

# Das Kochbuch der 100-Jährigen

## Rezepte für ein langes, glückliches Leben

### Richtig essen, lange Leben



- Über 50 Rezepte für ein langes, gesundes und glückliches Leben
- So essen wie Menschen in den Regionen mit der höchsten Lebenserwartung
- Eine kulinarische Entdeckungsreise durch die Blue Zones von Italien, Griechenland, Japan, Lateinamerika und Schweden

Es gibt Orte auf dieser Welt, an denen die meisten Hundertjährigen wohnen. Sie leben nicht nur gesünder und leiden viel seltener an altersbedingten Krankheiten, sondern sind auch noch überdurchschnittlich glücklich! Wir besuchen die Halbinsel Nicoya Peninsula in Costa Rica, das kleine Bergdorf Ogliastra auf Sardinien, die schwedische Provinz Småland, die griechische Insel Icaria und die japanische Insel Okinawa und gehen der Frage nach: Was steckt hinter dem Geheimnis des glücklichen und gesunden Altwerdens?

Neben Sport und ausreichend Bewegung, regelmäßigen Auszeiten und sozialen Kontakten spielt vor allem die richtige Ernährung eine wichtige Rolle. Ob knusprig geröstetes Wurzelgemüse mit Süßkartoffeln, Lammkeule in Rotwein geschmort, mit gegrillten Auberginen und gerösteten Mandeln oder Bohneneintopf mit Speck, Kreuzkümmel, Spiegelei und Reis: Lassen Sie sich

---

von den Rezepten der Hundertjährigen inspirieren und starten Sie in ihr langes, glückliches Leben!

**Autoreninfo:**

**Niklas Ekstedt** ist ein bekannter schwedischer Fernsehkoch und Autor. Er besitzt mehrere Restaurants, von dem eins mit einem Michelin-Stern ausgezeichnet wurde.

**Henrik Ennart** ist ein mehrfach ausgezeichnete Wissenschaftsjournalist und Autor. In seinem Buch "" Das Geheimnis des Alterns"" und einem Dokumentarfilm befasst er sich mit dem Altern in der schwedischen Blue Zone.

gebunden, farb Abb.

166 Seiten, Format 21 x 26 cm

ISBN: 978-3-7716-4663-9

20,00 EURO