

Delphine Lebrun – Emmanuelle Jumeaucourt  
Fotografin Sophie Dumont

DIE  
REZEPTE  
DER  
**100-Jährigen**

**So essen die Menschen  
in den Blue Zones der Welt –  
für ein langes und  
glückliches Leben**

**riva**

# INHALT



Entdeckungsreise in die »blauen Zonen« .....	12
Ihr Ernährungsplan für ein langes Leben .....	17
Eine Frage der Lebensweise .....	40

---

## VORSPEISEN 55

---

Miso-Suppe .....	56
Gebackener Feta mit Honig und blauen Trauben .....	58
Paprikasalat mit Schafskäse und Kichererbsen .....	60
Mezze-Dreierlei .....	62
Sobasalat mit Zucchini und Radieschen .....	64
Eingelegtes buntes Gemüse .....	66
Algensalat mit Gurke .....	68
Wassermelonensalat mit Feta und Kürbiskernen .....	70
Salat aus Rübchen und Roter Bete .....	72





---

## GERICHTE MIT FISCH UND FLEISCH 75

---

Bento mit Makrele .....	76
Lachstatar mit Avocado und Mango .....	78
Gemüsesuppe mit Graupen und Garnelen .....	80
Linsensalat mit geräuchertem Hering .....	82
Griechischer Salat mit Tintenfisch .....	84
Spaghetti mit Meeresfrüchten .....	86
Psarosoupa (Fischsuppe) .....	88
Marinierte Sardinen mit Gemüsetatar .....	90
Kabeljau Teriyaki .....	92
Makrelen mit Kräuterfüllung auf Dinkelsalat .....	94
Ramensuppe mit Schweinefilet .....	96
Tataki vom Rind mit Reisnudeln und Gemüse .....	98
Kalbspieße mit Kräutern und Zitronenreis .....	100
Hähnchen mit Gemüse, eingelegter Zitrone und Salbei .....	102



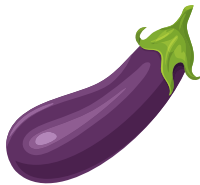


---

## VEGETARISCHE GERICHTE 105

---

<b>Minestrone mit Pesto</b> .....	<b>106</b>
<b>Gemüsesuppe mit Weizen</b> .....	<b>108</b>
<b>Ofenkürbis mit Rosinen, Grünkohl und Quinoa</b> .....	<b>110</b>
<b>Buchweizen mit Champignons, Kohl und Erdnussoße</b> .....	<b>112</b>
<b>Gemista (Gemüse mit Reisfüllung)</b> .....	<b>114</b>
<b>Okonomiyaki (Chinakohl-Omelett)</b> .....	<b>116</b>
<b>Süßkartoffelbratlinge mit Tofu</b> .....	<b>118</b>
<b>Gebackene Auberginen mit Miso</b> .....	<b>120</b>
<b>Champuru (gebratener Reis)</b> .....	<b>122</b>
<b>Vegetarisches Moussaka</b> .....	<b>124</b>
<b>Rote Bohnen mit Tomaten und Tofu</b> .....	<b>126</b>





---

## FRÜHSTÜCK, SNACKS UND DESSERTS 129

---

Haferporridge mit Ziegenmilch .....	130
Knuspermüsli mit Nüssen, Rosinen und Honig .....	132
Koulouri (griechisches Sesambrot) .....	134
Schafsjoghurt mit gebackenen Aprikosen .....	136
Kräutertee .....	138
Früchtesmoothie mit Spirulina .....	140
Nusskuchen .....	142
Zitrusfrüchtesalat mit Granatapfel .....	144
Brownies aus roten Bohnen .....	146
Chakin shibori (Süßkartoffelbällchen) .....	148
Schokocookies mit Tahini .....	150
Register .....	154

