



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) werden jedem Menschen ein Vata-, Pitta-, Kapha- oder am ehesten ein Mischtyp zugeordnet.

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: Quinoa . Linsen . Feige . Lassi

quinoa . lenses . fig . lassi (C,G,I,H)

14,90 €

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

Pitta: Rucolasalat . Zwetschge . karamellierter Ziegenkäse . Focaccia

rocket salad . plum . caramelized goat's cheese . focaccia (A,G,H,I,J)

15,50 €

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

Kapha: Gazpacho . Chili . Kopfsalat . gebackener Ziegenkäse

gazpacho . chilli . lettuce . baked goat cheese (A,C,G,I)

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.