

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 Reismudeln und Gemüse	98
Kalbsspieße mit Kräutern und Zitronenreis	100
Hähnchen mit Gemüse, eingelegter Zitrone und Salbei	102

VEGETARISCHE GERICHTE 105

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

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