



Speisekarte

Genieße Dich gesund!

ECOWELLNESS GROUP
"Science with Love"

GASTINAG Gastein INvest Holding AG
A-5640 Bad Gastein, Grand Hotel de l'Europe

Tel +43(0)664 38 20 404
www.ecowellness.eu

Zuständig für die Realisierung der Speisekarte, für die EcoWellness Bio
Zertifizierung nach EU Norm:
EcoWellness Food Systems UG, Kontrollstelle DE-ÖKO-070



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, möglichst nur auf ein Allergen pro Speise, was direkt auszuloben ist.
3. Sie sind personalisiert, d. h. individuell nach Stoffwechselltypen 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

An den Konzepten haben unsere Aktionäre und wissenschaftlichen Berater Prof. Dr. Jürgen Vormann, Prof. Dr. med. Andreas Michalsen, Dr. Claudia Nichterl und Dr. Dr. Julia Puaschunder mitgewirkt.

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

AMUSGEULE

Gurken-Zucchini-ragout im Glas mit Schlank- und Vitalcremen aus Magertopfen
Typus 1 - Tambara mit Ingwer und Kurkuma, **Typus 2** - mit Kräutern der Saison,
Typus 3 - mit Kren und Roten Rüben

je ca. 60 kcal

Allergen: Milch

VORSPEISEN

Typ 1 - Mozzarella mit Paprikarelish

Allergen: Milch

Typ 2 - Beef Tartare mit Zitronen Gel und Pastinakenstroh

Allergen: Senf

Typ 3 – Forelle gebeizt mit Rote Rüben Creme, Rotkohl Schaum, Brombeere

Allergen: Fisch

je ca. 120 kcal

Für alle Typen

Rindssuppe und Gemüsebrühe, beides mit Brunoise Gemüse zur Wahl

ca. 130 kcal

Allergen: Sellerie

HAUPTGANG

Typ 1 – Karfiol gekocht mit den Schlank- & Vitalcremen und Paprika-Relish

ca. 200 kcal

Allergen: Nuss in Öl

Typ 2 und Typ 3 - Beiriedschnitte mit gekochter BIO Kartoffel in der Schale und frischem gekochtem Gemüse der Saison

ca. 270 kcal

Keine Allergene

DESSERT

Für alle Typen

Creme aus TAO-Sirup mit frischen Früchten aus Österreich und Beerenragout (Herbst 23)

Vegan, ca. 60 kcal

Keine Allergene

**Guten Appetit wünschen die Teams von EcoWellness und vom Hotel GXUND unter
Küchenchef Johannes Panzl**



NOTIZEN

Name :

Termin / Ereignis: