DIE KÜCHE DES LANGEN LEBENS



Tomoko Oshiro, 65, *aus dem Dorf Ogimi auf Okinawa sammelt Muscheln und Meeresfrüchte im Pazifik*

Auf der japanischen Inselgruppe Okinawa sind mehr als 900 Menschen 100 Jahre alt oder älter. Die Forschung ist überzeugt, dass sie das vor allem ihrer gesunden Ernährung und ihrem Lebensstil verdanken

Text **Isabel Stettin** Fotos **Sascha Montag**



Einfach leben, immer weitermachen – und gar nicht so viel darüber nachdenken

Oben: *Haru Miyagi, fotografiert im Alter von 102 Jahren*
Unten: *Ein solcher Altar steht in jedem Haus auf Okinawa, hier wird vor allem für das Wohl der Familie gebetet*



Jeden Tag betet Haru Miyagi zu ihren Ahnen. Sie richtet sich an den kleinen Hausaltar, ihren Butsudan, und zündet Räucherstäbchen an. „Passt auf meine Familie auf und auf mich", bittet sie ihre Vorfahren dann. „Danke für meine Gesundheit! Danke für mein gutes Leben und diesen Tag."

Es ist ein Ritual, das für Haru Miyagi zum Morgen gehört wie die selbst gekochte Misosuppe und ihre Zeitung. Aufrecht sitzt sie im Sessel, ihr silbernes Haar hat sie zurückgekämmt. Aus einem Kännchen schenkt sie sich grünen Tee ein. Ihre Wohnung, ausgelegt mit Tatami-Matten aus Reisstroh, hat sie frisch geputzt. Sie ist froh, dass sie das noch schafft, sagt sie. Mittlerweile ist sie 103 Jahre alt und lebt noch immer allein – in ihrer Heimat keine Besonderheit.

Das Küstendorf Ogimi liegt im Norden von Okinawa, einer Inselkette am südlichsten Zipfel des japanischen Archipels. Mehr als 900 der 1,4 Millionen Bewohner sind hier 100 Jahre alt und älter. Prozentual gesehen fünf Mal so viele wie in Deutschland. Okinawa zählt zu den „Blauen Zonen", jenen fünf Regionen der Welt, in denen Menschen viel länger als der Durchschnitt leben: Auch Ikaria in Griechenland, Sardinien in Italien, die Nicoya-Halbinsel in Costa Rica und die Stadt Loma Lina in Kalifornien zählen dazu. Ein Paradies für Altersforscher*innen, die das Phänomen der Langlebigkeit ergründen wollen.

Sie sind inzwischen überzeugt, dass vor allem die gesunde Ernährung der Inselbewohner*innen über ihre Lebenserwartung entscheidet. Hinzu kommen die Gene, also die Veranlagung, das tropische Klima, ein aktiver, aber genügsamer Lebensstil und das enge soziale Netzwerk von Kindesbeinen an. Wer mit den Alten von Okinawa spricht, merkt schnell: Jeder hat sein persönliches Ikigai, seine Lebensphilosophie. Für Haru Miyagi ist das: „Einfach leben, immer weitermachen – und gar nicht so viel darüber nachdenken." Ein Wort für Ruhestand gibt es nicht auf Okinawa.

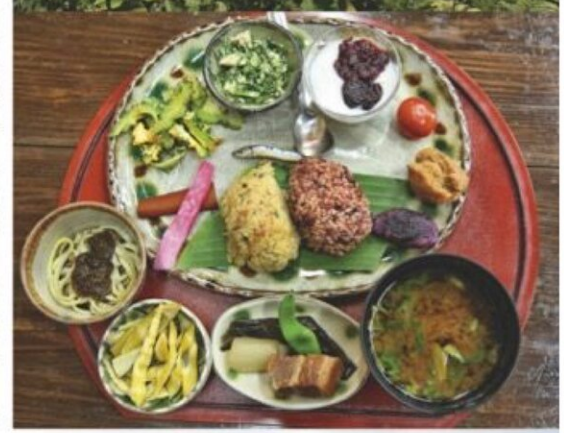
Haru Miyagi kann sich nicht mehr so gut bücken, es ziept und zwickt in den Knien, doch im Garten pflanzt sie noch immer Tomaten an. Sie hat eine Brille, doch braucht sie nur selten. Sie hat einen Rollator vor der Haustür stehen, doch sie meidet ihn, wann immer es geht. „Wir waren immer ein armes Dorf von Fischern und Landwirten. Die Leute hatten nicht viel", sagt sie. „Darum sind wir so stark." Wenn man ihr glauben will, halten ein wenig Verzicht und Entsagung jung, nicht der Überfluss, die Bequemlichkeit. Auf den Teller kommt bei ihr seit jeher, was es in ihrer Umgebung gibt, erschwinglich und zugänglich.

„Kannst du mir zeigen, was du normalerweise zu Mittag isst?", fragt Emiko Kinjo Frauen wie Haru Miyagi. Sie hat die Geheimnisse der Alten gesammelt, besuchte die Hundertjährigen in ihren Gemüsegärten, blickte in ihre Kochtöpfe und hat aus den Rezepten ihres Lebens Menüs der Langlebigkeit kreiert. Den Schatz will sie für die kommenden Generationen erhalten. Emiko Kinjo ist selbst schon Mitte 70 und mittlerweile so etwas wie die Botschafterin der Esskultur Okinawas. Vor 30 Jahren hat sie ihr rustikales, kleines Restaurant eröffnet, Emi no Mise. Was hier auf den Teller oder in die Bento-Box kommt, ist ein Querschnitt des okinawischen „Superfood", den traditionellen Lebensmitteln Okinawas. Emiko serviert kleine Häppchen, die im Zusammenspiel alles bieten, was die moderne Ernährungswissenschaft für gut und gesund hält: Asa und Mozuku, das Seegras, Handama, eine Art Spinat. In den Gärten wächst Shikuwasa, eine einheimische Zitrusfrucht. Aus den dunkelviolett gefärbten Süßkartoffeln, Imo genannt, entstehen kleine runde Küchlein. Neben Tofu und Bohnen serviert Emi ein winziges Stück Rafute, gekochten Schweinebauch. Das Fleisch wird unter Abschöpfen des Fetts und mit einem Schuss Awamori gar geköchelt. Awamori ist Japans älteste Spirituose, hergestellt aus Reis und dem schwarzen Kōji-Pilz. Am Ende ist das Fleisch so zart, dass die Fasern auf der Zunge zerfallen.

Es ist die Regel Nummer eins der Küche Okinawas: Geduld. Langsam kochen, sich Zeit nehmen beim Zubereiten und beim Essen. Regel Nummer zwei: „Hara hachi bu!" Das bedeutet: Nie zu viel essen und sich den Bauch vollschlagen, sondern aufhören, sobald der Magen zu 80 Prozent gefüllt ist. Im Durchschnitt nehmen die Bewohner Okinawas täglich auf diese Weise nur 1800 Kalorien zu sich, rund ein Viertel weniger als durchschnittliche Deutsche.

Wenn Emiko Kinjo die Botschafterin ist, so ist das Wahrzeichen Okinawas pickligwarzig und krumm: Kinjo schneidet eine der traditionellen Bittergurken in dünne Scheiben und brät sie scharf an. Die Goya gehört zu den Kürbisgewächsen, sie enthält viel Vitamin A und C, strotzt vor Eisen und Kalzium. Im Vitamin- und Mineralstoffgehalt gibt es kaum ein Nahrungsmittel ➟







Oben: *Blick über die Insel Okinawa im Süden Japans* **Mitte:** *Im Restaurant von Emiko Kinjo gibt es ein spezielles Langlebigkeitsmenü* **Unten:** *Us Nae Kinjo, 93, ist die älteste Zuschauerin bei einem kleinen, lokalen Drachenbootrennen in Ogimi*







mit ähnlich hohen Werten. Sie soll die Blutgefäße schützen und bei Altersdiabetes helfen, der Bitterstoff wirkt sich positiv auf das Verdauungssystem aus. Allgemein wird mit sehr wenig Salz gekocht, erklärt Emi. Sie würzt mit Wildkräutern und Ingwer.

Der Lebensstil der Menschen auf Okinawa wurde ausführlichen Analysen unterzogen – mit dem Schluss, dass sich die Bewohner Okinawas ballaststoffreich, kalorienarm und nahe am Vegetarismus ernähren: Nicht Fleisch, sondern Tofu und Fisch sind die wichtigsten Eiweißlieferanten, dazu Hülsenfrüchte und Nüsse.

a

Auf Okinawa setzen viele der Älteren ihre Nahrung gleich mit Medizin. Lebensmittel sind Heilmittel. Das Risiko, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall, Krebs und Diabetes zu erkranken, ist bei den Menschen, die die traditionelle Lebensweise pflegen, deutlich geringer als in westlichen Industrienationen. 1976 begann der mittlerweile emeritierte Gerontologe Makoto Suzuki mit seiner weltweit längsten Studie dieser Art auf Okinawa. Über Jahrzehnte hinweg untersuchten sein Team und er mehr als 900 Hundertjährige. Die Zwillingsbrüder Craig und Bradley Willcox erweiterten das Forschungsteam und landeten mit ihrem „Okinawa Program" inklusive Kochrezepten einen Bestseller.

Im kleinen Küstendorf Ogimi, im grünen Norden der Hauptinsel, wo die meisten der Superalten leben, ist die Luft feuchtwarm und schmeckt nach Salz. Türkis glitzert der Pazifik, nur wenige Schritte von Emikos Restaurant entfernt. An der Straße wachsen Palmen, der Hibiskus blüht feurig rot. An jedem der kleinen Häuser reißen Löwen aus Keramik und Stein, Shisa genannt, wie Wachhunde ihre Mäuler auf. Sie sollen das Böse fernhalten. Rund 3000 Einwohner leben verstreut in kleinen Tälern, eingerahmt vom Ozean und sanften Hügeln. Zehn von ihnen haben die 100 überschritten. Stolz schmücken sich die Bewohner mit einem Titel: „Dorf mit der höchsten Lebenserwartung Japans". Das Sprichwort der Greise: „Mit 70 bist du ein Kind, mit 80 ein Jugendlicher, und mit 90, wenn dich deine Ahnen in den Himmel rufen, bitte sie zu warten, bis du 100 bist. Dann könntest du drüber nachdenken." Sie haben es in einen Gedenkstein gemeißelt, der neben einem sanft plätschernden Wasserfall am Ortseingang errichtet wurde.

Wer am Strand entlangspaziert, stößt nicht nur auf Fischer und Taucher. Alte Damen sammeln Muscheln, auf dem steinigen Boden sitzend graben sie zwischen den Steinen danach. Mit Forken stöbern sie nach essbaren Seeschnecken auf dem Meeresgrund. Die Hälfte der Einwohner lebt von der Fischerei – oder der Landwirtschaft. Grün bewucherte Berghänge erheben sich über den Küstenstreifen, dazwischen undurchdringlicher Dschungel, Obstplantagen. An fast jedes der kleinen Häuser in Ogimi grenzt ein Garten.

Doch was in Dörfchen wie Ogimi noch gelten mag, ist in den Städten Okinawas längst Geschichte. Kaum einer ernährt sich heute noch so gesund wie die Großeltern auf dem Land. Nach dem Zweiten Weltkrieg besetzten die Amerikaner Okinawa, die Inselgruppe ist für sie bis heute der wichtigste Militärstützpunkt im pazifisch-asiatischen Raum. Mit den Amerikanern hielt ihre Ernährungsunkultur Einzug: Filialen von KFC, McDonald's und der Eiscremekette Blue Seal gibt es an jeder Ecke. Burger, Pommes, Softdrinks – kalorienreich und nährstoffarm. In der Altersgruppe zwischen 20 und 60 sind die Menschen Okinawas Untersuchungen zufolge heute dicker und kränker als im übrigen Japan. Während sich die 101-jährige Haru ihr Leben lang zu Fuß bewegte, schieben sich Jüngere mit Autos und Rollern durch die Städte. Die

DIE „BLAUEN ZONEN"

Michel Poulain ist Demograf und hat sich auf internationale Langlebigkeitsstudien spezialisiert. Er gilt als einer der Entdecker der „Blauen Zonen". Poulain beschreibt sieben Säulen, die diese Orte miteinander verbinden:

1. **Bewegung im Alltag:** viel zu Fuß gehen, viel körperliche Arbeit.
2. **Nie zu viel essen, aufhören, bevor das Sättigungsgefühl eintritt.** Ein Speiseplan mit viel Gemüse, Obst und Getreideprodukten, Fleisch nur in Maßen.
3. **Soziales Miteinander,** gemeinsame Mahlzeiten.
4. **Familie ist den Alten am wichtigsten.** Die Generationen halten zusammen und unterstützen sich gegenseitig.
5. **Die Alten bauen auf einen engen Freundeskreis –** wie eine erweiterte Familie.
6. **Die Alten leben mit der Natur,** ihr Essen und Trinken beziehen sie vorwiegend aus der Region.
7. **Glaube, Religion, eine Lebensphilosophie –** in Okinawa ist es das „Ikigai": der Grund, wofür es sich lohnt, am Morgen aufzustehen.

Oben links: *Morio Taira, 86, gibt den Startschuss und wacht über das Drachenbootrennen in Ogimi*
Mitte: *Solche Shisa-Drachen findet man fast vor jedem Haus, sie gelten als die Beschützer der Insel Okinawa*
Unten: *Morio Taira und Etsuko Taira, 76, zusammen mit ihrer Familie beim Essen in ihrem Haus* ➡



Oben: *Emiko Kinjo, 73, Restaurantbesitzerin in Ogimi, hat die Rezepte der Alten gesammelt. Hier bereitet sie gerade Goya Champuru für ihre Gäste zu*

Regionalregierung von Okinawa, das sich gern mit dem Titel der „Insel der Hundertjährigen" schmückt, kämpft gegen den Abwärtstrend an. Es gibt Kochschulen, die die okinawische Ernährung fördern sollen, auf Blogs werden die Rezepte geteilt, Bewegungsprogramme für Senioren angeboten. Auch Haru Myagi geht einmal in der Woche ins Gemeindezentrum, macht Gymnastik, tauscht sich mit anderen Alten aus. Sie wird untersucht, der Blutdruck gemessen. Gemeinsam heben die Alten die Arme, lassen die Füße kreisen, singen zusammen.

Die Uhren ticken hier langsamer, sagt Morio Taira, ein Fischer. Mit 86 zählt er noch zu den Jungspunden im Dorf Ogimi, er ist Vorsteher der Gemeinschaft. Sein Haar ist weiß, sein Gesicht nahezu faltenfrei. Er trägt gern bunte Hemden und lächelt sanft.

Seine Familie ist an diesem Samstag zusammengekommen, vier Generationen versammeln sich um den gedeckten Tisch, darauf selbst gefangener Fisch und Meeresfrüchte, Algensalat und Süßkartoffeln. Einmal im Monat trifft sich die Sippe. An diesem Abend findet das jährliche Rennen der Drachenboote, Harai, statt. Morio Taira eröffnet den Wettkampf. Er steht am Strand, eine rote Flagge in der Hand. Turngruppen, Familienzusammenkünfte, Dorffeste, Traditionen: All das gehört zum Alltag auf Ogimi. „Tu, was du liebst, und lebe länger", das ist die Bedeutung von Ikigai, jener Lebensphilosophie der Menschen von Okinawa. Das Ikigai von Morio Taira sind seine Familie, das Fischen, die Treffen mit Freunden.

Neunzigjährige sitzen auf der Mauer am Ozean, lassen die Beine baumeln, zwei alte Damen schenken Getränke aus, verteilen kleine Bananen. Sie danken mit ihrem Fest den Göttern des Meeres, aus dessen Fülle sie schöpfen. Spricht man Morio Taira auf das Geheimnis seiner fast ewigen Jugend an, lächelt er: „Wir werden nicht nur alt, wir sind dabei auch gesund und glücklich."

REZEPT DER HUNDERTJÄHRIGEN AUS OKINAWA

GOYA CHAMPURU –

Frittierter Tofu mit der Bittergurke Goya

ZUTATEN Eine Goya (Bittergurke) oder Bittermelone; ein Block Tofu, also etwa 200 g, möglichst fest; knapp 100 g hauchdünn geschnittenes Schweinefleisch; zwei Eier; ein Schuss Sojasoße; ein Schluck Sake, also Reiswein (oder Awamori, ein Branntwein der Okinawa-Inseln, destilliert aus Indica-Langkornreis); etwas Salz; Öl zum Anbraten

1 Die Goya waschen, die Samen ausschaben, die Frucht in dünne Scheiben schneiden und salzen. Einwirken lassen, abtupfen – so verliert sie ein wenig von ihrem bitteren Geschmack.

2 In einer erhitzten Pfanne das Schweinefleisch anbraten, nach und nach den klein gewürfelten Tofu hinzugeben.

3 Die Goya-Scheiben scharf anbraten und mit dem Fleisch und Tofu vermischen, mit Reiswein und Sojasoße abschmecken, gegebenenfalls nachsalzen.

4 Schließlich die verquirlten Eier hinzugeben und stocken lassen. Mit Reis oder Soba-Nudeln servieren.

Ergänzt oder abgewandelt werden kann das Champuru mit gebratenen Karotten, Rettich oder Spinat.