

Lieber Gast,

unsere eigens kreierten und selbst hergestellten Chutneys, Pestos, Relishes, veganen und vegetarischen Vital Cremes, nach Gourmet-Grundsätzen verarbeitet, enthalten besonders Mikronährstoffe und andere gesundheitsfördernde Substanzen wie z.B. ideale Fettsäuren und vermeiden Giftstoffe und auch Allergene wo immer sinnvoll und möglich.

Der Begriff Wellness wurde ca. 1930 von amerikanischen Arbeitsmedizinern aus den Worten „wellbeing“ = Wohlbefinden und Fitness entwickelt, aber leider nicht geschützt und oft missbraucht. Die ökologische Bewegung, heute weltweit gesetzlich geregelt, kümmerte sich um die artgemäße Tier- und Pflanzenhaltung, nicht aber um artgemäßes Wohlbefinden des Menschen.

EcoWellness, oder Ökowellness ist ein neues, sehr anspruchsvolles Gütesiegel und ein Biostandard, der seit 1995 von österreichischen und deutschen Experten entwickelt und seit 2013 weltweit zugelassen wurde. Er integriert beide Welten: Natur und Mensch.

Die 5000 Jahre alte fernöstliche Ayurvedische Medizin, dem westlichen Geschmack angepasst und ergänzt mit der genetischen Prägung durch die Blutgruppe oder andere anerkannte Methoden sind die Grundlage für eine genaue Bestimmung des Stoffwechselltypus. Alles in unserem Körper hängt mit unserem Typus und der individuellen Ernährungs- und Lebensweise zusammen. Die richtige, auf den Stoffwechselltypus bezogene Ernährung ist der Schlüssel zu einem gesunden und vitalen Körper und Teil des EcoWellness Standards. [www.ecowellness.eu](http://www.ecowellness.eu)

Hier ein paar Tipps zur Karte, die den Beginn einer Personalisierung ermöglicht.

**Erkennen Sie sich?**

**Typ 1 Vata = Luft**

Schlank, sensitiv, verletzlich, beweglich, kreativ, eher beobachtend, braucht Wärme und Würze, Zärtlichkeit, kulturell interessiert, oft kalte Hände und Füße, oft Vegetarier, oft kränklich, kann morgens gut aufstehen, ideal: Blutgruppe A und AB.

**Typ 2 Pitta = Feuer**

Mittlerer Körperbau, temperamentvoll, sportlich, Managertyp, guter Rechner, eher extrovertiert, warme Hände und Füße, verbraucht viel Energie, liebt Herausforderungen, neigt dazu, sich und andere zu überfordern, ideal: Blutgruppe B und AB.

**TYP 3 Kapha = Erde**

Starker Knochenbau, neigt zu Übergewicht, hat es gern gemütlich, tolerant, schläft gern, ist belastbar, aber nicht sensitiv, mag ungern Veränderungen, träger Stoffwechsel, langsam, aber zuverlässig, ideal: Blutgruppe O.

## Snacks warm und kalt

### **Chili sin Carne**

Proteinreich, gibt Kraft

für den Power-Typ 2, Sportler oder Manager

und den sensitiven, kreativen Typ 1

kalt als Salat oder warm

4,90 €

### **KichererbsenBrokkoli Curry Creme**

als Suppe oder auf Vollkornbrot,

garniert mit marinierten Kapern für Typ 1 und 2

6,00 €

### **Für den hitzigen Typ 2 zum Abkühlen**

#### **Spreewälder Gurkenmus**

als kalte Suppe oder im Glas

6,00 €

### **Zum Inspirieren für Typ 1 und 3**

#### **Paprika Relish**

als kalte Suppe oder im Glas

6,00 €

### **Gazpacho**

Klassische spanische kalte Gemüse Suppe

6,00 €

### **Essen fürs Gedächtnis und Gehirnpower**

#### **Garniertes Gemüse-Brainfood auf Brot**

8,00 €

#### **Orange-Apfel-Brainfood auf Brot**

8,00 €

Komplette Mahlzeit im Glas mit Dips

11,00 €

### **Süßes für Gehirn und Herz**

#### **2 Kugeln Schoko Brainfood**

im Spiegel von TAO-Sirup und Schlagobers

(auf Wunsch mit Soya-Sahne)

8,50 €

### **Banane mit TAO-Sirup im Chili Spiegel**

7,70 €