



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) kann jeder Mensch einem Vata-, Pitta-, Kapha- oder am ehesten einem Mischtyp zugeordnet werden.

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:

Ausgleich über süße, salzige und saure Speisen –

Die Vata-Elemente „Luft und Raum“ werden somit erfüllt von Wärme und Zufriedenheit.

Spghettini mit Avocado, Pistazien und gegrilltem Spargel ✓ möglich
14,50 € (A,C,G,I,H)

Pitta:

Ausgleich über süße, bittere und herbe Speisen –

Die Pitta-Elemente „Feuer und Wasser“ werden somit gekühlt und besänftigt.

Rucolasalat mit gereiftem Ziegenkäse, Rhabarber und Foccacia ✓ möglich
14,50 € (A,G,H,I,D)

Kapha:

Ausgleich über scharfe, bittere und herbe Speisen –

Die Kapha-Elemente „Wasser und Erde“ werden somit warm und angeregt.

**Geröstetes Olivenbrot mit Kopfsalat, kandiertem Chili
und sautiertem Pulpo**
17,50 € (A,C,G,N)

Ayurvedische Heißgetränke:

Frischer Ingwertee mit Zitrone, serviert im Glas 3,50 €

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