



Gesundheitstrend:

# Longevity

## Mit Pflanzenkraft gesunde Lebensjahre gewinnen

Der Wunsch, möglichst lange zu leben, ist so alt wie die Menschheit. Wie gut, dass unsere Gene unsere Lebensdauer nur zu etwa 25 Prozent bestimmen. Die übrigen 75 Prozent haben wir selbst in der Hand - und zu einem Großteil auf unseren Tellern! Dabei geht es nicht nur darum, die Lebenszeit zu verlängern, sondern vor allem um die Maximierung der Lebensqualität. In ihrem neuen Buch »Longevity - Einfache Rezepte für ein gesundes und langes Leben« vereint Sibylle Sturm Erkenntnisse aus der Langlebigkeitsforschung mit über 80 nährstoffreichen Rezepten voller Pflanzenpower, die unser Wohlbefinden nachhaltig stärken.

»Longevity« bedeutet nicht, möglichst alt zu werden, sondern möglichst lange gesund zu bleiben. Es geht darum, die Gesundheitsspanne zu verlängern, also die Anzahl der Jahre, die wir bei guter Gesundheit und frei von Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Typ-2-Diabetes oder Alzheimer leben. Die Schlüssel, um Körper und Geist lange fit zu halten, sind vollwertige pflanzliche Ernährung, regelmäßige Bewegung und ein bewusster Lebensstil: Studien zeigen, dass bis zu 80 Prozent der häufigsten altersassoziierten Erkrankungen durch eine gesunde Lebensweise vermieden werden können oder zumindest deutlich später auftreten.

### Einfache Rezepte für ein gesundes und langes Leben

»Es ist nie zu spät, gesünder zu leben!«, ist Sibylle Sturm überzeugt. Sie lebt selbst seit vielen Jahren vegan und hat bereits mehrere Kochbücher für eine genussvolle pflanzliche Ernährung veröffentlicht und sich besonders mit den Themen pflanzliche Superfoods und Unverträglichkeiten (glutenfrei, laktosefrei, Allergien) beschäftigt. In ihrem neuen Buch »Longevity - Einfache Rezepte für ein gesundes und langes Leben« liefert sie Wissen und Inspiration zu zentralen Themen wie Zellgesundheit, Muskelkraft und Protein-Power. Wir erfahren wertvolle Informationen zum Bereich Prävention sowie Strategien für mehr Lebensjahre in körperlicher und geistiger Fitness.

Die über 80 vorgestellten Rezepte sind so konzipiert, dass sie die neuesten Erkenntnisse der Langlebigkeitsforschung umsetzen - mit einer Vielfalt an Nährstoffen und Pflanzenpower und einer Fülle an Geschmack. »In diesem Kochbuch finden Sie daher eine Auswahl an Rezepten, die nicht nur satt machen, sondern auch das Potenzial haben, Ihre Zellen zu schützen, Ihren Stoffwechsel zu unterstützen und Ihr Wohlbefinden langfristig zu fördern«, schreibt die Ernährungs- und Sportwissenschaftlerin Maria Loos in ihrer Einleitung.

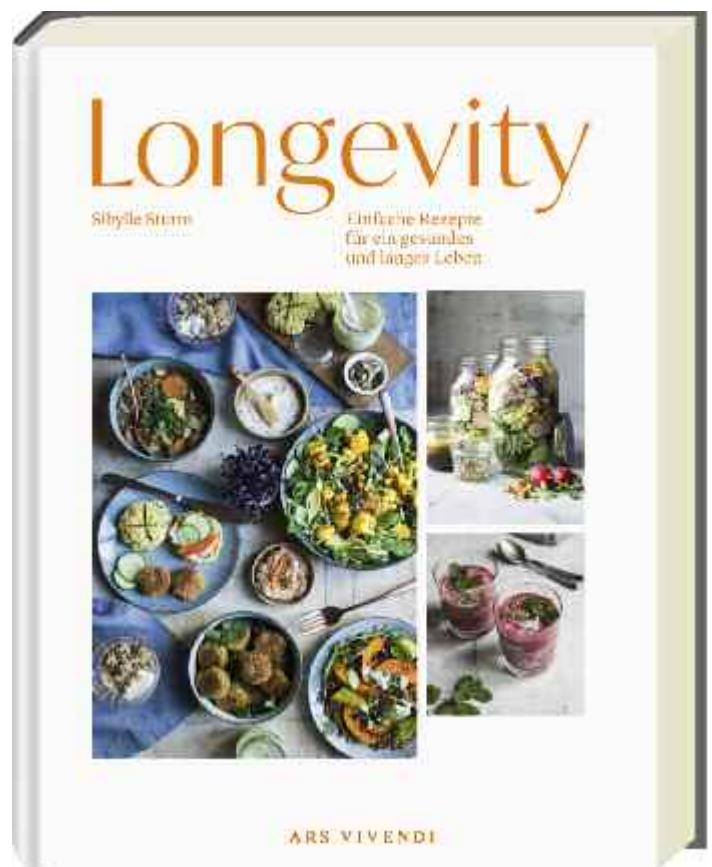


*Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen drei Rezepte aus »Longevity« von Sibylle Sturm vor: Würziges Kitchari (Linsen & Reis) mit Karotten & Kurkuma, eine schnelle Reispfanne mit braunen Linsen & Bohnen und selbstgemachtes Hafer-Nuss-Granola mit pflanzlichem Vanille-Joghurt & Beeren.*

Dabei geht es einerseits um gesundheitsfördernde pflanzliche Proteine, komplexe Kohlenhydrate und um Ballaststoffe, die Hülsenfrüchte, Vollkorn, Nüsse und Gemüse so reichhaltig bieten, andererseits um die wichtigen Mikronährstoffe wie Vitamin C, Zink, Omega-3-Fettsäuren, Magnesium und Kalium. Doch dies ist noch nicht alles: Unzählige Studien belegen, dass gesundheitsfördernde Phytonährstoffe (auch als sekundäre Pflanzenstoffe bekannt) aus Beeren, buntem Obst und Gemüse, grünem Blattgemüse und Gewürzen zellschützende und entzündungshemmende Effekte haben und so das Immunsystem stärken, die Herz-Kreislauf-Gesundheit verbessern und eine gesunde Darmflora fördern.

Die zentrale Bedeutung unseres Darmmikrobioms hebt die Ernährungs- und Sportwissenschaftlerin Maria Loos in ihrem Beitrag zu dem Buch hervor: »Die Billionen Mikroorganismen in unserem Darm beeinflussen Immunfunktion, Stoffwechsel und sogar das Gehirn.« Eine vollwertige, ballaststoffreiche pflanzliche Ernährung fördert die Darmgesundheit, wodurch unser Immunsystem gestärkt wird und Entzündungen reduziert werden, was zu einer besseren Lebensqualität führt.

Über 80 abwechslungsreiche und vegane Rezepte laden dazu ein, die Ernährung als positiven und genussvollen Beitrag zur eigenen Gesundheit zu erleben. Gerichte wie Linsenwaffeln mit Kurkuma, Ofengemüse mit Hummus-Mandelcreme, Pilz-Curry mit Tofu & Kokosmilch oder Erdnussriegel mit Datteln & Zartbitterschokolade und Mango-Maracuja-Schnitten sind nicht nur herzhaft, frisch, knackig oder verführerisch süß, sondern auch ein Schlüssel zu »Longevity«. Gesunde Zutaten werden mit unkomplizierter Zubereitung verbunden und versprechen mit leuchtend-farbigem Bildern Freude am Essen sowie eine bunte Vielfalt auf dem Teller. >>>



**Sibylle Sturm: Longevity**  
Einfache Rezepte für ein gesundes und langes Leben

Hardcover mit Lesebändchen, 240 Seiten  
Ars Vivendi, 2025 · ISBN 978-3-7472-0704-8  
Preis: 32,00 [D] · 32,90 [A]



# Kitchari mit Karotten & Kurkuma

*Es gibt sie - diese Kombinationen, die zusammen einfach perfekt sind. In diesem Fall liefern Reis und Linsen gemeinsam ein vollständiges, hochwertiges Aminosäureprofil.*

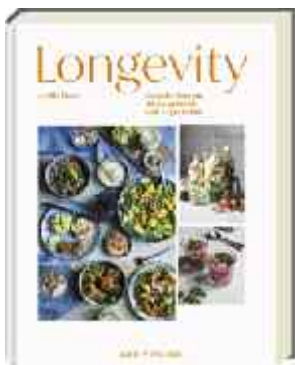
## ZUTATEN für 4 Portionen

160 g rote Linsen  
160 g Basmatireis  
3 EL Kokosöl  
1 TL Garam Masala  
1 TL gemahlene Kurkuma  
200 g Karotten  
25 g frischer Ingwer  
Salz  
100 g Blattspinat  
2 Frühlingszwiebeln  
30 g helle Sesamsamen

## TOPPING

Saft von 1 Limette  
Salz

## Aus:



## ZUBEREITUNG Zubereitungszeit: 25 Minuten | Kochzeit: ca. 30 Minuten

Linsen und Reis in einem feinen Sieb unter fließend kaltem Wasser abwaschen. 2 EL Kokosöl in einem kleinen Topf erhitzen, Garam Masala und Kurkuma dazugeben und kurz anrösten. Dann Linsen sowie Reis unterrühren und mit 800 ml Wasser aufgießen. Zum Kochen bringen und abgedeckt 20 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Karotten und Ingwer schälen. Karotten raspeln und Ingwer fein reiben. Zusammen mit 200 ml Wasser in den Topf zu Reis und Linsen geben. Mit Salz würzen, umrühren und bei niedriger Hitze weitere 10 Minuten garen. Beiseite stellen.

Blattspinat waschen und trocken schütteln. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. In einer kleinen Pfanne den Sesam bei mittlerer Hitze zunächst ohne Öl 2 Minuten rösten. Dann 1 EL Kokosöl hinzufügen und die Frühlingszwiebelringe darin dünsten. Spinat in die Pfanne geben und bei kleiner Hitze zusammenfallen lassen.

Das Kitchari auf Schüsseln verteilen, die Spinat-Sesam-Mischung darauf anrichten und mit Limettensaft beträufeln. Nach Belieben noch etwas Salz darüberstreuen.

## BENEFIT:

✓ Dieses Gericht bietet eine ausgewogene Mischung aus komplexen Kohlenhydraten, pflanzlichem Protein und gesunden Fetten. Es ist reich an Ballaststoffen und enthält verschiedene Vitamine und Mineralstoffe aus dem Gemüse und den Gewürzen.





# REISPFANNE mit braunen Linsen & Bohnen

*Ein Gericht zum Reinlegen! Die Kombination aus Reis, Bohnen und Linsen liefert ein vollständiges Aminosäureprofil mit ca. 14 g Protein pro 100 g und ist in nur 25 Minuten zubereitet. Diese Reispfanne ist ein echtes Blitzrezept - und sättigt schnell die hungrigen Mägen.*

## ZUTATEN für 4-5 Sattmacher-Portionen

- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
- 1 TL Cayennepfeffer
- 1 TL getrockneter Rosmarin
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1/2 TL Currypulver
- 3 EL Tomatenmark
- 30 ml Ahornsirup
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 85 g braune Linsen
- 200 g Basmatireis
- 850 ml Gemüsebrühe
- 200 g Mais (aus der Dose, Abtropfgewicht)
- 200 g Kidneybohnen  
(aus der Dose, Abtropfgewicht)
- 330 g gehackte Tomaten (aus der Dose)
- 100 g veganer Reibekäse (ich habe den von Simply V genommen)

## TOPPING

- 2-3 Stängel Basilikum
- 2-3 Zweige Thymian
- 2 EL veganer Parmesan (optional; ich habe den von Simply V Pasta genommen)
- 1 Becher veganen Schmand (optional)

## ZUBEREITUNG Zubereitungszeit: 25 Minuten | Kochzeit: ca. 20 Minuten

Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, darin Knoblauch, Gewürze und Kräuter kurz anrösten. Tomatenmark, Ahornsirup und je 1 TL Salz und Pfeffer einrühren.

Linsen in einem Sieb mit Wasser abspülen. Zusammen mit dem Reis in die Pfanne geben, alles mit Brühe übergießen, zum Kochen bringen und 10 Minuten köcheln lassen. Dann Mais und Kidneybohnen unterrühren, die Tomaten hinzufügen und alles gut vermischen. Einen Deckel auflegen und die Reispfanne bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis Reis und Linsen gar sind. Danach den veganen Käse einrühren.

Für das Topping die Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Die Reispfanne auf Teller verteilen, mit veganem Parmesan (falls verwendet) und Kräutern garnieren. Nach Belieben mit je einem Klecks veganem Schmand servieren.

## BENEFITS:

### ✓ Wenig gesättigte Fette:

Dank der rein pflanzlichen Zutaten ist das Gericht cholesterinfrei und enthält nur geringe Mengen an gesättigten Fettsäuren.

### ✓ Langsame Blutzuckerfreisetzung:

Linsen und Bohnen lassen den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen, was für Diabetiker geeignet ist und für gleichmäßige, lang anhaltende Energie sorgt.

## Aus:







# Hafer-Nuss-Granola mit Vanille-Joghurt & Beeren

»Seit ich Granola das erste Mal selbst gebacken habe - so crunchy und voller Lieblingszutaten - schmecken mir die gekauften Varianten einfach nicht mehr! Ich habe nun immer ein großes Vorratsglas zu Hause und kombiniere es gerne mit pflanzlichem Vanillejoghurt und frischen Beeren der Saison.«

## ZUTATEN für ca. 450 g Granola

200 g Haferflocken  
70 g gemischte Nusskerne (ich habe Mandeln und Haselnusskerne genommen)  
20 g Sonnenblumenkerne  
20 g Kürbiskerne  
70 g Kokosöl  
75 g Agavendicksaft

## TOPPING für 4 Portionen

400 g Beerenmischung (ich habe Heidelbeeren und Himbeeren genommen)  
400 g Vanille-Sojajoghurt (alternativ pflanzlicher Skyr mit Vanillegeschmack oder zuckerfrei)

## ZUBEREITUNG Zubereitungszeit: 15 Minuten | Backzeit: ca. 30 Minuten

Den Backofen auf 150 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Für das Granola alle trockenen Zutaten in einer großen Schüssel vermischen. Kokosöl in einem Topf zerlassen und zusammen mit dem Agavendicksaft unter die Granolamischung heben.

Das Granola auf dem vorbereiteten Backblech verteilen und ca. 30 Minuten im Ofen backen. Dabei alle 10 Minuten mit einem Löffel durchmischen, damit es nicht anbrennt. Wenn es leicht gebräunt ist, aus dem Ofen holen und abkühlen lassen.

Für das Topping die Beeren waschen und 300 g davon im Standmixer pürieren.

Die pürierten Beeren zusammen mit Granola und Joghurt in Gläser schichten. Mit den beiseitegestellten Beeren garnieren.

## TIPP:

Das Granola in einem luftdicht verschließbaren Behälter aufbewahren - so bleibt es lange knusprig.

## Aus:



