

## **PRESSE-INFO**

**Barberyn Resorts**

5. September 2019



Workshops in den Barberyn Resorts, Sri Lanka

## **Kochen lernen nach Ayurveda-Art**



**Ayurvedisch essen ist gesund und genussvoll. Die Speisen aktivieren die körpereigenen Heilkräfte und sorgen für mehr Vitalität. Wer lernen möchte, wie diese im Ursprungsland zubereitet werden, macht eine Ayurveda-Kur in einem Barberyn Resort im Südwesten der asiatischen Insel Sri Lanka. Dort nehmen Gäste an einem der kostenlosen Kochkurse (Video) im Barberyn Beach, Barberyn Reef oder im Barberyn Sands Ayurveda Resort teil.**

**Einmal pro Woche laden Ärzte und Chefköche alle Interessierten ein, sich in die Geheimnisse der besonderen Küche einweihen zu lassen. Dabei geht es um grundlegende Prinzipien von Ayurveda, die richtige Auswahl der Zutaten und die Herstellung der Gerichte mit überraschenden Aromen. Ein 14-tägiger Aufenthalt in den Barberyn Resorts kostet ab 1.785 €/Pers. Enthalten sind sämtliche ayurvedische Anwendungen und Medikamente, ärztliche Betreuung, ayurvedische Vollpension, Akupunktur, Yoga, Meditation, kurze Ausflüge, die Flughafen-Transfers und der Koch-Workshop. [www.barberynresorts.com](http://www.barberynresorts.com)**

*Foto (download): Würzige asiatische Gemüse- und Fisch-Currys sind wesentlicher Bestandteil der ayurvedischen Küche in den Barberyn Resorts/Sri Lanka. Bildnachweis: Barberyn Ayurveda Resorts*

Während eines Aufenthalts in den Barberyn Resorts spielt neben den perfekt auf den Gast abgestimmten Treatments die Ernährung eine herausragende Rolle. Sie wird als „Prana“ (lebenserhaltende Energie) betrachtet. So erhält jeder Urlauber einen individuellen Essensplan. Was dabei auf den Tisch kommt, ist höchst abwechslungsreich: Auf dem großen Frühstücksbuffet etwa finden sich unzählige exotische Früchte von Papaya bis hin zu Mangostane, frisch gepresste Säfte, selbst gebackenes Brot, Kräutersuppen und vieles mehr. Mittags warten die Küchenchefs mit einer Reihe von Gemüse- und Fisch-Currys sowie frischen Salaten auf. Abends verwöhnen sie den Gaumen mit einem vegetarischen Menü, verfeinert mit typischen Gewürzen der Region wie Kurkuma, Kreuzkümmel oder den leicht nussigen Pandanusblättern. Fleisch, Kaffee und Alkohol hingegen sind tabu. Zu jeder Mahlzeit ist ein Ernährungsberater im Restaurant.

**Ayurveda-Rezept zum Nachkochen:  
Subji mit Blumenkohl und Kartoffel**

Dieses Rezept für Subji, ein curryähnlicher indischer Eintopf, eignet sich für alle drei Doshas (Vata, Pitta, Kapha). Schwarze Senfsamen, ein Hauch Asant sowie Kurkuma machen den Blumenkohl sehr bekömmlich.

### **Zutaten**

0,5 kg Kartoffeln  
0,5 kg Blumenkohl  
1 mittelgroße Tomate  
3 bis 4 cm frischer Ingwer  
2 EL ungesüßte geriebene Kokosnuss  
25 g frischer Koriander  
1,7 l Wasser  
5 Curryblätter, frisch oder getrocknet  
3 EL Distelöl  
1 TL schwarze Senfkörner  
½ TL Kreuzkümmelsamen  
1 Messerspitze Asant oder Asafoetida-Gewürz  
½ TL Masala-Pulver  
¼ TL Kurkuma  
¼ TL Salz

### **Zubereitung**

Kartoffeln schälen und Gemüse waschen. Anschließend alles in mundgerechte Stücke schneiden. Ingwer, Kokosnuss, Koriander, Curryblätter und 120 ml Wasser im Mixer pürieren und zur Seite stellen. Distelöl, Senfkörner, Kreuzkümmelsamen und Asant in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und umrühren, bis die Samen aufplatzen. Die Flüssigkeit aus dem Mixer sowie das Masala-Pulver, Kurkuma und Salz hinzufügen. Alles leicht rösten, dann Blumenkohl, Kartoffeln und Tomate begeben und gut vermischen. Das restliche Wasser dazugeben, abdecken und alles köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

### Weitere Auskünfte

Barberyn Ayurveda Resorts

Sri Lanka Fon +94 34 2276036 info@barberyn.lk www.barberynresorts.com

*Die Barberyn Ayurveda Resorts sind Vorreiter des Ayurveda-Tourismus in Sri Lanka, Betreiberfamilie Rodrigo wurde wiederholt vom örtlichen Tourismusamt als bester Ayurveda-Anbieter des Landes ausgezeichnet. Seit 2017 gibt es drei Anlagen: Sowohl das neue „Barberyn Sands Ayurveda Resort“ nahe Bentota als auch das „Barberyn Reef Ayurveda Resort“ nahe Beruwela und das „Barberyn Beach Ayurveda Resort“ bei Weligama liegen an palmengesäumten Tropenstränden an der Südwestküste der Insel. Herzstück ist jeweils das Ayurveda Gesundheitszentrum. Alle drei Hotels bieten eine große Auswahl an Ayurveda-Kuren sowie Yoga und Meditation. Außerdem zählt ein Dschungel-Refugium zum Barberyn-Repertoire: Das „Diyabubula Art & Jungle Hideaway“ konzentriert sich auf Kunst und naturnahe Architektur. Die Lodge mit fünf Gästevillen liegt im Landesinneren.*

## Pressekontakt

---

**Stefanie Wiggernhorn**

+49 40 87500303

steffi.wiggernhorn@hermann-meier.de

**Angelika Hermann-Meier**

+49 8807 21490-0

angelika@hermann-meier.de

**Angelika Hermann-Meier PR**

Lachener Straße 4

D-86911 Diessen am Ammersee

+49 8807 21490-0

info@hermann-meier.de

www.hermann-meier.de