



Friedrichshagener Hofküche GmbH Scharnweberstr. 2 12587 Berlin Telefon 030/654 99 270

Berlin, 13.04.2016 Wirtschaftsforum Treptow/Köpenick \*



### Vorspeisen

verschiedene Blattsalate und Rohkost mit Friedrichshagener Glücksdressing

*Port ca. 70 kcal*

*Für alle Typen und Blutgruppen geeignet*

Karotten – Ingwer - Süppchen (vegan)

*Port ca. 85 kcal*

*Für Typ 1 Blutgruppe A/AB*

Couscous mit Tomate, Minze, Petersilie und Kernen (vegan)

*Port ca. 115 kcal*

*Für Typ 2 Blutgruppe B/AB*

3 vegetarische Dips

*Port ca. 50 kcal*

*Je nach Dip anderer Typus und Blutgruppe*

Brotauswahl

Schlankes Brot II (Gluten frei, Laktose frei, cal red. Proteinreich)

*1Scheibe ca. 60 kcal*

*Für alle Typen und Blutgruppen geeignet*

*Besonders Typ 3 Blutgruppe 0*

*\*auf Grund des laufenden EcoWellness Zertifizierungsprozesses können konventionelle Produkte enthalten sein.*



Berlin, 13.04.2016 Wirtschaftsforum Treptow/Köpenick \*

## **Hauptgang**

Gebratener Lachs mit Fenchel und Graupen

*Port ca. 580 kcal*

*Für alle Typen und Blutgruppen geeignet*

*Besonders Typ 3 Blutgruppe 0 und Typ 2 mit B/AB*

Hähnchenbrustfilet mit Ratatouille und Rosmarin Kartoffeln

*Port ca. 430 kcal*

*Für alle Typen und Blutgruppen geeignet*

*Besonders Typ 3 Blutgruppe 0*

Lasagne mit Spinat und Tomaten und gehobelten Mandeln

*Port ca. 380 kcal*

*Für alle Typen und Blutgruppen geeignet*

*Besonders Typ 1 Blutgruppe A/AB*

Chilli sin Carne mit Valess

*Port ca. 380 kcal*

*Für alle Typen und Blutgruppen geeignet*

*Besonders Typ 1 Blutgruppe A/AB*

## **Dessert**

Quarkmuss mit Vanille und Rhabarberkompott

*Port ca. 180 kcal*

*Für alle Typen und Blutgruppen geeignet*

*Besonders Typ 3 Blutgruppe 0*

Friedrichshagener Schokokuchen

*Port ca. 260 kcal*

*Für alle Typen und Blutgruppen geeignet*

*Besonders Typ 1 Blutgruppe A/AB*

## As first Hotel in Vienna, Hilton is presenting

### The „improve your health“ menu

The impact of nutrition in the latest research of scientific is becoming and increasing on importance.

The "ÖkoWellness" standard means the for fine dining, all products are available not only from government-controlled, Organic farming, but also take into account in the formulation 3 other important qualities:

1. They are individually prepared to your metabolic type.

With the 5,000 years old and today more than ever recognized Ayurvedic medicine and modern Western medical knowledge.

2. They take into account general health criteria.

They are particularly abundant substances as such Flavonoids and polyphenols, minerals, vitamins and an ideal ratio of omega 6 and omega 3 fatty acids. These micronutrients are hunting down toxins in our bodies, prevent fatty deposits in blood vessels. The risk of cardiovascular diseases decreases, even inflammatory processes and thus the growth of cancer cells are inhibited. The digestion is generally encouraged.

3.They take into account general "CO2 criteria ".

The successful Far Eastern Ayurvedic medicine, adapted to Western tastes and supplemented with the blood type theory, the basis for an accurate determination of the type of metabolism by Tomek. This is necessary for an individual nutrition and health program. Everything in our body is related to the individual diet and lifestyle - whether we feel comfortable or uncomfortable, whether we are energetic or tired. The right, on the type of metabolism-based diet is the key to a healthy and vital body.

### Here are a few tips to the map.

#### Do you recognize yourself?

##### **TYP 1 Vata = Air**

Slim, sensitive, vulnerable, flexible, creative, rather watching needs heat and flavor, tender, interested in culture, often cold hands and feet, Vegetarians often digestive disturbances, especially during stress, may well rise in the morning, ideally with blood group A and AB

##### **TYP 2 Pitta = Fire**

Medium build, spirited, sporty, managers, good machines, more extroverted, warm hands and feet consumes much energy, loves challenges, and tends to overwhelm yourself and others, most ideally with blood group B and AB blood group

##### **TYP 3 Kapha = Earth**

Strong bone structure tends to be overweight, it was like welcoming, tolerant, likes to sleep longer, is durable, does not like change, sluggish metabolism, slow but reliable, ideal with blood group

Enjoy your meal

Executive Chef Andre Tokev, Nutritionist R .Stefan Tomek

\*) Our Service Team can give you advice to the book of MR. R S Tomek to identify your metabolic type

[www.oekowellness.de](http://www.oekowellness.de)

# S'PARKS

RESTAURANT

## STARTER

---

Sautéed salsify on parsley pesto with sweet and sour marinated carrot strips € 8,50

*Vegan dish specially designed for those with metabolic type 3 (Kapha) and blood groups A & AB*

Glazed goats cheese cream with TAO syrup on tomato chutney € 9,00

*For all types but especially for type 1 (Vata) & 3 (Kapha) and blood groups A & B*

Marinated salmon, vegetable curry hummus with flat bread chips € 11,00

*Adequate for all blood groups, ideal for type 1 & 2 (Vata & Pitta) and blood groups A & B*

## MAIN COURSE

---

Grilled celery steak on a gherkin puree with rye bread chips € 10,00

*Ideal for hot blooded type 2 (Pitta) and all blood groups*

Poached fillet of char on pumpkin risotto and pumpkin seed oil € 19,00

*For all metabolic types, especially good for type 2 (Pitta) und 3 (Kapha)*

*Also ideal for those that focus on the heart and circulation as a dietary requirement, as the dish contains Omega 6 & Omega 3*

Medallions of beef on a bell pepper relish and rosemary potatoes € 22,50

*Ideal for types 2 (Pitta) with blood group B and 3 (Kapha) with blood group O*

## DESSERT

---

Apple and elderflower soup with coconut milk € 7,50

Orange and mint salad with yoghurt and TAO Sirup € 5,50

*Gluten free desserts for all types, especially those controlling calorie intakes.*

*Also ideal for type 3 (Kapha)*



VILLA SOLITUDE  
Bad Gastein



# Speisekarte

## Genieße Dich gesund!

ECOWELLNESS GROUP

INtegrated ART I Holding AG  
TSH Holding & Trading UG  
Ludwigshöheweg 30, D-12559 Berlin  
Sekretariat +49(0)30-30366 5910  
Mobil +49(0)151-41252560

Ecowellness Health Management Ltd.  
A-1010 Wien, Sterngasse 3, KMU Center  
Tel +43(0)664 38 20 404  
[www.ecowellness.eu](http://www.ecowellness.eu)

Zuständig für die Realisierung der Speisekarte: TSH Holding & Trading UG  
Kontrollstelle DE-ÖKO-070



VILLA SOLITUDE  
Bad Gastein

## Die „Genieße Dich gesund!“ Speisekarte

Der „EcoWellness“ Standard für die gehobene Gastronomie bedeutet, die Grundstoffe für Speisen werden nicht nur aus staatlich kontrolliertem, ökologischem Anbau bezogen, sind also frei von Toxinen und Gentechnik, sondern es werden zusätzlich in der Rezeptierung weitere wichtige Qualitätsmerkmale für Lebensmittel verlangt:

1. Sie berücksichtigen generell gesundheitliche Kriterien wie Fettsäurezusammensetzung, Mikronährstoffe, Ballaststoffe, glyk. Index u.a.m.
2. Sie berücksichtigen generell „CO2 Kriterien“, soziale Kriterien und die Prüfung am Endprodukt und reduzieren Allergene auf ein Minimum.
3. Sie sind personalisiert, d. h. individuell nach Stoffwechseltypen zubereitet. Dabei wurde aus den Erfahrungswerten der präventiv-medizinisch orientierten, tausende Jahre alten fernöstlichen Medizin und der westlichen Medizin ein Cluster gebildet und auch die westliche Entdeckung der Blutgruppen - als geringer aber doch vorhandener Teil (= compound – keine Blutgruppendiät!) - eingearbeitet. In 15 Jahren Erfahrung ist der Kriterienkatalog für Fragebögen immer wieder verbessert worden. „Intelligent Food“ und die Personalisierung der Ernährung nach dem EcoWellness Standard sind die Zukunft.

Reinhardt Stefan Tomek - Prof. Dr. rer. nat. Jürgen Vormann

## Erkennen Sie sich?

### **Der sensitive TYP 1 nach Dres. Tomek**

Schlank, sensitiv, verletzlich, beweglich, kreativ, eher beobachtend, braucht Wärme und Würze, zärtlich, kulturell interessiert, oft kalte Hände und Füße, oft Vegetarier, oft Verdauungsstörungen, oder Kopfschmerzen besonders bei Stress, kann morgens gut aufstehen, ideal mit Blutgruppe A und AB

### **Der temperamentvolle TYP 2 nach Dres. Tomek**

Mittlerer Körperbau, temperamentvoll, sportlich, Manager, guter Redner, eher extrovertiert, warme Hände und Füße, hat und verbraucht viel Energie, daher viel Proteine nötig, liebt Herausforderungen, neigt dazu, sich und andere zu überfordern, neigt zu hohem Blutdruck, ideal mit Blutgruppe B und AB

### **Der gemütliche TYP 3 nach Dres. Tomek**

Starker Knochenbau, neigt zu Übergewicht, hat es gern gemütlich, tolerant, schläft gerne länger, ist belastbar, mag keine Veränderungen, langsam, aber zuverlässig, träger Stoffwechsel, ideal mit Blutgruppe 0, dann gerne auch rotes Fleisch



VILLA SOLITUDE  
Bad Gastein

## VORSPEISEN

---

### **Amusgeule auf glutenfreiem Reisbrot**

**Typ 1** - mit Bio-Kichererbsen Brokkoli Currycreme - ca. 180 kcal  
oder Bio-Paprikarelish – ca. 120 kcal

**Typ 2** - mit Bio-Via(gra) Naturale aus Petersilie mit Ginseng und Maca - ca. 120 kcal

**Typ 3** - dito oder mit Bio-Paprikarelish  
Keine Allergene

### **Bio-Gemüsesuppe nach Saison, süß-sauer**

**Für alle Typen** (abwandelbar mit Gewürzen)

Tasse ca. 190 kcal

Keine Allergene

## HAUPTGANG

---

### **Huhn in Madras-Sauce**

**Typ 1** – würzig, wärmend mit Tofu aus Österreich und Pak Choi und Reis

Vegan, ca. 480 kcal

Allergen: Soja

**Typ 2 und Typ 3** – Huhn\* in Madras Sauce anderer Würzung mit besonders proteinreichen Borlotto Cranberrybohnen, mit Tomaten und Pak Choi Garnitur (Zutaten Bio aus Österreich) (für Typ 3 schärfer) ca. 520 kcal

Keine Allergene

\*Huhn aus regionaler Produktion (nicht Bio zertifiziert)

## DESSERT

---

### **Der klassische Apfelstrudel – a la EcoWellness = slim**

**Für alle Typen**

Vegan, ca. 200 kcal

Keine Allergene

---

Wir geben verwertbare Speisereste unseren Gästen mit oder kompostieren oder fermentieren diese umweltverträglich zu Dünger.

TSH Holding & Trading UG - Kontrollstelle DE-ÖKO-070



VILLA SOLITUDE  
Bad Gastein



## NOTIZEN

---

Name :

Termin / Ereignis:





## **Menü am 02.09.2018 im neuen BIO-Standard ECOWELLNESS**

Das klassische Wiener Schnitzel vom Milchkalb  
mit glutenfreier, vollwertiger Panier

mit Preiselbeer-Relish (Österreich Premiere)

Salat von Kipflerkartoffeln und Feldsalatmischung  
(„Vogersalat“)

--

Traditionelle Sachertorte mit Kaffee  
aus biologischem Anbau

*Der EcoWellness Standard baut auf der EU Bioverordnung auf, fordert aber darüber hinaus Produkte aus regionalem Anbau und gesundheitsfördernde Elemente an, wie Reduzierung von Allergenen und Förderung von Mikronährstoffen (Vitamine, Antioxidantien, sekundäre Pflanzenstoffe, gesunde Fettsäuren u.a.m.).*

Küchenchef Dominik Stolzer und EcoWellness Vorstand Reinhardt Stefan  
Tomek wünschen

Guten Appetit und „Genieße Dich gesund!“