

DAN BUETTNER

# Niebieskie Strefy w praktyce



JEDZ I ŻYJ JAK NAJZDROWSI LUDZIE ŚWIATA

G A L A K T Y K A



DAN BUETTNER

# Niebieskie Strefy w praktyce

JEDZ I ŻYJ JAK  
NAJZDROWSI LUDZIE ŚWIATA

Przekład: Jacek Żuławnik

G A L A K T Y K A

Tytuł oryginału: *The Blue Zones Solution. Eating and Living Like the World's Healthiest People*

Copyright © 2015 by Dan Buettner. All rights reserved.  
Wszelkie prawa zastrzeżone.

ISBN wydania oryginalnego: 978-1-4262-1192-8

Wydawca dziękuje wydawnictwu Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company za zgodę na przedruk przepisu „Duża fasola w sosie pomidorowym od Michele Scicolone”, który ukazał się w książce Michele Scicolone pt. *The Mediterranean Slow Cooker*. Copyright © 2013 by Michele Scicolone. Wszelkie prawa zastrzeżone.

© for the Polish edition: Galaktyka Sp. z o.o., Łódź 2016  
90-562 Łódź, ul. Łąkowa 3/5  
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17  
e-mail: [info@galaktyka.com.pl](mailto:info@galaktyka.com.pl); [sekretariat@galaktyka.com.pl](mailto:sekretariat@galaktyka.com.pl)  
[www.galaktyka.com.pl](http://www.galaktyka.com.pl)

ISBN: 978-83-7579-478-6

Zdjęcie na okładce: *eyeglb/iStockphoto*

Zdjęcie autora: *Theo and Juliet Photography*

Ilustracja na s. 23: *Blue Zones, LLC*

Ilustracja na s. 184: *Joy Miller*

Redakcja i redakcja techniczna: *Marta Sobczak*

Korekta: *Monika Ulatowska*

Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*

Projekt okładki (na podstawie projektu oryginalnego

aut. Melissy Farris): *Artur Nowakowski*

DTP: *Garamond*

Druk i oprawa: *Zakład Graficzny „Colonel” SA*

Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach  
i planach wydawniczych  
[www.galaktyka.com.pl](http://www.galaktyka.com.pl)  
[info@galaktyka.com.pl](mailto:info@galaktyka.com.pl); [sekretariat@galaktyka.com.pl](mailto:sekretariat@galaktyka.com.pl)

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody Wydawcy książka ta nie może być powielana ani częściowo, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

Słowo wstępne 11

Wprowadzenie 15

### CZĘŚĆ I **Odkrywanie Niebieskich Stref**

Tajemnice diety śródziemnomorskiej: Ikaria, Grecja 37

Dieta najdłużej żyjących kobiet: Okinawa, Japonia 49

Dieta najdłużej żyjących mężczyzn: Sardynia, Włochy 61

Dieta amerykańskiej Niebieskiej Strefy: Loma Linda, Kalifornia 71

Najlepsza w historii dieta długowieczności:

półwysep Nicoya, Kostaryka 81

### CZĘŚĆ II **Ku amerykańskiej Niebieskiej Strefie**

Fiński cud 97

Eksperyment w Minnesocie 113

Kwitnące Beach Cities 133

Niebieska Strefa w amerykańskiej stolicy wieprzowiny 151

### CZĘŚĆ III **Tworzenie własnej Niebieskiej Strefy**

Kuchenne rytuały: jak jeść, by dożyć stu lat 171

Karta dań Niebieskich Stref: posiłki i przekąski 213

Niebieskie życie: prosta recepta na zdrowie 227

### CZĘŚĆ IV **Przepisy z Niebieskich Stref**

Siedemdziesiąt siedem łatwych i smacznych przepisów 255

Metoda Niebieskich Stref od strony naukowej 319

Podziękowania 321

Wybrana bibliografia 325

Indeks 337



## Dieta najdłużej żyjących kobiet: Okinawa, Japonia

DWA DNI zajęło mi przekonanie Gozei Shinzato, żeby zdradziła mi skład swojego arsenału długowieczności, ale w końcu się udało.

Wyłożyła przede mną co najmniej pięć środków, dzięki którym ta dziarska stulatka pokonała ryzyko chorób wieku podeszłego i dożyła sto czwartych urodzin, dysponując gibkością jogina i szaloną energią chihuahua. Jeden z nich jest prawdziwą karotenoidowo-flawonoidowo-saponinową bombą, a drugi walczy z rakiem piersi poprzez obniżanie zawartości estrogenów we krwi. Shinzato pokazała palcem sprawdzone środki antymalaryczne, które bierze, żeby mieć zdrowy żołądek, a także szereg innych: a to służący regulacji metabolizmu, a to na utrzymanie niskiego ciśnienia, to znów na kamienie żółciowe, i jeszcze jeden, profilaktycznie na kaca. Sięgnęła po specyfik obniżający ciśnienie krwi i przeciwdziałający cukrzycy. Udowodniono, że trzy środki znajdujące się w arsenale Shinzato mają właściwości przeciwdziałające procesowi starzenia.

Wydaje się, że mowa o wyposażeniu dobrze zaopatrzonej apteczki, ale nie, znajdowaliśmy się w warzywniaku Shinzato, zaś „bronią” składającą się na arsenał stulatki były: okinawskie bataty, soja, bylica, kurkuma i goya (gorzki melon). Wszystkie te rośliny rosły w równych rzędkach dosłownie piętnaście kroków od domu Shinzato.

Dzień wcześniej przyjechałem do wioski Shinzato w północnej części Okinawy razem z dwoma ekspertami od długowieczności: gerontologiem Crai-

giem Willcoksem, który we współpracy ze swoim bratem Bradleyem napisał bestsellerową książkę *The Okinawa Diet Plan* (Dieta okinawska), oraz Gregiem Plotnikoffem, amerykańskim lekarzem i specjalistą w zakresie medycyny integracyjnej. Obaj panowie doskonale rozumieją, że jedzenie może być lekarstwem – albo trucizną. Przez cały dzień wypytywaliśmy Shinzato o jej dietę, obserwowaliśmy sposób bycia i przyglądaliśmy się, jak przygotowuje tradycyjne okinawskie posiłki. Widzieliśmy, jak kilkanaście razy sprężystym ruchem wstaje z tatami i siada na niej. Dowiedzieliśmy się też, że życie Shinzato upływa pod znakiem uspokajającej rutyny. Mieszkała w pozbawionym mebli, trzyizbowym domku, w którym funkcję ścian pełniły shoji, przesuwne drzwi z papieru ryżowego. Po przebudzeniu zakładała błękitne kimono na swoje drobne, ważące niecałe czterdzieści kilogramów ciało, po czym składała ofiarę w znajdującej się w salonie kapliczce ku czci przodków: zapalała kadzidło na ołtarzyku, na którym stały stare zdjęcia, grzebień ze skorupy żółwia, urna i inne pozostałości po antenatach.

Potem, kiedy na dworze panował jeszcze chłód charakterystyczny dla wczesnego poranka, pracowała w ogródku. Po obiedzie czytała mangę albo oglądała mecz baseballowy w telewizji i drzemała. Codziennie po południu zaglądali do niej sąsiedzi, a dwa razy w tygodniu odwiedzały Shinzato członkinie jej *moai* – cztery kobiety, które w młodości zobowiązały się, że pozostaną przyjaciółkami aż do końca życia – żeby napić się napanu z bylicy i porozmawiać. Ilekroć Shinzato napotykała jakieś trudności – kiedy zabrakło jej pieniędzy albo kiedy przed czterdziestoma sześcioma laty zmarł jej mąż – mogła liczyć na swój *moai* i *yuimaru*, czyli okinawskie poczucie obowiązku społecznego.

Patrzyliśmy, jak Shinzato parzy herbatę jaśminową. Kucąca w kącie i zalewała liście wrzątkiem, a pomieszczenie powoli wypełniał delikatny, kwiatowy aromat. Na lunch rozpuściła w rondlu wody miso domowej roboty, dodała świeże marchewki, rzodkiew, grzyby shiitake i tofu, a potem całość doprowadziła do wrzenia. W czasie, gdy potrawa się gotowała, Shinzato uwijała się w kuchni: wyszorowała blaty, wyczyściła zlew, a nawet przetrąła okno. Później przysunęła sobie krzesło, usiadła przed kuchenką i zaczęła, aż zupa będzie gotowa. Płomień pod garnkiem rzucał słabe światło na pomarszczoną,



ale pogodną twarz Shinzato. Doprawiła zupę sosem z marynowanego czosnku i ziół – czyli jak zauważył Plotnikoff „środkiem na długowieczność”. Ruchy miała powolne i staranne, w czym przypominała zółwia. Sprawiała wrażenie, jakby w ogóle nie zauważała naszej obecności.

Wlała gorącą zupę do miseczki, wbiła w nią dłuższe spojrzenie i mruknęła pod nosem:

– *Hara hachi bu.*

To konfucjańskie porzekadło, wymawiane niczym modlitwa przed każdym posiłkiem, przypominało, że należy przestać jeść, kiedy będzie się pełnym w osiemdziesięciu procentach. Łypnęła na mnie, po czym przeniosła wzrok z powrotem na parującą miseczkę. Jakby na coś czekała. Może chce zjeść w samotności? – dotarło do mnie. Głośno oświadczyłem, że musimy się zbierać.

– Bardzo dziękuję – powiedziałem i lekko się ukloniłem. – Czy możemy wrócić jutro, żeby obejrzeć ogródek?

– Skoro musicie – odparła, posyłając mi wesoły uśmiech. A może tylko się skrzywiła?

Następnego dnia, kiedy ponownie zameldowaliśmy się w jej domu, padał lekki deszcz. Był chłodny, szary poranek. Wszyscy trzej – Willcox, Plotnikoff i ja – górowaliśmy nad Shinzato, która mierzyła niecałe metr czterdzieści, i to w *geta* (japońskich drewniakach). Po drugiej stronie ulicy, za szeregiem chłopskich chat i wąskim strumykiem, znajdowała się dzungła – siedlisko żmij – która pokrywała górskie zbocze zielonym pledem. Warzywniak Shinzato lśnił mokrymi odcieniami szmaragdu, zieleni i żółci. Zaczęliśmy ją wypytywać: co najlepiej rośnie? Bataty. Czy hoduje jakieś rośliny sprzyjające długowieczności? Nie. Czego używa jako nawozu? Mączki rybnej. Ile godzin dziennie pracuje w ogródku? Cztery. Co najbardziej lubi w pracy w warzywniaku? Samotność. Odpowiadała na nasze pytania z uprzejmym spokojem. Krople deszczu spływały z jej szerokiego, stożkowanego kapelusza.

Podczas krótkiej przerwy w przesłuchaniu przeprosiła i zanurkowała między grządkami. Uzbrojona w trójzębną motykę, przypuściła atak na zielsko. Machinalnie i z zaciekłością przewracała czerwoną, kamienistą glebę kolejnych grządek, po czym uklękła na gumowej podkładce i zaczęła ręcznie usu-

wać mniejsze chwasty. Przyglądaliśmy się jej przez mniej więcej pół godziny, robiąc zdjęcia i notatki, dopóki nie nasyciliśmy się informacjami. Podszedłem do Shinzato, położyłem jej dłoń na ramieniu i powiedziałem, że pójdziemy już sobie. Spojrzała na mnie i krótko pożegnała się po okinawsku. Poprosiłem Willcoxa o tłumaczenie.

– Powiedziała: „Dobrze” – odparł Willcox. – Nie wiem tylko, czy chodziło jej o to, że dobrze, że ją odwiedziliśmy, czy dobrze, że już sobie idziemy...

## Wzlot i upadek diety długowieczności

Okinawa to w pewnym sensie japońskie Hawaje: egzotyczne skupisko wysp o ciepłym, umiarkowanym klimacie, porośniętych palmami i pełnych piaszczystych plaż. Od prawie tysiąca lat ten pacyficzny archipelag słynie z długowieczności. Okinawczycy w wieku powyżej sześćdziesięciu pięciu lat cieszą się najwyższą na świecie spodziewaną długością życia. Przeciętna oczekiwana długość życia w przypadku mężczyzn wynosi osiemdziesiąt, a kobiet – osiemdziesiąt osiem lat. Przewiduje się, że przeciętny Okinawczyk dożyje osiemdziesięciu czterech, a Okinawka – prawie dziewięćdziesięciu lat. Wrażenie robi również bardzo wysoki odsetek stulatków: średnio sześć i pół na dziesięć tysięcy osób dożywa tego wieku. Mieszkańcy Okinawy cierpią na ułamek ogólnej liczby chorób, które zabijają Amerykanów: przypadki schorzeń układu krążenia, a także raka piersi i prostaty to zaledwie jedna piąta tego, co notujemy w Stanach Zjednoczonych; o połowę rzadziej niż u Amerykanów w podobnym wieku mamy też do czynienia z otępieniem umysłowym.

Co takiego jadła Shinzato, że w wieku stu czterech lat udawało jej się zachować żywiołowość? Dla niej odpowiedź na to pytanie prawdopodobnie nie miała większego znaczenia, ale dla badaczy – owszem. Dlatego zaczęli drążyć temat. Craig i Bradley Willcoxowie pieczołowicie zbierają wszelkie dostępne dane, po czym wyciągają z nich ważne wnioski. Na początek zwrócili uwagę na okres, na który przypadło życie współczesnych stulatków. Wszyscy żyjący obecnie Okinawczycy w wieku stu lub więcej lat urodzili się pomiędzy 1903 a 1914 rokiem. Gdyby ich życie podzielić na trzy części, okazałoby się, że w pierwszej „tercji”, czyli do 1940 roku, zdecydowana większość kalorii przyswajanych przez miesz-

kańców wysp – ponad sześćdziesiąt procent – pochodziła z jednego tylko produktu: *imo*, okinawskiego słodkiego ziemniaka.

*Imo*, fioletowa bądź zielona odmiana znanego u nas pomarańczowego słodkiego ziemniaka, czyli batata, przywędrowała na Okinawę z Ameryki przed mniej więcej czterystu laty i znalazła tam korzystne warunki do rozwoju – szczęśliwie dla mieszkańców, którzy w czasach poprzedzających drugą wojnę światową notorycznie cierpieli na niedobór kalorii. *Imo* – bogaty we flawonoidy, witaminę C, błonnik, karotenoidy i wolno przyswajalne węglowodany – należy do najzdrowszych pokarmów na świecie.

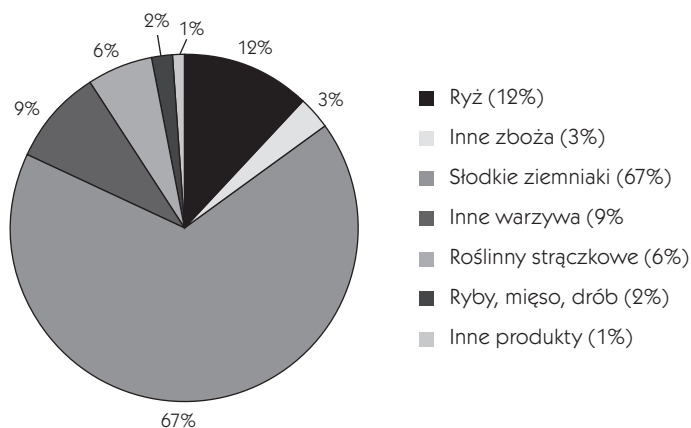
Tradycyjna dieta okinawska, jak odkryli Willcoksonie, składała się w osiemdziesięciu procentach z węglowodanów. Przed 1940 rokiem Okinawczycy co najmniej trzy razy w tygodniu jadaliby ryby, do tego siedem porcji warzyw i jedną albo dwie porcje zbóż dziennie. Spożywali także dwie porcje bogatej we flawonoidy soi, przeważnie w postaci tofu, i kilka jajek tygodniowo. Nie jedli zbyt wiele owoców.

Przetwory mleczne i mięso składały się zaledwie na mniej więcej trzy procent dziennego spożycia kalorii wśród Okinawczyków. W przeciwieństwie do mieszkańców pozostałej części kraju niewyznających buddyzmu, nie obowiązywał ich zakaz jedzenia mięsa, a mimo to spożywali je rzadko. Na specjalne okazje, zazwyczaj w ramach obchodów księżycowego Nowego Roku, zabijano świnie i zjadano się wieprzowinę, która wtedy była prawdopodobnie ważnym źródłem białka. Typowy okinawski posiłek w tamtych czasach, jak piszą Willcoksonie w artykule dla „Journal of the American College of Nutrition”, zaczynał się od miejscowej wariacji na temat zupy z miso, zawierającej wodorosty, tofu, słodkie ziemniaki i zielone warzywa liściaste. Jako danie główne podawano *chanpuru*, czyli warzywa smażone po chińsku, wśród których mogły się znaleźć: goya, *daikon* (rzodkiew), chińska ketmia, dynia, korzeń łopianu i zielona papaja – do tego czasem mała porcja ryby, mięsa albo makaronu z ziołami, przyprawami i oliwą. Pito świeżo parzoną herbatkę z *sanpin* (jaśminem) albo kapkę miejscowego *awamori* (napoju alkoholowego z destylowanego ryżu).

Trzy produkty spośród obecnych w ówczesnej diecie okinawskiej – kurkuma, słodkie ziemniaki i wodorosty – mają dodatkową właściwość, którą

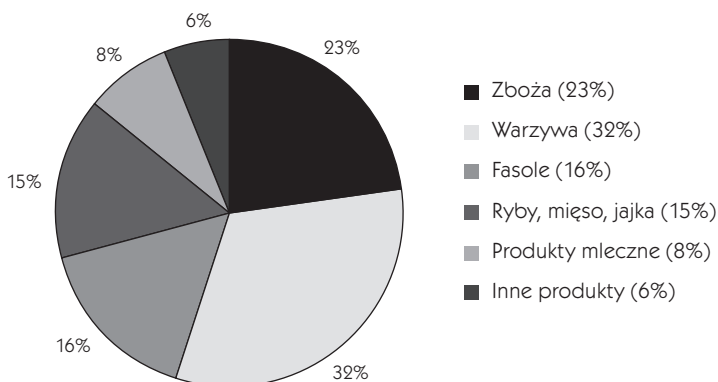
niedawno udało nam się lepiej poznać: otóż naśladują one o g r a n i c z a n i e k a l o r i i, które można nazwać korzystnym dla długowieczności trawiennym trybem przetrwania. Kiedy trawimy pożywienie, mitochondria w naszych komórkach zamieniają kalorie na energię. Produktem ubocznym tego procesu są wolne rodniki, czyli cząsteczki utleniające, które wyniszczają organizm od środka na takiej samej zasadzie, jak skutek oksydacji na żelazie tworzy się rdza. Wolne rodniki mogą zatykać tętnice, wywoływać obkurczanie mózgu i marszczyć skórę. W trybie ograniczania kalorii komórki bronią się, produkując mniej energii i uwalniając przy tym mniejsze ilości wolnych rodników, czyli spowalniając proces starzenia się organizmu. Sposobem na przestawienie się w tryb ograniczania kalorii jest spożywanie ich w mniejszej ilości, a więc o jakieś czterdzieści procent mniej, niż obecnie przyswaja przeciętny Amerykanin (około dwóch i pół tysiąca w przypadku mężczyzny i tysiąca ośmiuset w przypadku kobiety). Z niedawnych badań Willcoxów wynika jednak, że regularne jedzenie kurkumy, słodkich ziemniaków i wodorostów pozwala na osiągnięcie niektórych dobroczynnych skutków ograniczania kalorii dzięki przestawieniu genetycznej dźwigni, która minimalizuje produkcję wolnych rodników bez wywoływania uczucia głodu.

Typowa codzienna dieta Okinawczyków w 1949 roku  
(odsetek dziennego spożycia w gramach)



Źródło: Willcox i in. [1].

Typowa codzienna dieta Okinawczyków w 1989 roku  
(odsetek dziennego spożycia w gramach)



Źródło: Akisaka i in.

Po drugiej wojnie światowej Okinawczycy zaczęli jeść więcej zieleniny oraz żółtych, pomarańczowych i czerwonych warzyw niż mieszkańcy pozostałych części Japonii. Jedli też więcej mięsa – głównie wieprzowiny – ale za to mniej ryb i soli oraz dużo mniej cukru stanowiącego dodatek do wielu produktów żywnościowych.

## Inwazja fast foodu

Zdrowa, przedwojenna tradycja żywieniowa Okinawy w połowie ubiegłego wieku legła w gruzach. Po wojnie Stany Zjednoczone założyły na wyspie bazy wojskowe. Wpływ Zachodu – i dobra koniunktura gospodarcza – odbił się na życiu codziennym Okinawczyków i zmienił ich nawyki żywieniowe. Według szczegółowych badań, przeprowadzonych na zlecenie japońskiego rządu, między 1949 a 1960 rokiem udział *imo* w dziennym spożyciu kalorii mieszkańców Okinawy spadł z sześćdziesięciu do niecałych pięciu procent. Jednocześnie dwukrotnie zwiększyła się konsumpcja ryżu, a także pieczywa, wcześniej na wyspie praktycznie nieznanego. Wzrosło spożycie mleka, a mięsa, jajek i drobiu jedzono ponad siedmiokrotnie więcej niż przed wojną. Nieprzypadkowo w tym samym czasie prawie podwoiła się liczba zachorowań na raka płuc, piersi i jelita grubego.

Zastanawiająca jest obecność mięsa w diecie Okinawczyków. Kiedy w 2000 roku rozpoczynałem badania nad Niebieskimi Strefami, byłem przekonany,

że odkryję, iż dieta wegetariańska w największym stopniu przyczynia się do poprawy zdrowia i zwiększenia oczekiwanej długości życia. Kiedy więc dowiedziałem się, że starsi Okinawczycy nie tyle lubią, co wręcz uwielbiają wieprzowinę, uznałem, że ich przykład jest z punktu widzenia statystyki tak zwanym elementem odstającym: żyją długo p o m i m o jedzenia wieprzowiny, ta bowiem zawiera dużo tłuszczów nasyconych, które spożywane w nadmiernej ilości często prowadzą do chorób serca. Okazuje się jednak, że mieszkańcy Okinawy duszą mięso wieprzowe przez kilka dni, usuwając tłuszcz, i to, co ostatecznie jedzą, jest wysokobiałkowym kolagenem.

Kazuhilo Taira, jeden ze specjalistów do spraw żywienia, których poznałem na Okinawie, powiedział, że tajemnicą długowieczności mieszkańców wyspy jest właśnie białko z wieprzowiny. Według jego teorii, u każdego z nas w naczyniach krwionośnych przenoszących krew do mózgu znajdują się małe rozdarcia. Te większe skutkują wylewami, a tych mniejszych, choć też nam szkodzą, często nawet się nie zauważa. Białko z wieprzowiny działa jak swego rodzaju spoiwo, ponieważ pomiędzy nim a ludzkim białkiem występuje znaczne podobieństwo. Okinawczycy przepadają zatem nie tyle za samym mięsem, co za zawartym w nim białkiem.

– O tak, lubię mięso, ale nie zawsze – powiedziała mi Shinzato. – Kiedy byłam mała, jadłam je tylko przy okazji uroczystości noworocznych. Nie jem go codziennie.

Jednakże dziś na Okinawie roi się od barów z fast foodem, w których serwuje się smażone na szybko burgery i kanapki z mięsem. Wyspa chlubi się największą na świecie pijalnią piwa korzennego marki A&W. W 2005 roku Okinawczycy – mieszkający na wyspie mającej zaledwie sto dwanaście kilometrów długości i jedenaście kilometrów szerokości – zjedli dosłownie górę mielonki, konserwy mięsnej, która dotarła tam wraz z żołnierzami armii amerykańskiej po drugiej wojnie światowej. W latach 1949–1972 dzienne spożycie na wyspie wzrosło o czterysta kalorii. Każdego dnia Okinawczycy przyswajali o ponad dwieście kalorii w i ę c e j, niż potrzebowali – zupełnie jak Amerykanie. Ze statystyk zdrowotnych wyłania się obraz skutków tych zmian. W 2000 roku Okinawa znajdowała się na dwudziestym szóstym miejscu (na czterdzieści siedem prefektur) pod względem oczekiwanej długości

życia mężczyzn w chwili narodzin. Tymczasem starsi Okinawczycy, których dieta okrzepła przed okresem powojennych zmian, należą do najdłużej żyjących ludzi na świecie.

Niektóre tradycje nie umierają – i najwyraźniej te związane z jedzeniem pozwalają Okinawczykom żyć długo i zdrowo, nawet pomimo inwazji nowoczesnej kultury fast foodu.

## Produkty sprzyjające długowieczności: Okinawa

Starsi Okinawczycy od dawna powtarzają swoim dzieciom, żeby codziennie jadły coś, co pochodzi z ziemi, i coś, co pochodzi z morza. Okazuje się, że tego rodzaju uświęcone zwyczajem porzekadła nie bez powodu nadal są aktualne, tak jak inne związane z jedzeniem tradycje, które przyczyniają się do długiego i zdrowego życia.

**GORZKIE MELONY** – nie wyglądają jak owoce, z którymi kojarzy się ich nazwa. Gorzkie melony to długa i guzowata tykwa, przypominająca raczej pokryty brodawkami ogórek. Zjada się je, gdy są zielone. Mają dość gorzki smak. Na Okinawie mówi się na nie *goya* i przeważnie podaje w towarzystwie innych warzyw w smażonym po chińsku daniu o nazwie *goya chanpuru* – to typowo okinawska potrawa, stanowiąca podstawę tamtejszej kuchni. Z niedawnych badań wynika, że gorzki melon to owoc „skutecznie przeciwdziałający cukrzycy”, równie efektywnie pomagający regulować poziom cukru we krwi, co tabletki. Podobnie jak powszechnie stosowane w okinawskiej kuchni słodkie ziemniaki, kurkuma i wodorosty, goya zawiera substancje mogące spowalniać produkcję szkodliwych wolnych rodników. Gorzki melon jest coraz łatwiej dostępny na rynku amerykańskim. Nie dysponujemy produktem, którym moglibyśmy go zastąpić w codziennym gotowaniu.

**TOFU** – jest dla Okinawczyków tym, czym pieczywo dla Francuzów i ziemniaki dla mieszkańców Europy Wschodniej: typowym codziennym pożywieniem. Okinawczycy zjadają około ośmiu razy więcej tofu niż Amerykanie. Powstaje ono w procesie koagulacji mleka sojowego. Formuje się je w blok i kroi jak ciasto. Tofu, tak jak inne produkty sojowe, znane jest ze swojego ochronnego działania na serce. Z badań wynika, że osoby jedzące produkty



sojowe zamiast mięsnych mają niższy poziom cholesterolu i trójglicerydów, co oznacza mniejsze ryzyko zachorowania na serce.

**SŁODKIE ZIEMIANKI** – popularny na Okinawie *imo*, fioletowy kuzyn żółto-pomarańczowych batatów, to prawdziwa odżywcza bomba. Pomimo słodkiego, przyjemnego smaku, *imo* nie powoduje nagłego skoku poziomu cukru we krwi, tak jak zwykły biały ziemniak. Liście *imo* dodaje się jako zieleninę do zupy z miso, a bulwa od XVII wieku stanowi podstawę kuchni okinawskiej. Podobnie jak inne odmiany słodkiego ziemniaka, zawiera przeciwutleniacze zwane sporaminami, które charakteryzują się różnorodnymi właściwościami silnie hamującymi procesy starzenia się. W *imo* znajdziemy więcej przeciwutleniaczy niż w innych batatach.

**CZOSNEK** – czosnek, który Okinawczycy jadają również w postaci marynowanej, to jeden z najsilniejszych leków z apteki Matki Natury. W niedawnym przeglądzie wyników tysięcy badań stwierdzono, że „spożywanie czosnku przez ludzi może zapobiegać poważnym chorobom przewlekłym związanym z podeszłym wiekiem (lub zmniejszać prawdopodobieństwo ich wystąpienia)”, czyli miażdżycy, udarowi, rakowi, schorzeniom układu odpornościowego, starzeniu się mózgu, artretyzmowi i zaćmie.

**KURKUMA** – czyli ostrzyż, złoty kuzyn imbiru, funkcjonuje w kuchni okinawskiej jako ważna przyprawa, a także baza naparów. Ma silne właściwości antyrakowe, przeciwutleniające i przeciwzapalne, zawiera kilkanaście składników, które obecnie bada się pod kątem własności zapobiegających starzeniu się, zwłaszcza zdolności naśladowania trybu ograniczania kalorii w organizmie. Badania zarówno kliniczne, jak i populacyjne wykazały, że wchodząca w jego skład kurkumina spowalnia postępowanie starczego otępienia umysłowego, co być może tłumaczy, dlaczego Okinawczycy rzadziej od Amerykanów zapadają na chorobę Alzheimer'a. Okinawski zwyczaj dodawania czarnego pieprzu do kurkumy tysiącrotnie zwiększa biodostępność kurkuminy.

**BRĄZOWY RYŻ** – stulatkwie na Okinawie c o d z i e n n i e jedzą ryż, równie chętnie brązowy, jak i biały. Z punktu widzenia wartości odżywczych brązowy jest lepszy. Łuskanie, w wyniku którego otrzymuje się biały ryż, pozbawia



jego ziarenka błonnika i wielu składników odżywczych, w tym większości witaminy B i wszystkich niezbędnych kwasów. Okinawski brązowy ryż, smaczniejszy niż ten, którego używamy na Zachodzie, moczy się w wodzie, dopóki nie zacznie kielkować, dzięki czemu uwalniają się enzymy rozkładające cukry i białka, a ziarenka stają się miękkie i zyskują słodki smak.

**ZIELONA HERBATA** – Okinawczycy piją szczególny rodzaj zielonej herbaty, którą nazywają *shan-pien*, co tłumaczy się jako „herbata z odrobiną zapachu”. Parzy się ją z dodatkiem kwiatów jaśminu i często odrobiną kurkumy. Zielona herbata zawiera unikalne substancje, które, jak wynika z badań, mogą chronić przed wieloma schorzeniami związanymi z wiekiem, między innymi różnymi chorobami serca i rakiem, udarem, osteoporozą, cukrzycą i otępieniem umysłowym.

**GRZYBY SHIITAKE** – te pachnące dymem grzyby, w naturze rosnące na obumarłej korze, służą Okinawczykom jako przyprawa do tradycyjnej zupy z miso i potraw smażonych po chińsku. Zawierają ponad tysiąc związków chroniących układ odpornościowy. Kupuje się je suszone. Suszenie zachowuje większość wartości odżywczych, które wydobywa się, mocząc grzyby w wodzie albo gotując, na przykład w zupie lub sosie.

**WODOROSTY (KOMBU I WAKAME)** – wodorosty są sycącym, niskokalorycznym i bogatym w substancje odżywcze dodatkiem do jadłospisu. Kombu i wakame należą do najpopularniejszych wodorostów jadalnych na Okinawie. Używa się ich do zup i potraw duszonych. Zawierają dużo karotenoidów, kwasu foliowego, magnezu, żelaza, wapnia i jodu, a także co najmniej sześć związków występujących wyłącznie w roślinach morskich, a mających skuteczne działanie przeciwutleniające na poziomie komórkowym. Jadalny wodorost wakame, od stuleci uprawiany w Japonii i Korei, w Stanach Zjednoczonych można kupić suszony. Podobnie jak kombu, będące odmianą krasnorostu i od wieków stanowiące podstawę kuchni azjatyckiej.

*Przepisy z Okinawy znajdziesz na stronach 278–287.*



## PIECZONA RYBA PO IKARYJSKU

6 PORCJI

*Piotrosz, labraks, dorada, barwena – to tylko kilka gatunków ryb, które możesz kupić w sklepach rybnych na Ikarii. W tym przepisie możesz wykorzystać dowolną rybę – oprócz wymienionych, może to być choćby płytecznik, flądra albo lucjan. Rybę tradycyjnie podaje się z horta.*

2 nieobrane, pokrojone  
w półcentymetrowe plastry duże  
czerwone ziemniaki (ok. 170 g  
każdy)

6 (od ok. 140 do 170 g)  
pozbawionych skóry filetów  
ryb o białym mięsie, takich jak  
wymienione wyżej

$\frac{1}{2}$  łyżeczki soli

$\frac{1}{2}$  łyżeczki świeżo mielonego  
czarnego pieprzu

2 pokrojone w półcentymetrowe  
krążki duże żółte albo białe cebule

2 pokrojone w półcentymetrowe  
plastry duże pomidory bawole  
serce, red globe albo tradycyjne

3 obrane i pokrojone w cienkie  
plasterki ząbki czosnku

2 obrane, przecięte w poprzek,  
a następnie pokrojone  
w półcentymetrowe podłużne paski  
duże marchewki

1 szklanka wytrawnego białego  
wina, na przykład Afianes Begleri,  
Ktima Pavlidis albo niebeczkowego  
kalifornijskiego chardonnay

$\frac{1}{2}$  szklanki oliwy z oliwek *extra vergine*

$\frac{1}{2}$  szklanki posiekanej świeżej natki  
pietruszki

1 łyżka suszonego oregano

6 łyżki świeżego soku z cytryny

1. Umieść półkę w środkowej części piekarnika i rozgrzej go do 190°C.
2. Ziemniaki rozłóż równo na blasze o wymiarach 23 na 33 centymetry, następnie umieść na nich rybę i dopraw solą oraz pieprzem. Całość przykryj cebulą, potem warstwą pomidorów. Posyp plasterkami czosnku. Dookoła ułóż marchewkę. Zalej wszystko winem i oliwą, posyp pietruszką i oregano.
3. Piecz bez przykrycia około 30 minut, aż ryba będzie gotowa, a warzywa zmiękną.
4. Skrop danie sokiem z cytryny i przed podaniem odstaw na 5 minut w temperaturze pokojowej, żeby smaki się połączyły. Następnie dużą łyżką albo łopatką ostrożnie rozłóż do misek lub na talerze tak, by filety się nie rozpadły.



## IKARYJSKI CHLEB NA ZAKWASIE

ZACZYN I 1 BOCHENEK

*Podczas moich licznych pobytów na Ikarii jadłem wspaniały chleb na zakwasie, zrobiony z zaczynu zawierającego miejscowe bakterie zamiast tradycyjnych drożdży. Ale przecież wcale nie musisz dysponować kulturą ikaryjskich bakterii, żeby upiec chleb na zakwasie. Zaczynij od przygotowania zaczynu, co jest wprawdzie bardziej sztuką niż nauką. Pamiętaj, że wpływ na jego jakość mają temperatura, wilgotność, wysokość nad poziomem morza i lokalizacja, toteż konieczna może się okazać pewna korekta podanego niżej przepisu. Ważne jest też doświadczenie, więc jeśli nie wyjdzie ci za pierwszym razem, nie rezygnuj, tylko próbuj, aż się uda.*

### **Składniki na zaczyn**

- 1 opakowanie (6,8 g) suchego zaczynu do mąki pszennej, zawierającego żywe kultury bakterii i niezawierającego drożdży
- 2 szklanki mąki do pieczenia chleba (więcej, jeśli będzie trzeba)

### **Składniki na bochenek**

- od 4 do 6 szklanek mąki do pieczenia chleba
- olej rzepakowy niskoerukowy albo roślinny, do nasmarowania formy

1. Przygotuj zaczyn zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Z reguły robi się to w następujący sposób: zaczyn trzeba rozrobić w niewielkiej ilości niechlorowanej wody (np. źródlanej), a następnie przez kilka dni dosypywać regularnie niewielkie ilości mąki, aż mieszanaka spieni się i zacznie wydzielać charakterystyczny zapach fermentacji.
2. Kiedy zaczyn będzie gotowy, przełóż jego 2 szklanki do dużej miski i dodaj 2 szklanki letniej niechlorowanej wody. Następnie dodawaj 4 szklanki mąki do pieczenia chleba, aż do uzyskania miękkiego ciasta. Dodawaj mąkę w partiach po ¼ szklanki, aż ciasto da się ukształtować w zwartą, nieklejącą się kulę. (Nadmiar zaczynu umieść w misce i nadal co kilka dni – zgodnie z instrukcją na opakowaniu – dodawaj do niego niewielkie ilości mąki i niechlorowanej wody. Będziesz mógł go wykorzystać przy kolejnym wypieku).
3. Oprósz mąką czystą, suchą stolnicę. Połóż na niej kulę ciasta i ugniataj około 20 minut, aż do uzyskania elastycznej i bardzo gładkiej masy. Dodawaj mąkę po 1 łyżce, ale tylko jeśli ciasto wyda ci się zbyt klejące. Ponownie uformuj kulę, umieść ją w dużej misce, przykryj czystą ściereczką i postaw w ciepłym, wolnym od przeciągów miejscu, aż ciasto dwukrotnie zwiększy swoją objętość, co powinno zająć mu 6 do 12 godzin. (Nie próbuj w żaden sposób przyspieszać tego procesu).
4. Włóż czystą dłoń do ciasta, żeby spuścić z niego powietrze. Przełóż je na czystą, suchą i lekko oprószoną mąką stolnicę i przez 1 minutę lekko ugniataj. Nadaj ciastu kształt okrągłego bądź owalnego bochenka o średnicy (albo długości, w przypadku owalnego) mniej więcej 25 centymetrów.
5. Lekko nasmaruj tłuszczem blachę z wysoką krawędzią i włóż do niej bochenek. Przykryj czystą ściereczką i postaw w ciepłym, wolnym od przeciągów miejscu, aż ciasto dwu-

krotnie zwiększy swoją objętość, co zajmie mu 4 do 8 godzin. W tym czasie umieść półkę w środkowej części piekarnika i rozgrzej go do 180°C.

6. Piecz chleb około 1 godziny, aż się przyrumieni, a skórka przy opukiwaniu będzie wydawała pusty odgłos. Przed podaniem odstaw go na 10 minut do 2 godzin do wystygnięcia.

**PORADY:** Możesz ułatwić sobie pracę i zagnieść ciasto przy pomocy miksera działającego na niskiej prędkości – posłuż się hakiem do wyrabiania ciasta.

Po drugim rośnięciu otrzymasz bardzo kwaśne pieczywo. Możesz jednak pominąć ten etap. W tym celu zagnieć ciasto zgodnie z instrukcją w punkcie 3, pomiń pierwsze rośnięcie i cały punkt 4, następnie nadaj ciastu pożądany kształt i pozwól mu wyrosnąć tylko jeden raz, zgodnie z instrukcją w punkcie 5.

## Przepisy z Okinawy



### ZUPA MISO Z WARZYWAMI

4 PORCJE

*W japońskich restauracjach w Stanach Zjednoczonych zupę miso podaje się jako przystawkę do obiadu bądź kolacji, ale na przykład Okinawka Kamada Nakazato wolała jeść ją, uzupełnioną warzywami z przydomowego ogródka, na śniadanie. W USA miso i świeże grzyby shiitake można kupić na stoiskach z żywnością azjatycką i w wielu supermarketach. Ciemna pasta miso ma intensywniejszy smak i jest bardziej słona niż jej jasna odmiana: biała lub żółta (o ogólniejszym zastosowaniu).*

3 łyżki pasty miso, na przykład *shiro miso* (białej), *miso* (czerwonej) albo *shinshu miso* (żółtej)

1½ łyżki zwykłego octu ryżowego

1 obrany duży ząbek czosnku

czterocentymetrowy kawałek

obranego świeżego imbiru

225 g pokrojonego w centymetrową

kostkę twardego tofu

115 g oczyszczonych świeżych

grzybów shiitake, kapelusze pokrojone w cienkie plasterki

2 szklanki grubo posiekanych kiełków groszku (ok. 85 g)

6 oczyszczonych i drobno posiekanych średnich dymek

2 łyżeczki oleju z prażonego sezamu

1 łyżeczka sosu sojowego

1. Umieść pastę miso, ocet, czosnek i imbir w pojemniku robota kuchennego. Zalej 1 szklanką wody. Zamknij pojemnik i zmiksuj całość na gładką masę.
2. Do średniego rondla wlej 4 szklanki wody i przełóż zmiksowane miso. Dodaj tofu, grzyby, kiełki i dymkę. Wszystko zagotuj na średnim ogniu, często mieszając. Zmniejsz płomień i gotuj na wolnym ogniu 5 minut bez przykrycia. Wyłącz gaz i przed podaniem zupy dodaj olej sezamowy oraz sos sojowy.

**PORADY:** Jeśli nie lubisz dań o zupełnie gładkiej konsystencji, zmiel czosnek i imbir, ale nie wkładaj ich do robota, tylko dodaj w punkcie 2 razem z tofu.

Jeżeli nie uda ci się kupić świeżych grzybów shiitake, możesz wykorzystać suszone (4 duże), ale najpierw mocz je 20 minut w ciepłej wodzie z kranu. Osącz i zachowaj wodę z moczenia. Przelej płyn przez gazę, żeby pozbyć się zanieczyszczeń, a następnie wykorzystaj go zamiast części wody do ugotowania tofu.

Zamiast kielków groszku możesz użyć młodego szpinaku albo rzeżuchy razem z łyżkami.



## KOKOSOWE PURÉE Z BATATÓW

6 PORCJI (JAKO PRZYSTAWKA)

Imo to po japońsku batat. Na Okinawie słowo to oznacza fioletową odmianę batatów, która w pierwszych latach XX wieku i po drugiej wojnie światowej stanowiła podstawę okinawskiej diety. Nieźle zastępuje ją znana i popularna dziś odmiana o pomarańczowym miąższu.

5 obranych i pokrojonych  
w dwuipółcentymetrową kostkę  
średnich batatów (ok. 1,3 kg)  
nie więcej niż  $\frac{3}{4}$  szklanki zwykłego  
albo niskotłuszczowego mleczka  
kokosowego z puszki

1 łyżeczka mielonego cynamonu (albo  
więcej, jeśli potrzeba)  
 $\frac{1}{2}$  łyżeczki soli (opcjonalnie)

1. Włóż bataty do dużego garnka i zalej taką ilością wody, żeby znalazły się około 2,5 centymetra pod jej powierzchnią. Zagotuj na dużym ogniu, następnie zmniejsz płomień i gotuj około 25 minut, aż bataty zrobią się miękkie.
2. Odlej i przełóż bataty do dużej miski. Wlej  $\frac{1}{2}$  szklanki mleczka kokosowego i wymieszaj tłuczkiem do ziemniaków albo mikserem na gładką masę, dodając, jeśli trzeba, więcej mleczka kokosowego, do uzyskania kremowej konsystencji. Dodaj cynamon i ewentualnie sól.

**PORADA:** Jeśli chcesz uzyskać inny smak i obniżyć zawartość tłuszczu w potrawie, połowę mleczka kokosowego możesz zastąpić sokiem pomarańczowym. Nie zapomnij o dodaniu cynamonu!

Są na świecie miejsca, gdzie czas się zatrzymał. Dan Buettner zabiera nas do wspaniałych krain długowieczności, w których zwawi stulatkowie chętnie dzielą się swoją receptą na długie zdrowie i szczęście, a także motywuje do działania, dając przepis na zmiany, które możemy wprowadzić w naszej codzienności oraz w okolicy i społeczności, by wpłynąć na jakość i długość naszego życia. *Niebieskie Strefy w praktyce* udowadniają, że w każdej chwili można wziąć zdrowie w swoje ręce, nie tylko poprzez właściwy dobór produktów spożywczych, ale też zmianę podejścia do świata – odpowiednią celebrowanie posiłków czy odnalezienie motywacji do aktywnego i bogatego życia wśród bliskich.

Nie wybieraj drastycznej diety, z której i tak zrezygnujesz, nie katuj się ciężkimi treningami, bo one wcale nie są gwarancją długiego zdrowia – zmień kilka prostych rzeczy i stwórz swoją prywatną Niebieską Strefę!

*Agata Gregorowicz, dietetyczka, autorka bloga Dietetyczne fanaberie*

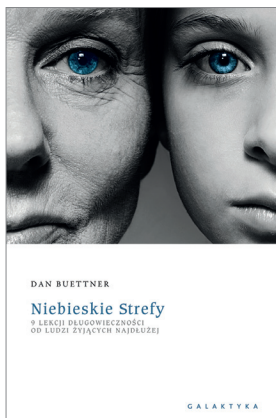
To, co jemy, bezpośrednio wpływa na długość i jakość naszego życia. Właściwa dieta, na przykład bogata w zielone warzywa, może je wydłużać, zaś zła zdecydowanie skracać. Dan Buettner w swojej nowej książce pokazuje, jak zastosować zasady zdrowego żywienia w praktyce. Realizację recepty na twoją prywatną Niebieską Strefę proponuję zacząć od przepisu na pyszny niebieski koktajl. Zachęcam do delektowania się nim w towarzystwie przyjaciół, bez zegarka, telefonu i tabletu.

*Agata Ziernicka-Łaska, dietetyczka, psycholożka*

PATRONAT MEDIANY:



POLECAMY RÓWNIEŻ:



[www.galaktyka.com.pl](http://www.galaktyka.com.pl)

ISBN: 978-83-7579-478-6



Cena: 42,90 zł (w tym 5% VAT)