

PROF. DR. PETER & DR. DAGMAR GRIESHOFER

Wir reden nicht, wir kochen

Das Telomeren - Kochbuch für die Generation 55+
einfach zum Nachkochen!

Act1
just be.

© 2023 Prof. Dr. Peter und Dr. Dagmar Grieshofer

Herausgeber:in: PDG GmbH
Autor:in: Dr. Peter Grieshofer / Prof. Dr. Peter & Dr. Dagmar Grieshofer
Buchtitel: Wir reden nicht, wir kochen
Bilder: © Shutterstock
Umschlaggestaltung: Conversory

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autoren:
Buchschieme von Dataform Media GmbH, Wien
www.buchschieme.at - Folge deinem Buchgefühl!

Besuche uns online



ISBN Hardcover: 978-3-99165-102-4

ISBN E-Book: 978-3-99165-109-3



Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der: Autor:in unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Essen ist Energie,
Essen ist Liebe, Lust
und Leidenschaft,
Genuss, Freude und
MEDIZIN.

Widmung:

In Liebe gewidmet unserer Familie, die es liebt zu kochen,
unseren canarischen Freunden, die uns zu einigen Rezepten
inspiriert haben und der Generation 55+.

Inhalt

Was sind nun diese Telomere?	7
Gemüsepfanne mit gebratener Hühnerbrust und Reis	8 - 9
Couscousring mit Gemüse	10 - 11
Rinderfiletstreifen asiatisch	12 - 13
Miesmuscheln Im Weißweinsud	14 - 15
Garnelen mit Chili. Ein Pfannengericht	16 - 17
Hühnerfiletstreifen mit Serrano Schinken, geschmortem Gemüse und Couscous	20 - 21
Dorade in der Pfanne gebraten	22 - 23
Lachsstreifen in Gemüse-Spaghettinest	24 - 25
Hühnerfiletwürfel auf Bandnudeln in San Manzano Tomatensauce	26 - 27
Haferflockensuppe	28 - 29
Heute gönnen wir uns was Süßes - wir machen Palatschinken	30 - 31
Thunfischsteak auf Salatbett mit Mango und Avocado	32 - 33
Burger mit Guacamole	34 - 35
Tortillas gefüllt mit Rinderhack und geschmorten Gemüse mit roten Bohnen und Mais	36 - 37
Confiertes Kaninchen	40 - 41
Ofenkaninchen	42 - 43

Pizza mit Calamata Oliven	44-45
Hühnerkeulen im Backofen mit Reis	46-47
Wildlachs mit karamellisierten Kirschtomaten auf Ruccolasalat	48-49
Milchreis	50-51
Flammierte Bananen - ein Rezept für Naschkatzen	52-53
Gegrillter Ziegenfrischkäse auf Salatbeet mit gegrilltem Gemüse	54-55
Fettuccine mit Chorizo und Gemüsesugo	56-57
Calamari mit Pimentos	60-61
Gebackener Karfiol (Blumenkohl) a la Miznon	62-63
Gekochter Pulpo auf Couscous-Gemüsebett	64-65
Burrata mit Manzano Tomaten und Früchten	66-67
Pasta mit Avocado Mango Pesto	68-69
Schnelle Pasta mit frischem Chili und Chorizo	70-71
Papas Arrugadas - schrumpelige Kartoffeln – als ideale Beilage zu Fischgerichten oder als Hauptmahlzeit mit roter Soße	72-73

Was sind nun diese Telomere?

Sie sind Schutzkappen unserer Chromosomen, jede Zellteilung, ein ungesunder Lebensstil und eine zu hohe Stressbelastung führen zu einer Verkürzung unserer Telomere.

Dieser Prozess kann zu Zellschädigung führen, weil die Gene beschädigt und die Zellfunktion zunehmend verschlechtert wird. Das Altern setzt ein.

Lange Telomere bedeuten mehr Gesundheit und sogar ein längeres Leben.

Die Länge der Telomere korreliert mit dem biologischen Alter.

Unser Kochbuch enthält nun viele gesunde Zutaten, von denen man weiß, dass sie die Telomere schützen, damit wir länger jung und gesund bleiben und das chronologische Alter nur eine Zahl bleibt.

Wir möchten mit unserem kleinen Kochbuch für die Generation 55+, Leidenschaft für gesundes, nährstoffreiches und wohlschmeckendes Essen wecken. Unsere Gerichte, die auf der Zunge zergehen, unterstützen Sie dabei, gesund zu bleiben, sich wohlfühlen und ein aktives Leben führen zu können.

Die Zutatenmengen aller Gerichte sind für 2 Personen bemessen.

Der kleine Inhaltsstoffe - Exkurs im Anschluss an die Rezepte ist uns als Mediziner wichtig, um den Gesundheitswert unserer Gerichte näher zu erklären.

Gemüsepfanne mit gebratener Hühnerbrust und Reis

Zutaten:

200 g Hühnerbrust
1 Tasse Basmatireis
3 Frühlingszwiebeln
2 Spitzpaprika
7 Cocktailtomaten
7 Kalamata-Oliven
2 Tassen Wasser
Salz,
Pfeffer aus der Mühle,
Chili (Chiliflocken),
Olivenöl

Zubereitung:

Den Reis in zwei Tassen Wasser mit Salz garen. Die Hühnerbrust in Würfel schneiden, salzen und in Olivenöl kurz anbraten. Anschließend beiseitestellen. Gemüse in Ringe oder Streifen schneiden und ebenfalls in reichlich Olivenöl weich schmoren. Mit Salz, Pfeffer und Chili aus der Mühle würzen. Reis und Gemüse mit den gebratenen Hühnerwürfeln anrichten.



HÜHNERBRUST

Energiereich, fettarm, reich an Eiweiß, reich an B Vitaminen, reichlich Vitamin A. Sie enthält zudem Magnesium, Kalzium, Eisen, Kalium und Spermidin.

Couscousing mit Gemüse

Zutaten:

1 Tasse Couscous
2 Frühlingszwiebeln
3 große braune Champignons
6 Cocktailtomaten
2 Stück Chicorée-Salatherzen
1 Essl. Marillenmarmelade
1 Tasse Wasser
Salz,
Pfeffer,
Chili aus der Mühle nach Bedarf,
reichlich Olivenöl

Zubereitung:

Eine Tasse Wasser mit einem gestrichenen Teelöffel Salz aufkochen. Den Couscous einrühren, erneut aufkochen und quellen lassen. Inzwischen das Gemüse schneiden und in reichlichem Olivenöl schmoren. Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, Chili, und der Marillenmarmelade würzen. Zum Abschluss das geschmorte Gemüse im Couscousing anrichten.