



Ayurvedische Köstlichkeiten

Im Mediterana umweht Sie ein Hauch von Indien. „**Ayurveda für Ihren Kurzurlaub**“ ist neben vielen Verwöhnangeboten eines der Highlights für den gesundheitsbewussten Besucher. In speziellen Zeremonien des Wellness-, Massage- und Beautybereichs machen wir Sie daher mit ayurvedischen Themen bekannt.

Entsprechend der Eigenschaften der drei Doshas (Energietypen) ordnet man jedem Menschen einem Vata-, Pitta-, Kapha- oder am ehesten einem Mischtyp zu.

Die Doshas werden über jeweils 3 Geschmacksrichtungen (Gunjas) ausgeglichen.

In unserem Restaurant „Villa Verde“ runden abgestimmte Gerichte das Ayurveda-Angebot ab und geben Ihrem Tag die indische Würze.

Vata:

Spaghettini . Mandelmilch . Pilze . Mango *(A,C,G,I,H)*
spaghettini . almond milk . mushrooms . mango
15,50 €

Ausgleich über süße, salzige und saure Speisen – Die Vata-Elemente „Luft & Raum“ werden somit erfüllt von Wärme und Zufriedenheit.

Pitta:

Rhabarbercake . karamellisierter Ziegenkäse . Salat . Pistazien *(A,G,H,I,J)*
rhubarbcake . caramelized goat´s cheese . lamb lettuce . pistachios
15,50 €

Ausgleich über süße, bittere und herbe Speisen – Die Pitta-Elemente „Feuer & Wasser“ werden somit gekühlt und besänftigt.

Kapha:

Kopfsalat . Chili . gebackener Ziegenkäse . Spargel . Hummus *(A,C,G,I)*
lettuce . chili . baked goat´s cheese . asparagus . hummus
16,50 €

Ausgleich über scharfe, bittere und herbe Speisen – Die Kapha-Elemente „Wasser & Erde“ werden somit warm und angeregt.

Ayurvedisches Heißgetränk:

Frischer Ingwertee mit Zitrone, serviert im Glas 3,90 €
Fresh ginger tea with lemon served in a glass

Sollten Sie nähere Informationen zum Thema Ayurveda wünschen oder unseren Mediterana Energietypen-Test machen wollen, so stehen Ihnen unsere Wellness-Mitarbeiter gern zur Verfügung.