

## Εξερευνούμε τα κρητικά βότανα

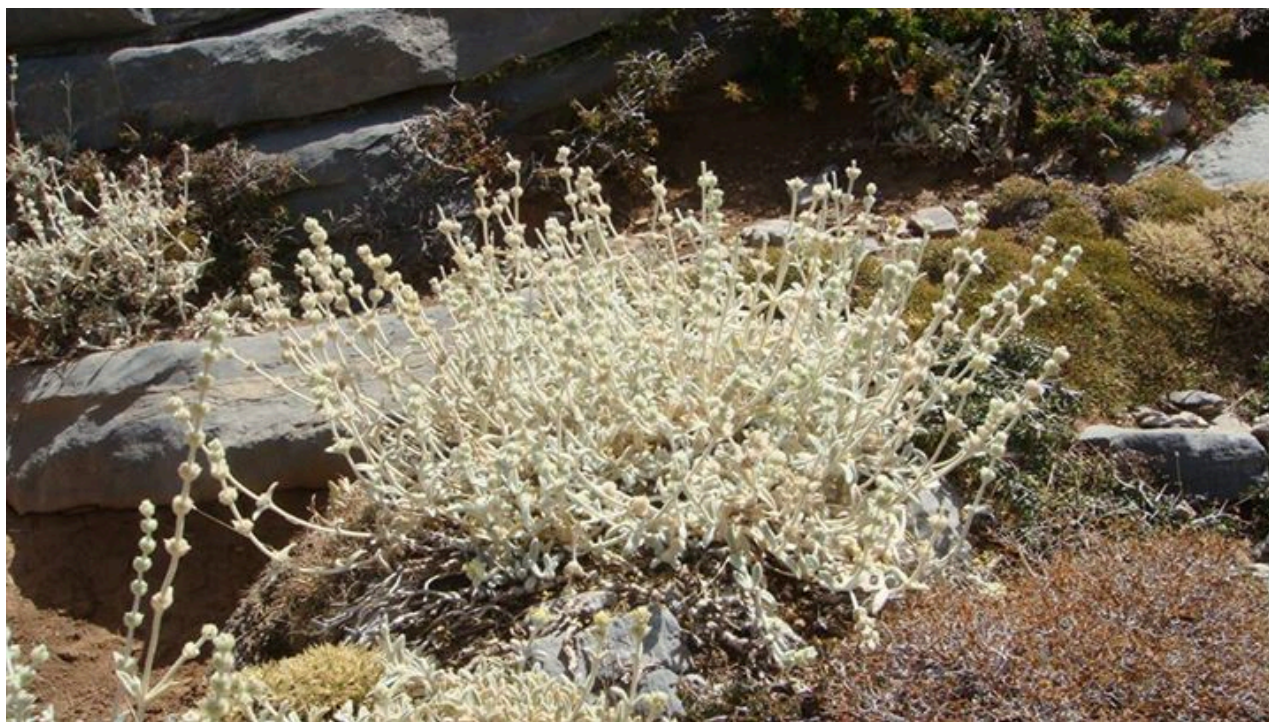
2015-10-19 08:53



Η κρητική φύση είναι πλούσια σε βότανα. Οι παλαιότεροι από εμάς τα χρησιμοποιούσαν αντί φαρμάκων για πολλές παθήσεις και αυτή η γνώση περνά από γενιά σε γενιά μέσα στην καθημερινότητα του κρητικού λαού.

Ελάτε μαζί μας να γνωρίσουμε σε μία ολιγόωρη πεζοπορική διαδρομή το φασκόμηλο, τη μαντζουράνα, το δίκταμο, το θυμάρι και πολλά άλλα βότανα της Κρήτης, που είναι λιγότερο γνωστά στον περισσότερο κόσμο.

Θα ξεκινήσουμε νωρίς το πρωί την περιήγησή μας στους λόφους, προκειμένου να τα αναγνωρίσουμε και να «γευτούμε» τις απίστευτες μυρωδιές τους. Στη διαδρομή μας θα δούμε από κοντά όλα τα διάσημα κρητικά βότανα, θα έχουμε τη δυνατότητα να μάθουμε πώς τα συλλέγουν, πώς τα αποξηραίνουν, πώς τα διατηρούν, αλλά και ποιος είναι ο σωστός τρόπος παρασκευής ενός αφεψήματος.



Αμέσως μετά και με τη βοήθεια του Παναγιώτη θα δούμε πώς γίνεται η απόσταξή τους, αλλά και να μάθουμε πού και για ποιο λόγο μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τα εκχυλίσματα των βοτάνων στην καθημερινότητά μας.