

Φίλες και φίλοι

Αυτή η εποχή είναι πολύ πλούσια σε βότανα. Η Ελένη Μπούμπουλη προσφέρθηκε να συνδυάσει έναν περίπατο την επόμενη Κυριακή (9η Ιουνίου) με ένα σύντομο σεμινάριο σχετικά με τις ιδιότητες των βοτάνων, την αναγνώριση, συλλογή και τη χρήση τους.

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει:

09.30 Συνάντηση στο λιμάνι του Πλατανιά, στην ταβέρνα του Σπύρου ("Ο Λαρισαίος")

Σύντομη εισήγηση από την Ελένη σχετικά με τα θέματα:

- συλλογή και αποξήρανση βοτάνων: πότε, πώς, πού, γιατί
- εκχύλισμα, έγχυμα, αφέψημα, σιρόπι, κομπρέσα: προετοιμασία και χρήση
- λάδια από βότανα και κεραλοφές: προετοιμασία και χρήση
- βάμματα, θεραπευτικά κρασιά και ξύδια: προετοιμασία και χρήση

10.30 Κυκλικός περίπατος προς Προμύρι με ενδιάμεση στάση στο ξωκλήσι της Παναγιάς στις Μουσγιές και μετά στην πηγή Ράντη (στα μισά της διαδρομής). Στη συνέχεια περνάμε από το Βοδίν και επιστρέφουμε στον Πλατανιά από το καλντερίμι.

13.00 Ώρα για μπάνιο στον Πλατανιά. Ακολουθεί γεύμα στην ταβέρνα του Σπύρου (περιλαμβάνει μεζέδες και κρασί /κόστος 10 ευρώ το άτομο).

Θα μας βοηθήσει πολύ στο να οργανώσουμε τη συζήτηση και το γεύμα μετά, αν μπορείτε να μας ενημερώσετε εγκαίρως για τη συμμετοχή σας. Παρακαλούμε στείλτε email στους Chris και Kathryn στο olivestorecottage@gmail.com

Θα χαρούμε πολύ να σας δούμε.

Dear Friends

This time of the year is very rich in herbs. Eleni Bubuli has offered to combine a walk next Sunday (9th June) with a short seminar about herbs' properties and learning how to recognize, pick and use them.

The program will be

09.30 Meet at Platania by the harbour at Spiros Taverna (O Larissaios)

There will be a talk by Eleni covering:

- collecting and drying herbs: when, how, where, why
- extraction, infusion, decoction, syrup, compress: preparation and use
- herbal oils and wax ointments: preparation and use
- tinctures, medicinal wines and vinegars: preparation and use

10.30 We will make a circular walk towards Promyri visiting the church at Mousgies and up to the spring at Randi (half way to Promyri). We will make a circular walk around Vodin and return to Platania on the kalderimi.

13.00 Time for a swim at Platania followed by a meze lunch at Spiro's cost 10 Euro including some wine.

It will help us make arrangements for the talk and meal afterwards if you can tell us if you would like to come, please email to Chris and Kathryn olivestorecottage@gmail.com

Παρακαλούμε επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας, όπου μπορείτε να βρείτε μια λεπτομερή και πρόσφατα ενημερωμένη περιγραφή της διαδρομής, της περιοχής και των χωριών από όπου ο περίπατος θα περάσει. Επίσης υπάρχουν χάρτες που δείχνουν την αρχή και το τέλος της διαδρομής, συντεταγμένες του GPS, σημεία κοινού ενδιαφέροντος που ίσως συναντήσετε στο περίπατο, καθώς επίσης και φωτογραφίες που τραβήχτηκαν στους προηγούμενους περιπάτους:

<http://www.friendsofthekalderimi.org/thewalks1.html>

Please visit the website, where you can find a detailed and up to date description of the walk, the area, the villages the walk will pass through, maps showing the location of the start and finish of the walk, GPS co-ordinates, and things of interest which you may encounter on the walk, together with photographs taken on previous walks:

<http://www.friendsofthekalderimi.org/thewalks.html>