

**DAS
JUNGBRUNNEN
TEAM.**

Margit Fensl,
P. A. Straubinger,
Nathalie Karré

JUNG & G'SUND

Was macht uns krank und beschleunigt unsere Alterung? Was hält uns gesund und jung? Die Antwort darauf gibt es im dritten Band der „Jungbrunnen-Effekt“-Bestsellerserie mit 24 köstlichen, gesunden und stoffwechselfördernden Rezepten.

Text: Angelica Pral-Haidbauer Fotos: Eva Fischer, Bettina Höppel

Die Suche nach dem Jungbrunnen, der Quelle der ewigen Jugend, fasziniert die Menschheit seit Jahrtausenden. „Disrupt Aging“ ist das gewinnbringende Mantra der High-Techkonzerne im Silicon Valley, dem Ausgangspunkt einer derzeit überbordenden Anti-Aging-Maschinerie. Doch worum geht es wirklich? Wir fragten nach bei der Jungbrunnen-Autorin, Ernährungswissenschaftlerin, Ernährungsberaterin nach TCM und Akademischen Kinesiologin, Mag. Margit Fensl aus Wienerherberg.

NIEDERÖSTERREICHERIN: Was versteht man eigentlich unter einem „Jungbrunnen-Lebensstil“?

Margit Fensl: Wir verstehen darunter einen ganzheitlichen Lebensstil, der mit Intervallfasten, gesunder typgerechten Jungbrunnen-Ernährung und regelmäßiger Bewegung kombiniert wird. Dabei praktiziert man regelmäßig die Meditation und andere Techniken achtsamer Lebensführung und lebt einen intensi-

veren Kontakt zur Natur – mit dem Ziel Körper, Geist und Seele in Harmonie zu bringen, um auch im Alter „jung“, gesund, fit und glücklich zu bleiben. Entscheidend ist hier nicht das Aussehen, sondern die gefühlte und erlebte Vitalität – ein jugendlicheres Aussehen ist aber zweifellos ein angenehmer Nebeneffekt.

In Ihrem Buch geben Sie wissenschaftlich fundierte sowie leicht zu praktizierende Anleitungen, um dem Schreckgespenst des Alterns zu entgehen. Welche Jungbrunnen-Schätze aus der Speisekammer der Natur unterstützen uns dabei?

Um dem Schreckgespenst des Alterns zu entgehen, ist es vorerst ganz bedeutsam, Zucker und Zusatzstoffe zu meiden, denn diese sind wirkliche Alterungsbeschleuniger. Auf der anderen Seite stellt uns die Natur Pflanzen zur Verfügung, die mit ihren sekundären Pflanzenstoffen, wie den Polyphenolen, unsere Gesundheit unterstützen und die stärkste Anti-Aging-Wirkung aufweisen. Sie wirken antioxidativ, befreien uns von krankma-

chenden Zellen, sie schützen unsere DNA, können den Blutzucker senken und uns vor zahlreichen Krankheiten bewahren. Diese wertvollen Pflanzenstoffe stecken in Kohlgemüse, wie z.B. Karfiol, Brokkoli oder Rotkraut, auch in Karotten, Tomaten, Kürbis, Spinat, Avocados, Hülsenfrüchten, Nüssen, Salat, Oliven und Kapern. Naschen Sie bunte Beeren, Äpfel, rote Trauben und Zitrusfrüchte. Und würzen Sie reichlich mit Zimt, Ingwer, Kurkuma, Knoblauch, Petersilie, Oregano, Liebstöckel, Thymian und Pfefferminze. Verwenden Sie die Pflanzen aus dem eigenen Biogarten oder aus biologischer Landwirtschaft, denn diese enthalten eine höhere Konzentration dieser wertvollen Jungbrunnenstoffe. Lassen Sie sich von der Jungbrunnen-Küche Tag für Tag zu einem gesunden und genussvollen Leben verführen.

Mehr Informationen:
www.jungbrunneneffekt.com
www.facebook.com/derjungbrunneneffekt

GÖTTLICHES GEWÜRZ-TEMPEH

Mit diesem außergewöhnlichen Sinnesgenuss aktivieren Sie nicht nur Ihre Geschmacksnerven, sondern auch Ihre Sirtuine.

ZUTATEN FÜR 1 PERSON

Für den Tempeh mit Blumenkohl und Kürbis/Tomate

- 200 g Hokkaido-Kürbis oder
- 70 g Rispen Tomaten
- 90 g Tempeh
- 70 g Blumenkohl (Karfiol)
- 1 TL Garam Masala
- 1 EL Kokosöl
- 1 kleines Stück Ingwer, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1/4 TL Kurkuma
- 1/4 TL rotes Chilipulver
- 100 ml Kokosmilch
- Pfeffer, Salz nach Geschmack

Für Blattspinat und Kohl

- 30 g Blattspinat
- 50 g Kohl (Kraut) oder Rotkohl (Rotkraut)
- 2 TL Leinöl
- etwas schwarzer oder weißer Sesam

ZUBEREITUNG

1 Kürbis schneiden und in wenig Wasser weichkochen. Mit Wasser pürieren. Im Sommer frische Tomaten statt Kürbis verwenden; diese roh pürieren.

2 Tempeh in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Blumenkohl waschen und in kleine Röschen zerteilen. Zum Tempeh in die Schüssel geben und mit Garam Masala mischen. Eine Pfanne mit dem Öl leicht erhitzen, Ingwer, Knoblauch, Kurkuma, Chili, Tempeh und Blumenkohl zufügen und leicht anbraten. Kürbis zum Tempeh geben. Kokosmilch, Salz und Pfeffer unterrühren. Hitze reduzieren und für 15 Minuten fertig garen, bis es etwas eindickt.

3 Spinat waschen, Spinat und Kohl in feine Streifen schneiden, mit dem Leinöl beträufeln und auf einem Teller anrichten. Blumenkohl darübergeben und mit Sesam bestreuen. Dazu können als Beilage 2 EL gekochte Hirse gereicht werden.



© Eva Fischer

ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG



Neu: Heumilch- Rezeptheft zur Zero-Waste-Küche

NIEDER
ÖSTERREICHERIN
TIPP

Schon kleine Änderungen in unseren Gewohnheiten können nachhaltig wirken. Das beweist auch das neue Rezeptheft der ARGE Heumilch: „Restlos kochen. Kochen ohne Reste ist das Beste – für die Umwelt.“ Das Rezeptheft beinhaltet unter anderem Tipps zur richtigen Lagerung und vollständigen Verwertung kostbarer Lebensmittel. Kostenlos anfordern unter: www.heumilch.com



GLÜCKS-GARNELEN AUF ZARTEN KAROTTENUDELN

Leckere Garnelen, kombiniert mit bunten sirtuinaktivierenden Beeren, Kräutern und Gemüsen, machen diese Kreation zu einem köstlichen Anti-Aging-Genuss.

ZUTATEN FÜR 1 PERSON

Für die Zuckerschoten mit Stangensellerie und Karottennudeln

- 100 g Zuckerschoten
- 1 TL Olivenöl
- 2 Karotten
- 2 TL Kokosöl
- 2 Stangen Sellerie

Für die Safran-Sojasauce

- 3 Safranfäden
- 1/2 EL Ingwer, frisch gerieben
- 1/2 EL Kurkuma, frisch gerieben
- 1 EL Sesam
- 1 EL Sojasauce (glutenfrei)

Für die Garnelen

- 1 TL Kokosöl
- 150 g Garnelen

Für die Garnitur

- 10 Heidel- oder Johannisbeeren
- je ein Zweig Oregano, Bohnenkraut und Thymian
- 5 Basilikumblätter
- Oreganoblüten
- gelbe Blüten (Löwenzahn, Stiefmütterchen, Zucchini Blüten, Ringelblumen)

ZUBEREITUNG

1 Zuckerschoten in wenig kochendem Wasser für 3 Minuten blanchieren, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Zuckerschoten schräg durchschneiden und in einer Schüssel mit dem Olivenöl schwenken. Karotten schälen und mit einem Spiralschneider oder Sparschäler in lange dünne Streifen (Nudeln) schneiden. Karottennudeln 7 bis 10 Minuten in 1 TL Kokosöl anbraten, dann in eine Schüssel geben. Stangensellerie in Stücke schneiden und in 1 TL Kokosöl 5 Minuten anbraten.

2 Safranfäden 15 Minuten in wenig warmem Wasser einweichen, damit sich die Inhaltsstoffe entfalten. Safran und Wasser mit dem geriebenen Ingwer und der Kurkuma, dem Sesam und der Sojasauce vermischen.

3 Kokosöl in der Pfanne erhitzen, Garnelen und Sauce zugeben für 2 Minuten anbraten, umrühren und kurz weiter erhitzen.

4 Karottennudeln auf einen Teller geben, Zuckerschoten und Stangensellerie zugeben und mit den Garnelen anrichten. Mit Beeren, Kräutern, Basilikum und Blüten garnieren.

© Eva Fischer

MÄRCHENHAFTE MINZ- AVOCADO-SCHOKOCREME

Diese süße Geschmacksexplosion mit frischer Minze und leckeren Beeren ist besonders polyphenolreich und kommt ohne Zucker aus.

ZUTATEN FÜR 1 PERSON

Für das Dessert

- 1/2 Avocado
- 1 EL Roh-Kakaopulver
- 1/2 Tasse (Mandel-)Milch
- 1/2 Banane
- 1 TL Erdnussbutter (oder Mandelmus)
- 1 TL Chiasamen
- 10 Minzblätter, frisch
- 1 TL Walnüsse

Für die Garnitur

- 1 EL (Mandel-, Soja-, Kokos-)Joghurt
- 250 g Erd-/Heidelbeeren
- Matcha-, Kurkumapulver

ZUBEREITUNG

1 Avocado schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Gemeinsam mit dem Kakao im Mixer gut verquirlen. Milch, Banane, Erdnussbutter, Chiasamen und den Großteil der frischen Minze zugeben und sämig pürieren. Die Walnüsse fein hacken und unterheben.

2 1 bis 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Abschließend mit 1 bis 2 Minzblättern, einem Klecks Joghurt, den Beeren sowie Matcha- und Kurkumapulver garnieren.



DIE JUNGBRUNNEN KÜCHE
Wie Sie mit den Geheimnissen der Natur
lange und glücklich leben
Margit Fensl, P. A. Straubinger, Nathalie Karré
Kneipp Verlag
ISBN 978-3-7088-0793-5

