OLIVIER COTTING LONGEVITY NUTRITION

Longevity Kitchen Setup

Ich baue in Ihrer Küche ein Longevity-Angebot auf, das Ihren Gästen schmeckt und das Ihr Team selbstständig umsetzt. Für Wellness-Hotels, Retreat-Häuser und Kliniken in der Schweiz.

Die Ausgangslage

Immer mehr Gäste erwarten gesundheitsorientiertes Essen. Viele Häuser schreiben «Longevity» oder «Healthy» auf die Karte, doch in der Küche fehlen Konzept, Rezepte und das Wissen dahinter. Das Ergebnis sind Gerichte, die gesund klingen, aber weder geschmacklich noch fachlich überzeugen.

Was Sie erhalten

- **Ein glaubwürdiges Angebot:** Gerichte, die gesundheitlich durchdacht sind und auf höchstem Niveau schmecken.
- **Ein befähigtes Team:** Ihre Köche verstehen das Warum und setzen die Linie selbstständig um, auch ohne mich.
- **Klare Küchenleitlinien:** saisonal und in Bio-Qualität, wo möglich Demeter, glutenfrei, weitgehend milchfrei, ohne raffinierten Zucker, mit hochwertigen Fetten. Fleisch gezielt eingesetzt, aus Bio- und Weidehaltung.
- **Wirtschaftliche Umsetzbarkeit:** für Ihren Betrieb entwickelte Rezepte mit Mengen, Kalkulation und Einkaufsleitfaden, passend zu Ihren Abläufen.
- **Eine Geschichte für Ihr Marketing:** ein fachlich fundiertes Konzept, das Sie Ihren Gästen ehrlich kommunizieren können, ohne Heilversprechen.

Die neue Linie ergänzt Ihre bestehende Karte, sie ersetzt sie nicht.

So läuft es ab

1. **Küchencheck:** ein Tag vor Ort. Angebot, Abläufe und Team prüfen, Ziele besprechen, Küchenkonzept vorstellen. Kurzbericht innert einer Woche mit den fünf wichtigsten Punkten und der passenden Variante. Bei Buchung des Kitchen Setup voll angerechnet.
2. **Konzept und Rezepte:** Leitlinien, Rezepte mit Mengen und Kalkulation, Einkaufs- und Lieferantenleitfaden.
3. **Schulung des Teams:** praktische Arbeit in Ihrer Küche, bis die Gerichte sitzen.
4. **Start und Begleitung:** Ich begleite die ersten Wochen im Betrieb und justiere nach.

Typische Projektdauer: 6 bis 10 Wochen.

Drei Varianten

Leistung	Konzept	Umsetzung	Premium
Küchencheck vor Ort und Kurzbericht	✓	✓	✓
Küchenleitlinien und Ernährungskonzept	✓	✓	✓
Rezepte mit Mengen und Kalkulation	30	50	60
Einkaufs- und Lieferantenleitfaden	✓	✓	✓
Schulung des Küchenteams vor Ort	–	2 Tage	3 Tage
Begleitung nach dem Start	–	30 Tage	3 Monate
Saisonaler Menüwechsel	–	–	1 Wechsel
Kurzvortrag für Gäste oder Mitarbeitende	–	–	✓

Auf Wunsch begleite ich Ihr Team auch nach Projektende mit saisonalen Menüwechseln und Nachschulungen.

Wer ich bin

Olivier Cotting, Chefkoch, Ernährungscoach und Stoffwechselberater.

- Rund 5 Jahre Küchenchef bei Hiltl
- Seit 2023 Chefkoch im Swiss Center for Health & Longevity, wo ich mit dem ärztlich geführten Team Ernährungskonzepte für den klinischen Einsatz mitentwickle
- Weiterbildung als Ernährungscoach und Stoffwechselberater

> «Er denkt Ernährung nicht rezeptbasiert, sondern wirkungsbasiert.»
>
> Alexander Sahmel, Ärztliche Leitung, Swiss Center for Health & Longevity AG

Nächster Schritt

Ein unverbindliches Gespräch von 30 Minuten, gerne bei Ihnen vor Ort. Wir klären Ihre Ziele und welche Variante passt. Auf Wunsch koche ich für Ihre Entscheider eine Degustation.

Olivier Cotting Longevity Nutrition
Vitales Ernährungscoaching GmbH, Sägegasse 8, 8702 Zollikon
health@oliviercotting.ch · oliviercotting.ch