

## Gesund kochen für Jedermann

22.11.2019, 08:24 | Tourismus, Auto & Verkehr

Pressemitteilung von: *STROMBERGER PR*

Presseagentur: *Stromberger PR*



© Atmantan Wellness Resort

Atmantan Wellness Resort in Indien stellt neuen Kochkanal vor – Workshops laden zum Nachkochen ein

Das Atmantan Wellness Resort im Westen Indiens hat seinen eigenen Kochkanal Soulful Spoon ins Leben gerufen, der Interessierten wertvolle Tipps zum Thema „Gesund kochen“ gibt. Das Team um Küchenchefin Ishika Konar zeigt in mehreren Episoden verschiedene Zubereitungsmethoden, für die, getreu dem Spa Cuisine-Ansatz des Hauses, ausschließlich frische Zutaten zum Einsatz kommen. Die Kulinarik des Atmantan zeichnet sich durch eine Fusion aus asiatischen, ayurvedischen, mediterranen und makrobiotischen Gerichten aus und bildet eine der fünf Ebenen, auf denen das Gesundheitskonzept des Resorts basiert. Mit dem Kochkanal folgt das Atmantan weiter seiner Philosophie, den Gästen nicht nur einen einmaligen Kochkurs zu bieten, sondern deren Essverhalten damit langfristig zu ändern und ihnen alltagstaugliche Tipps an die Hand zu geben. Bereits während des Aufenthaltes haben sie die Möglichkeit, an ausführlichen Koch-Workshops teilzunehmen und erhalten anschließend alle Rezepte zum Mitnehmen und Nachkochen. Die Workshops sind im Übernachtungspreis inbegriffen. Der Kochkanal des Resorts findet sich unter folgendem Link: [Atmantan Wellness Resort](http://www.atmantan.com). Im Atmantan sind ausschließlich Retreats mit einem Mindestaufenthalt von drei Nächten buchbar. Die Preise hierfür beginnen bei 1.260 US-Dollar, zirka 1.080 Euro, pro Person in einem Doppelzimmer Asoka mit Vollpension, Arztgespräch bei Ankunft und vor der Abreise, Körperanalyse, mindestens einer Behandlung pro Tag und Person, Teilnahme am Aktivprogramm sowie freiem Zugang zum Spa und den Fitnessräumen. Weitere Informationen finden sich unter [www.atmantan.com](http://www.atmantan.com).

„Niemand kann gut denken, lieben und schlafen, wenn er nicht zuerst gut gegessen hat“: Im Atmantan Wellness Resort wird das Motto von Virginia Woolf großgeschrieben. Denn eine ausgewogene Ernährung ist die Basis für einen rundum gesunden Lebensstil. Im Fokus der Kulinarik-Kreationen stehen dabei stets die Zutaten selbst. Diese bezieht die Küche zum Großteil aus dem eigenen Garten oder von der zum Resort gehörenden Bio-Farm Keona Organics.

„Wir glauben, dass saisonale, lokale und ernährungsphysiologisch hochwertige Zutaten die Grundbausteine einer gesunden Küche sind. Wir bereiten diese schonend zu, um alle Nährstoffe zu erhalten. Gesundes Essen ist essentiell für Gesundheit und Wohlbefinden, soll aber auch gut schmecken und glücklich machen“, beschreibt Küchenchefin Ishika

Konar ihr Konzept. Seit Januar 2018 zeichnet sie für die Kulinarik des Resorts verantwortlich. 85 Prozent der von ihr und ihrem Team verarbeiteten Lebensmittel stammen aus biologischem Anbau, frische Milch beziehen sie von einem regionalen Bauernhof. Alle in der Küche verwendeten Milchprodukte wie Frischkäse oder Joghurt sind selbst hergestellt. Auf weißen Zucker, Weißmehl und verarbeitete Milchprodukte wird komplett verzichtet, ebenso wie auf Alkohol und Kaffee.

## **Portrait**

Über das Atmantan Wellness Resort

Eingebettet im Sahyadri Gebirge, zirka 90 Fahrminuten von Pune und dreieinhalb Stunden von Mumbai entfernt, eröffnet sich im Atmantan Wellness Resort der Blick auf den Mulshi See und die unberührte Natur. Die 73 Zimmer und Villen in vier Kategorien sind modern eingerichtet und geben den Blick auf den idyllischen Garten oder den Mulshi See frei. Das kulinarische Konzept basiert auf einer Fusion aus asiatischen, ayurvedischen, mediterranen und makrobiotischen Gerichten mit vorwiegend lokalen und saisonalen Produkten. Im Atmantan Spa sorgen ein Dampfbad, eine Sauna, eine Infrarot-Sauna sowie ein beheizter Indoor Salzwasser-Pool für Entspannung. In insgesamt 23 Behandlungsräumen werden holistische Massagen und Behandlungen angeboten. Sportliche Gäste erwarten ein rund 600 Quadratmeter großes Fitnesszentrum mit modernsten Geräten, Yoga-, Spinning-, Pilates- und Aerobicräumlichkeiten sowie ein umfangreiches Aktivitätenprogramm mit zahlreichen Yoga- und Fitnesskursen.

---

News-ID: 1068558 • Views: 376 (Stand: 08.06.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1068558/Gesund-kochen-fuer-Jedermann.html>