. Tomaten, Zitronenschale und Petersilie dazugeben und weitere 2–3 Min. dünsten. Aus der Pfanne in eine Schüssel umfüllen, kräftig salzen, pfeffern und mit Zitronensaft abschmecken.
- 4 Die Pfanne säubern. Das Öl für den Fisch darin erhitzen und die Filets zunächst ca. 5 Min. auf der Hautseite braten. Dabei salzen und pfeffern. Wenden und auf der Fleischseite in weiteren ca. 2 Min. fertig braten.
- 5 Die Bohnencreme auf Tellern verteilen und je 1 Stück Wolfsbarsch darauf anrichten. Die Gremolata darüber verteilen.

Pro Portion:
ca. 730 kcal / 41 g E / 42 g F /
31 g KH / 20 g BST

Für die Bohnencreme:

150 g weiße Bohnenkerne
(getrocknet)
2 Zweige Thymian
1 Knoblauchzehe
4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die Gremolata:

1 rote Zwiebel
1–2 Knoblauchzehen
4 dünne grüne Spargel-
stangen
2 reife Eiertomaten
2 Stängel Petersilie
3 EL Olivenöl
abgeriebene Schale und Saft
von 1 Bio-Zitrone
Salz, Pfeffer

Außerdem:

1–2 EL Olivenöl
2 Stücke Wolfsbarschfilet
(à 120 g; mit Haut ohne
Gräten)
Salz, Pfeffer





GENUSSVOLL UND GESUND ALT WERDEN BEGINNT HEUTE!

Gesund und vital älter werden? Das ist kein Wunschtraum, sondern eine Entscheidung, und die beginnt auf unserem Teller! Ernährungs-Doc Dr. Matthias Riedl und Spitzenkoch Johann Lafer widmen sich im fünften Band ihrer Bestseller-Reihe einem der wichtigsten Themen unserer Zeit: dem gesunden Altern.

Ihre Botschaft: Wer bewusst isst, kann viel gewinnen. Mit aktuellen Erkenntnissen aus der Longevity-Forschung, konkreten Empfehlungen und 100 köstlichen Rezepten zeigen sie, wie Ernährung gezielt Alterskrankheiten vorbeugen, Entzündungen hemmen, die Zellgesundheit stärken und den Stoffwechsel wieder ins Gleichgewicht bringen kann.

Ob erhöhte Eiweißzufuhr, kluge Esspausen oder die richtigen Fette – das bewährte Team erklärt verständlich, was wirklich wirkt, und liefert die passenden Gerichte dazu: alltagstauglich, raffiniert und voller Genuss. Das Beste daran: Es ist nie zu spät, anzufangen. Auch wer erst mit 60, 70 oder 80 umdenkt, kann noch viele gesunde Jahre dazugewinnen.

www.gu.de

€ 32,00 [D]

ISBN 978-3-8338-9951-5

