

A top-down photograph of a wooden table. In the upper left corner, there is a large, shallow terracotta bowl filled with small, yellow, round lentils. In the lower left corner, there is a smaller, white ceramic bowl filled with a fine, yellow powder. The text of the book cover is overlaid on the wooden surface.

DAN BUETTNER

# A hosszú élet ízei

100 RECEPT, HOGY 100 ÉVIG ÉLJ

DAVID McLAIN FOTÓIVAL

Open Books

# TARTALOM

Receptmutató 7

Bevezetés 19

1. FEJEZET

## Szardínia

31

2. FEJEZET

## Okinava

83

3. FEJEZET

## Nicoya

130

4. FEJEZET

## Icaria

180

5. FEJEZET

## Loma Linda

233

A babfőzés fortélyai 289

A hosszú élet alapanyagai

Szardínia 290

Okinava 292

Nicoya 294

Icaria 296

Loma Linda 298

Úrtartalmak átváltása 300

Köszönetnyilvánítás 302

Képek jegyzéke 304

---

A görög Icaria szigetén a helyiek a sziklák közt vadon növő fűszernövényeket szedik a tengerparton. Számos ételben felhasználják a zöldeket, melyek hatására jóval ritkább a demencia előfordulása a Kék Zónában.

## BEVEZETÉS

**H**a egészségesen szeretnénk ünnepelni a 100. születésnapunkat, együnk úgy, ahogy az egészséges százévesek. • Tizenöt évvel ezelőtt, a *National Geographic* magazinnal együttműködve nagy vállalkozásba kezdtem: a hosszú élet titkának nyomába eredtem. Neves orvosokkal és tudósokkal, többek között Gianni Pessel és Michel Poulainnel együttműködve meghatároztuk bolygónk azon régióit, ahol az emberek a legtovább élnek.

Ezeket a területeket kék körökkel jelöltük meg, és megalkottuk a Kék Zónák koncepcióját, mely olyan környezeti viszonyokat takar, amelyek jelentősen alacsonyabb halandósághoz vezetnek. Az ott fellelt titkok nekünk is utat mutatnak, hogyan élhetünk minél tovább minél jobb életet.

Szardínia hegyvidéki falvaiban ráleltünk a világ legidősebb férfijaira. Felkutattuk a Csendes-óceán déli részén fekvő Okinava szigetét, ahol az emberek a legnagyobb arányban érik meg a százéves kort – általában a nők. Görögországban belebotlottunk „a szigetbe, ahol elfelejtenek meghalni”. Az Ikaria szigeten élő mintegy tízezer lakos nemcsak magas kort él meg, hanem körükben az időskori demencia is rendkívül ritka. A Costa Rica-i Nicoya-félszigeten egy teljes populációt találtunk, akik jó eséllyel egészségesen ünnepelhetik meg a 90. születésnapjukat. A kaliforniai Loma Lindában és környékén pedig felfedeztük a hetednapi adventisták egy csoportját, akik akár egy évtizeddel is tovább élnek, mint az átlag amerikai.

Ezek az emberek nem étrend-kiegészítőkkal, tablettákkal vagy egyéb népszerű öregedésgátló szerekkel tartják magukat formában. A környezetük ösztökéli őket olyan életmódra, amely hosszú élettartamhoz vezet.

Hogyan lehetséges mindez? Úgy találtuk, hogy a Kék Zónákban élők életmódjukból fakadóan óránként legalább háromszor mozognak valamilyen formában. Utcáik a szó szoros értelmében emberi léptékűek, nem autókra tervezték őket, ezért ha a barátaikat látogatják meg, enni vagy dolgozni indulnak, akkor jellemzően gyalog mennek. Otthonaik mentesek a nálunk megszokott háztartási gépektől: továbbra is kézzel őrlik a kukoricát és maguk

Dan élvezettel fogyasztja el tradicionális okinavai reggelijét a Daiichi Hotelben

dagasztják a kenyertüket. Jellemző, hogy saját konyhakertjük van. Fontos egészségfaktor az is, hogy az itt élők soha nem maradnak magukra, hiszen ha pár napig nem mutatkoznak az utcán, a templomban vagy a falu kávézójában, valaki biztosan rájuk nyitja az ajtót. Az elektronikus kütyük sem terjedtek még el a köreikben. Facebook helyett szemtől szemben beszélgetnek egymással.

A Kék Zónák lakói rendkívül céltudatosak – az okinavaiak *ikigainak*, a nicoyaiak *plan de vidának* hívják ezt a jelenséget. Egész életüket átszövi a tervezetés, legyenek tíz- vagy százévesek, és az elhivatottságuk nem merül ki a csak nekik fontos dolgokban. Felelősségtudatot éreznek a közösségük, a családjuk és a következő generáció iránt is.

Nem utolsósorban pedig az itteni emberek azért élnek tovább, mert életük nagy részében a szervezet számára jól hasznosítható ételeket fogyasztanak, és kerülnek az egészségre ártalmasakat. Étrendjük 90-100%-a teljes értékű, növényi alapú fogásokból áll. Nem azért esznek így, mert óriási önuralmat erőltetnek magukra, hanem azért, mert a gyümölcsök, zöldségek, gyökérzöldségek, diófélék, hüvelyesek és teljes kiőrlésű gabonák olcsóbbak és könnyebben hozzáférhetőek számukra. Konyhájukat is úgy alakították ki, hogy ezek az ételek könnyen elkészíthetőek legyenek benne; olyan emberek veszik őket körül, akik szintén hozzájuk hasonlóan étkeznek; és kipróbált, tradicionális receptek alapján készítik el egészséges, finom étkeiket. A hosszú élet receptjeinek legfontosabb összetevője egyértelműen az ízletesség.

A zónák lakói egészséges és energikus életet élnek. Az 1970-es évek előtt az Okinaván és Szardínián élők csupán 2%-a volt elhízott. Aztán a 70-es évek elején az életmód szempontjából nagy horderejű változás történt: mindenütt elterjedt az elektromosság, és az aszfaltos utak száma is megszorodott. Megérkeztek a pizzák, burgerek, csipszek és szénsavas üdítőitalok. Az átlag amerikai étrend megbolondította az ízlelőbimbókat, a hagyományos étkek árnyalt ízeit és textúráit teljesen kiszorította, a jólét betegségei pedig villámgyorsan megjelentek. A cukorbetegség 10%-ra ugrott. Okinaván, ahol valaha a világ leghosszabb ideig élő populációja lakott, most Japán legegészségtelegebb lakosai élnek. A kis falvak megmaradtak, a százévesek még életben vannak, de a fiatalabb generációk várható élettartama elkezdett zuhanni.

Habár a hosszú élet jelensége a Kék Zónákban is kiveszőben van, a titka mégis fellelhető, mégpedig az idős emberek konyháiban. Az őseik receptjein felnőtt öregek semmi pénzért sem cserélnék ételüket előrecsomagolt gyorsételekre. Ezek az emberek évszázados vagy inkább évezredek tudást és kulináris bölcsességet hordoznak magukban.

E könyv elkészültéhez ellátogattam mind az öt Kék Zónába. Meggyőztem az ott élő időseket, hogy engedjék megnéznem, ahogy mindennapi ételüket készítik. Napjaimat általában egy széken kuporogva töltöttem, és árgus szemekkel figyeltem, mit hogyan készítenek el a világ legidősebb emberei.

A Kék Zónákban kevés hús és édesség fogy, az is inkább csak ünnepek alkalmával. Mindennapi ételük paraszti egyszerűségűek, friss, növényi alapú hozzávalók felhasználásával készülnek. Bár néhány recept elkészítése időigényes, azért a nagy többségük alig egy félóra alatt elkészíthető. A legtöbb alapanyag pedig olcsó – hüvelyesek, teljes kiőrlésű gabonák, fűszernövények.

Vagyis mindez teljesen megcáfolja azt a feltételezést, hogy az egészséges életmódhoz gazdagnak kell lenni. Sőt. Tulajdonképpen pont az ellenkezője igaz.

Útjaimon olyan szakértőkkel is találkoztam, akik tudományos magyarázattal szolgálták a zónákban fogyasztott ételek élettani hatásairól, és arról, mindezek a hatások hogyan vezetnek magasabb kor megéréséhez. Okinaván dr. Makoto Suzuki, valamint dr. Craig és Bradley Willcox, Costa Ricában dr. David Rehkopf genetikus, Loma Lindán dr. Gary Fraser, Ikarián dr. Christina Chrysohoou, Szardínián pedig a nagyszerű Gianni Pes voltak a segítségemre. Íme néhány tipp, hogy százéves korig együk magunkat!

- **HASZNÁLJUNK KEVESEBB HOZZÁVALÓT:** A Kék Zónák étrendjei ugyanazt a körülbelül 20-féle hozzávalót használják mindennap. A kisebb változatosság megóv a túlevéstől, és az immunrendszert is erősíti.
- **EGYÜNK KERESZTES VIRÁGZATÚ ZÖLDSÉGEKET:** A keresztes virágzatúakról, mint a brokkoli, káposzta és karfiol, közismert, hogy megvédik a szívet, távol tartják a rákbetegséget és csökkentik az oxidatív stressz mértékét a szervezetben. Mivel Szardínián a mindennapi minestrone levesbe rendszeresen keresztes virágzatú zöldségek is kerülnek, az itt élők pajzsmirigye másképp működik, így az anyagcseréjük lassabb az átlagosnál, ami szintén hosszabbít az élettartamon.
- **TÖLTŚÜK MEG ÍZEKKEL A BABFÉLÉKET:** Amerikában a szakácsok a húst állítják konyhaművészetük középpontjába; a Kék Zónákban viszont a bab

## A KÉK ZÓNÁK TÉRKÉPE



a vezető alapanyag. Belefőzik levesbe, raguba, fűszerekkel ízesítik, és gabonákat, zöldségeket adnak hozzá. A dió-, bab- és gabonafélék sokkal egészségesebb fehérjeforrások, mint a húsok vagy a tojás, és rostban, illetve összetett szénhidrátokban gazdagok. Nem utolsósorban pedig megfizethetőek, sokoldalúak, és szinte minden ízesítés jól áll nekik.

- **HASZNÁLJUNK MINDENNAP OLÍVAOLAJAT:** Az olívaolaj egyszerűen telítetlen zsírsavai gyorsan lebomlanak, amikor az olajat 190 °C fölé hevítjük, így sokat veszít az erejéből. A Kék Zónákban szobahőmérsékletű olajat adnak kenyérhez, levesekhez és ragukhoz, illetve ezt spriccelik a zöldségekre is.
- **FRISS FÜSZERNÖVÉNYEKSEL ÉS FÜSZEREKKEL ÍZESÍTSÜNK:** Számos tanulmány igazolja a rozmaryn, oregánó, zsálya, menta, fokhagyma, kurkuma és a feketeüröm gyógyászati hatását, s nem mellesleg izgalmas ízeket is adnak ételleinknek. Mivel a legtöbb zöldfűszer biológiailag aktív tulajdonságai a leszedés után csökkennek, érdemes őket frissen felhasználni. A Kék Zónákban élők legtöbbször a konyhakertjéből szedi az asztalra ezeket, így házi patikaként is kiválóan működnek.
- **A ROST FONTOSABB, MINT GONDOLTUK:** A gabonák, zöldségfélék, diófélék és hüvelyesek nemcsak fehérjében, összetett szénhidrátokban, vitaminban és ásványi anyagokban gazdagok, de a szívünket egészségesen, az elménket élesen tartják, miközben megakadályozzák a rákbetegségek kialakulását, továbbá a beleinkben élő mintegy 8 kilogrammnyi baktériumot is táplálják.
- **VÖRÖSBORT MINDEN ÉTKEZÉSHEZ:** Rengeteget hallottunk már a jótékony polifenolokról és az antioxidánsokról, melyek a vörösborban megtalálhatóak. Ám kiderült, hogy a Kék Zónák (növényalapú) étrendjével kiegészítve a vörösbor megháromszorozza az antioxidánsok felszívódási képességét. Ráadásul a bor polifenoltartalmának 90-95%-a a bélben bomlik le, ahol az egészséges baktériumok átalakítják őket gyulladáscsökkentő vegyületekké, és csökkentik az áteresztőbél-szindróma kialakulásának kockázatát is.

Végül pedig feltétlenül meg kell említenünk, hogy a hosszú élethez nemcsak az a fontos, hogy mit eszünk, hanem az is, hogyan. A Kék Zónákban azt tanulhattuk meg, hogy családi körben a legjobb elkölteni az ételt, hogy az étkezések előtt egy pillanatra álljunk meg és fejezzük ki a hálánkat, rendszeres időközönként tartsunk böjtöt, a reggelink legyen bőséges, és lehetőleg az összes kalóriát 8 órás időtartam alatt vigyük be. Ha így étkezünk, egészségesebbek maradhatunk, tovább élhetünk, és jobban is érezzük magunkat.

Ha az emberek találkoznak egymással Szardínián, úgy köszönnek, *Akentannos!* – Élj száz évig! Tehát Akentannos, és kívánom, hogy úgy ünnepeld a századik születésnapodat, kedves Olvasó, hogy az asztalodnál ülők minden évben veled számolhassák éveid számát!