



## Ayurveda

### Das Kochbuch zum Kinofilm "Mein Blinddate mit dem Leben"

Inspiriert von der Ayurveda-Küche seiner Großmutter aus Sri Lanka kreierte Saliya Kahawatte seine neue ayurvedische Aromaküche. In den Ferien durchstreifte Saliya als Kind mit seiner Oma den dichten Hochlandurwald der Insel, um Gemüse, Obst, Blätter, Knollen und Wurzeln für die Hauptmahlzeiten der Großfamilie zu besorgen. Er begleitete seine Großmutter, wenn sie Reis säte und erntete, half ihr, Gewürze zu pflücken und im Hof zu trocknen.

Noch heute finden sich die Aromen seiner Kindheit in den Rezepten wieder. Sie lassen sich auch nach einem langen Arbeitstag noch schnell zubereiten und sind natürlich gesund und lecker. Saliya Kahawatte zeigt in seinem Kochbuch gesunde Ernährung to go: Die kreative Aromaküche auf ayurvedischer Basis enthält schnelle Gerichte mit Exotik-Bonus für den täglichen Genuss sowie Gute-Laune-Rezepte, modern und unkompliziert.

"Ayurveda - Salis Aroma-Küche" ist das Kochbuch zum Kinofilm »Mein Blind Date mit dem Leben«, der Saliya Kahawattes erstaunliche Lebensgeschichte erzählt. Saliya Kahawatte ist erfolgreicher Business-Coach und Motivationstrainer. Im gesamten deutschsprachigen Raum ist er zudem als Keynote Speaker tätig und hat mit seiner Lebensgeschichte schon viele Menschen emotional berührt. Mit 15 Jahren verliert er über Nacht 90 Prozent seines Sehvermögens. Nach dem Abitur absolviert eine Ausbildung zum Hotelfachmann und macht Karriere in der Hotellerie und Gastronomie. Jahrelang verschweigt er dabei seine Behinderung. Der Wahl-Hamburger ist praktizierender Buddhist und leidenschaftlicher Ayurveda-Koch. Seine besondere Art des Kochens erlernte Saliya einst von seiner Großmutter im Hochland von Sri Lanka. Saliya bezeichnet seine Küche als urbanes Ayurveda-Experiment.

Abdruck honorarfrei bei Nennung des Verlags.

Saliya Kahawatte  
**Ayurveda**  
**Das Kochbuch zum Kinofilm "Mein Blinddate mit dem Leben"**  
144 Seiten, 70 Farbfotos, 2 Zeichnungen  
lam. Pappband mit Kastenrücken  
ISBN 978-3-8354-1363-4  
€(D) 24.99 / €(A) 25.70 / sFr 35.50

München, Juni 2016

#### Über den Verlag

Der BLV Buchverlag gehört zu den führenden Ratgeber-Verlagen im deutschsprachigen Markt. Seine Kernkompetenz liegt in den Bereichen Garten und Natur. Ein wachsendes und attraktives Programm bietet der Verlag in den Segmenten Kochen, Selbermachen sowie Sport und Alpin.

#### Kontakt

Beleg erbeten an: BLV Buchverlag GmbH & Co. KG, Presse & Information, Albrechtstr. 14, 80636 München. Rückfragen beantwortet Ihnen gerne Lisa Glaßner, Tel. 089/120212-420, [lisa.glassner@blv.de](mailto:lisa.glassner@blv.de)