Mit meinTV – magazin nimmt man nicht nur ab, sondern steigert auch seine Lebenserwartung!

FAKT
Im weltweiten Vergleich werden die Menschen auf den Okinawa-Inseln am ältesten – viele über 100 Jahre!

Die Okinawa-Diät

JAPANISCHE TREND-ERNÄHRUNG VON DER INSEL

Wer hat's erfunden? Die Japaner!

Beim Lesen des Titels „Okinawa-Diät" wird sich der ein oder andere vermutlich wundern, wo diese seltsame Bezeichnung und damit auch die gesamte Ernährungsweise herkommt. Der Name bezieht sich auf eine bestimmte Region, nämlich die japanischen Okinawa-Inseln. **Hier leben die Menschen mit der weltweit höchsten Lebenserwartung.** Neben den Umwelteinflüssen und genetischen Faktoren, sehen Forscher den Grund dafür vor allem in der Ernährung. Daher haben sie die Essgewohnheiten der dort lebenden Menschen untersucht. Das Ergebnis: **Die Bewohner der Inseln ernähren sich wesentlich gesünder, sprich: kalorienärmer und fettreduzierter als die Menschen anderswo** – das wirkt sich auf ihre Gesundheit und die Lebenserwartung aus. Kein Wunder, dass aus dem „Okinawa-Prinzip" mittlerweile eine Diät geworden ist. Wie sie genau funktioniert, wird in der nächsten Spalte erläutert.

Neben den kalorienarmen und fettreduzierten Lebensmitteln nehmen die Bewohner der Okinawa-Inseln vor allem ballaststoffreiche Lebensmittel zu sich. Das heißt konkret: **Statt Fleisch kommt frischer Fisch auf den Tisch. Außerdem Hülsenfrüchte, Nüsse und Milchprodukte. Auch Sojaerzeugnisse wie Tofu und Miso oder Seetang** stehen oft auf dem Speiseplan. Ebenfalls häufig verzehrt werden komplexe Kohlenhydrate und Ballaststoffe, vor allem Süßkartoffeln oder Wurzelgemüse, denn diese halten besonders lange satt. **Überhaupt darf an Gemüse nicht gespart werden.** Auf Zuckerhaltiges, Produkte aus Weißmehl sowie rotes Fleisch und Geflügel wird hingegen verzichtet. Dazu trinken die Okinawer täglich viel Kräutertee.

Fotos: Unilever Gruppe / rezeptundbild.de; adobe stocke / BestPhotoStudio

1. Rezept

219 kcal p. Portion

- 250 g kleine Champignons
- 80 g Frühstücksspeck in Scheiben (mager)
- eine Dose gestückelte Tomaten oder eine Packung fertige Tomatensauce (z. B. von Knorr)
- 1/4 TL Rosmarin und andere Kräuter wie Basilikum
- 400 g weißes Fischfilet, z. B. Kabeljau
- 1 EL Olivenöl
- etwas Salz und Pfeffer

Kabeljau auf Tomate

1 Champignons putzen und halbieren. Den Speck in Stücke schneiden. Die Pilze in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten, salzen, pfeffern und herausnehmen. Speck im restlichen Bratfett knusprig anbraten und herausnehmen.

2 Die Dosentomaten oder die fertige Tomatensauce in einer Pfanne aufkochen lassen. Die Kräuter dazugeben und alles einkochen lassen. Die Sauce in eine Auflaufform füllen. Fisch trocken tupfen, pfeffern und auf die Sauce legen. Speck und Champignons darüber verteilen.

3 Im vorgeheizten Ofen (200 °C, 175 °C) 15 Minuten backen.

2. Rezept

306 kcal p. Portion

- 300 g Süßkartoffeln
- 150 g Lauch
- 150 g Champignons
- 2 EL Pflanzenöl
- 150 g fettarmer Joghurt
- ein Beutel „Natürlich Lecker! Lasagne" (z. B. von Knorr)

Süßkartoffel-Eintopf

1 Zunächst die Süßkartoffeln waschen, schälen und in mittelgroße Würfel schneiden. Dann den Lauch und die Champignons putzen. Den Lauch in Ringe und die Champignons in Scheiben oder stattdessen in Viertel schneiden.

2 Anschließend etwas Öl in einem kleinen Topf erhitzen und das Gemüse darin langsam andünsten. Wenn es gar ist, 450 ml kaltes Wasser dazugießen und den Beutelinhalt „Natürlich Lecker! Lasagne" einrühren. Unter stetigem Rühren aufkochen und bei schwacher bis mittlerer Hitze etwa 10 Minuten kochen lassen. Dabei gelegentlich umrühren.

3 Wenn der Süßkartoffel-Eintopf fertig ist, kann er zum Beispiel mit etwas frischem Joghurt serviert werden. Natürlich kann das Gericht auch durch Gemüse nach Wahl, beispielsweise Bohnen, erweitert werden.

3. Rezept

415 kcal p. Portion

- 100 g Bulgur, 15 g Quinoa
- 35 g Gerste (Vollkorn)
- 25 g getrocknete Algen
- je eine Zwiebel und Zucchini
- ein kleines Stück Ingwer
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Gemüsebrühe (z. B. von Knorr)
- 60 g Kichererbsen
- Petersilie zum Garnieren

Bulgur-Algen-Salat

1 Bulgur, Quinoa und Gerste kochen. Dann abgießen, abschrecken, gut abtropfen lassen. Algen mit heißem Wasser übergießen und etwa 10 Minuten quellen lassen, anschließend gut ausdrücken.

2 Die Zwiebel und den Ingwer schälen und klein hacken. Die Zucchini putzen und in 1 cm breite Würfel schneiden.

3 Zwiebel andünsten. Die Hälfte der Zucchiniwürfel dazugeben und ca. 5 Minuten mit andünsten. Die andere Hälfte pürieren und dann ebenfalls in den Topf geben. Gemüsebrühe einstreuen und 4 - 5 Minuten köcheln lassen. Ingwer, Kichererbsen und Algen untermischen. Gemüse mit Bulgur, Quinoa und Gerste mischen. Mit Petersilie bestreut servieren.