



Das Kochbuch der 100-Jährigen - Rezepte für ein langes Leben

Niklas Ekstedt, Henrik Ennart

 **Download**

 **Online Lesen**

Das Kochbuch der 100-Jährigen - Rezepte für ein langes Leben Niklas Ekstedt, Henrik Ennart

 [Download Das Kochbuch der 100-Jährigen - Rezepte für ein lange ...pdf](#)

 [Online Lesen Das Kochbuch der 100-Jährigen - Rezepte für ein lan ...pdf](#)

Das Kochbuch der 100-Jährigen - Rezepte für ein langes Leben

Niklas Ekstedt, Henrik Ennart

Das Kochbuch der 100-Jährigen - Rezepte für ein langes Leben Niklas Ekstedt, Henrik Ennart

Downloaden und kostenlos lesen Das Kochbuch der 100-Jährigen - Rezepte für ein langes Leben Niklas Ekstedt, Henrik Ennart

166 Seiten

Kurzbeschreibung

Richtig essen, lange Leben• Über 50 Rezepte für ein langes, gesundes und glückliches Leben

- So essen wie Menschen in den Regionen mit der höchsten Lebenserwartung
- Eine kulinarische Entdeckungsreise durch die Blue Zones von Italien, Griechenland, Japan, Lateinamerika und SchwedenEs gibt Orte auf dieser Welt, an denen die meisten Hundertjährigen wohnen. Sie leben nicht nur gesünder und leiden viel seltener an altersbedingten Krankheiten, sondern sind auch noch überdurchschnittlich glücklich!

Wir besuchen die Halbinsel Nicoya Peninsula in Costa Rica, das kleine Bergdorf Ogliastra auf Sardinien, die schwedische Provinz Småland, die griechische Insel Icaria und die japanische Insel Okinawa und gehen der Frage nach: Was steckt hinter dem Geheimnis des glücklichen und gesunden Altwerdens?

Neben Sport und ausreichend Bewegung, regelmäßigen Auszeiten und sozialen Kontakten spielt vor allem die richtige Ernährung eine wichtige Rolle. Ob knusprig geröstetes Wurzelgemüse mit Süßkartoffeln, Lammkeule in Rotwein geschmort, mit gegrillten Auberginen und gerösteten Mandeln oder Bohneneintopf mit Speck, Kreuzkümmel, Spiegelei und Reis: Lassen Sie sich von den Rezepten der Hundertjährigen inspirieren und starten Sie in ihr langes, glückliches Leben! Über den Autor und weitere Mitwirkende **Niklas Ekstedt** ist ein bekannter schwedischer Fernsehkoch und Autor. Er besitzt mehrere Restaurants, von dem eins mit einem Michelin-Stern ausgezeichnet wurde.

Henrik Ennart ist ein mehrfach ausgezeichnete Wissenschaftsjournalist und Autor. In seinem Buch *Das Geheimnis des Alterns* und einem Dokumentarfilm befasst er sich mit dem Altern in der schwedischen Blue Zone.

Download and Read Online Das Kochbuch der 100-Jährigen - Rezepte für ein langes Leben Niklas Ekstedt, Henrik Ennart #Z91TRCB4M83

Lesen Sie Das Kochbuch der 100-Jährigen - Rezepte für ein langes Leben von Niklas Ekstedt, Henrik Ennart für online ebook Das Kochbuch der 100-Jährigen - Rezepte für ein langes Leben von Niklas Ekstedt, Henrik Ennart Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Das Kochbuch der 100-Jährigen - Rezepte für ein langes Leben von Niklas Ekstedt, Henrik Ennart Bücher online zu lesen. Online Das Kochbuch der 100-Jährigen - Rezepte für ein langes Leben von Niklas Ekstedt, Henrik Ennart ebook PDF herunterladen Das Kochbuch der 100-Jährigen - Rezepte für ein langes Leben von Niklas Ekstedt, Henrik Ennart Doc Das Kochbuch der 100-Jährigen - Rezepte für ein langes Leben von Niklas Ekstedt, Henrik Ennart Mobipocket Das Kochbuch der 100-Jährigen - Rezepte für ein langes Leben von Niklas Ekstedt, Henrik Ennart EPub