

## Οικογενειακός γιατρός

### Βγάλτε το αλάτι από τη ζωή σας

Τα μυρωδικά στο φαγητό είναι η νοστιμότερη και ευκολότερη λύση για να φτιάχνει κανείς ξεχωριστά φαγητά και ο καλύτερος τρόπος για να αποφύγει το αλάτι και τα λιπαρά. Μάλιστα, λόγω του χαμηλότατου θερμιδικού τους φορτίου (η θερμιδική τους αξία δεν ξεπερνάει τις 20 θερμίδες ανά φλιτζάνι) συστήνονται και για όσους ακολουθούν δίαιτες αδυνατίσματος, καθώς δίνουν πιο ευχάριστο τόνο στη διατροφή τους.

Μυρωδικά όπως ο άνηθος, ο μαϊντανός, η ματζουράνα, ο δυόσμος, κ.ά. αποτελούν σημαντικές πηγές βιταμινών και ανόργανων στοιχείων.

Προσφέρουν κάλιο, μαγνήσιο, φυλλικό οξύ, βιταμίνη C, αντιοξειδωτικά

καροτένια και φλαβονοειδή, που όλα έχουν σημαντικές ιδιότητες για την υγεία.

Η ποσότητα των βοτάνων που θα χρησιμοποιήσει κανείς στο φαγητό του εξαρτάται καθαρά από τις γευστικές προτιμήσεις του. Ωστόσο, όλοι πρέπει να γνωρίζουν πως όταν μια συνταγή αναφέρει την ποσότητα αποξηραμένου μυρωδικού, τότε, για να χρησιμοποιηθεί στη θέση του φρέσκο η ποσότητα πρέπει να τριπλασιαστεί.

Καλύτερα τα φρέσκα μυρωδικά να τα αγοράζετε όταν θέλετε να τα χρησιμοποιήσετε. Όσο παραμένουν στη συντήρηση, χάνουν ένα μεγάλο μέρος από το άρωμά τους και φυσικά από τη γεύση τους.

Σε περίπτωση που έχετε φυτέψει διάφορα μυρωδικά στον κήπο σας ή στο μπαλκόνι σας, η καλύτερη ώρα για να τα συλλέξετε είναι νωρίς το πρωί, πριν ζεστάνει αρκετά ο καιρός, γιατί κρατούν περισσότερο τη φρεσκάδα τους.

Η καλύτερη συντήρηση των μυρωδικών είναι να τα βάλετε (χωρίς να τα πλύνετε) σε νάιλον σακούλες στις οποίες θα ανοίξετε τρύπες με ένα ψαλιδάκι, ώστε να γίνεται καλύτερη η κυκλοφορία του αέρα μέσα από αυτές. Τοποθετήστε τις σακούλες στο συρτάρι των λαχανικών στο ψυγείο όχι περισσότερο από 6 μέρες.

Για να μη χάσουν το άρωμα και τη γεύση τους, επιλέξτε να τα βάζετε στο φαγητό 1-2 λεπτά πριν κατεβάσετε το φαγητό από τη φωτιά.

Ο Δημήτρης Μπερτζελέτος είναι Κλινικός Διατροφολόγος - Διατροφολόγος MSc, αντιπρόεδρος του Πανελληνίου Συλλόγου Διατροφολόγων - Διατροφολόγων



Του ΔΗΜΗΤΡΗ ΜΠΕΡΤΖΕΛΕΤΟΥ

# Διακοπές με... παραδοσιακές δραστηριότητες

Ξενώνες σε όλη την Ελλάδα προσφέρουν από μαθήματα μαγειρικής έως εξορμήσεις στα βουνά για συλλογή βοτάνων

«Αυτό που με ενοχλούσε ως ταξιδιώτη ήταν το γεγονός ότι αρκετοί ξενόδοχοι προσπαθούσαν να "πουλήσουν" το τζακούζι, τη σάουνα, πράγματα δηλαδή ξένα προς εμάς. Δημιουργώντας τον ξενώνα, θέλησα να δημιουργήσω ένα φιλόξενο κλίμα για τους επισκέπτες, παράλληλα όμως να τους δείξω τον τόπο μου».

ΡΕΠΟΡΤΑΖ: ΕΥΗ ΣΑΛΤΟΥ

Τον Δεκέμβριο του 2006, ο κ. Κώστας Παπαϊωάννου δημιούργησε στον τόπο καταγωγής του, τα Τζουμέρκα, τον ξενώνα «Κυψέλη». Τα 13 δωμάτια υποδέχονται τα τελευταία χρόνια τους επισκέπτες, οι οποίοι τα επιλέγουν για έναν επιπλέον λόγο: δεν προσφέρει μόνο διαμονή, αλλά και τρεις παραδοσιακές δραστηριότητες. «Τα Τζουμέρκα είναι ορεινός τόπος, δεν έχει πεδιάδες και κάμπους να κάνουμε άλλου είδους δραστηριότητες. Έτσι, αυτό που μπορούσα να δείξω στους επισκέπτες που είναι πώς λειτουργούν η νεροτριβή του χωριού Κυψέλη, αλλά και πώς γίνεται το άλεσμα του σιταριού σε παραδοσιακό νερόμυλο. Με το αλεύρι που βγάζουμε φτιάχνουμε στα σεμινάρια μαγειρικής που διοργανώνουμε στον ξενώνα τηγανίτες, πίτες, αλά και ζυμωτό ψωμί», λέει στα «NEA» ο κ. Παπαϊωάννου.

**Οι τιμές κυμαίνονται από 80 έως 120 ευρώ το δίκλινο για την υψηλή χειμερινή περίοδο**

Οι επιλογές σε καταλύματα είναι πολλές, ωστόσο δεν είναι λίγοι εκείνοι που θέλουν να συνδυάσουν τις μίνι διακοπές τους με κάποια δραστηριότητα. Γι' αυτό και οι θεματικοί ξενώνες αποτελούν ιδανική λύση.



Οι βασικές δραστηριότητες στις οποίες συμμετέχουν οι επισκέπτες του ξενώνα «Κυψέλη» στα Τζουμέρκα θυμίζουν άλλη εποχή, αφού πρόκειται για τον παραδοσιακό τρόπο πλυσίματος στη νεροτριβή αλλά και το άλεσμα σιταριού στον νερόμυλο του χωριού

Κάποιοι ξενώνας έχει ως βασικό θέμα τη συλλογή μανιταριών, άλλος τη μουσική, παρέχοντας παράλληλα και τη δυνατότητα ηχογράφησης σε στούντιο. Κάποιοι είναι πιο παραδοσιακοί, παραδίδοντας μαθήματα μαγειρικής και πλύσιμο ρούχων σε νεροτριβή, ενώ άλλοι διοργανώνουν εξορμήσεις στο βουνό για να συλλέξουν μαζί με τους επισκέπτες βότανα.

**Εκδρομές στο βουνό.** Ο ξενώνας της οικογένειας Ζιάκου, στο χωριό Αμάραντος, έξω από την Κόνιτσα, δεν έχει κλείσει τον πρώτο χρόνο λειτουργίας. Κι όμως το ενδιαφέρον των ταξιδιωτών είναι αυξημένο. Και αυτό, γιατί δεν είναι μόνο η διαμονή που προσφέρεται στο «Αμάραντος Thermal Center». Σε υψόμετρο 1.260 διοργανώνονται εκδρομές στο βουνό με σκοπό τη συλλογή βοτάνων και καρπών. Όπως επισημαίνει ο κ. Κώστας Ζιάκος, ένας εκ των υπευθύνων του ξενώνα, η βοτανολογία είναι το βασικό στοιχείο που μας χαρακτηρίζει».

Πολλοί είναι αυτοί που θεωρούν ότι το κόστος διαμονής σε θεματικούς ξενώνες είναι «σιμπημένο». Ωστόσο, οι ιδιοκτήτες επισημαίνουν ότι οι τιμές των δωμάτων δεν επηρεάζονται από τις δραστηριότητες που προσφέρει ο εκάστοτε ξενώνας. Έτσι, οι τιμές κυμαίνονται από 80 - 120 ευρώ το δίκλινο για την υψηλή περίοδο ζήτησης τον χειμώνα. Υπάρχουν ξενώνες οι οποίοι δεν χρεώνουν για τις θεματικές δραστηριότητες που παρέχουν.



Ελεύθερη ιππασία με τα άλογα ελληνικής ράσας, τα οποία φιλοξενοούνται στην έκταση 10 στρεμμάτων του ξενώνα «Τετράπολις», μπορούν να κάνουν οι ένοικοι στις πλαγιές και τα μονοπάτια του Παλαιοχωριού Φθιώτιδας

### ΦΘΙΩΤΙΔΑ

#### Διαμονή καβάλα στα άλογα!

Η ΑΘΗΝΑ, ο Άδωνις, ο Τζιοβάνι, ο Λουκουμάς, η Μελίνα και η Νεμεμούσα υποδέχονται τους επισκέπτες στον ξενώνα «Τετράπολις» στο Παλαιοχώρι Φθιώτιδας. Πρόκειται για τα άλογα, ελληνικής ράσας, τα οποία φιλοξενοούνται στο κτήμα των 10 στρεμμάτων.

Όπως επισημαίνει η ιδιοκτήτρια κ. Φωτεινή Κουκοβίνου, ο ξενώνας έκλεισε φέτος 10 χρόνια λειτουργίας. «Θέλησα να ασχοληθώ με τον τουρισμό. Φτιάξαμε τις ξύλινες κατοικίες φινλανδικού τύπου. Παράλληλα όμως μας άρεσε η ιππασία, οπότε είπαμε να την εντάξουμε σε αυτά που θα προσφέρουμε στους επισκέπτες μας. Άλλωστε, για να αντέξεις στον χώρο του τουρισμού πρέπει να κάνεις κάτι που σου αρέσει. Κάτι που να ξεχωρίζει, κάτι διαφορετικό». Με τα θεσσαλικά άλογα και τα άλογα Πίνδου οι πελάτες μπορούν να κάνουν ελεύθερη ιππασία, να ανέβουν στις πλαγιές και να ακολουθήσουν τα μονοπάτια. Αρκεί να μη βρέχει ή χιονίζει. Η βόλτα κοστίζει 15 ευρώ.

Οι επιλογές σε καταλύματα είναι πολλές, ωστόσο δεν είναι λίγοι εκείνοι οι οποίοι θέλουν να συνδυάσουν τις μίνι διακοπές τους με κάποια δραστηριότητα

### ΤΑΥΓΕΤΟΣ

#### Στους δρόμους της ελιάς

ΣΤΟΥΣ ΠΡΟΠΟΔΕΣ του Ταυγέτου, λίγο έξω από τη Σπάρτη, οι ιδιοκτήτες του ξενώνα «Τάλετον» θέλησαν να δείξουν στους επισκέπτες τους όχι μόνο πώς είναι να μένει κανείς σε έναν βιοκλιματικό χώρο, αλλά να δουν από κοντά την περιοχή και κυρίως να παρακολουθήσουν στενά τη διαδικασία παραγωγής ελαιολάδου. Άλλωστε, στον χώρο του ξενώνα, κάτω από τον χώρο της υποδοχής, υπάρχει μία παλιά δεξαμενή ελαιολάδου, η οποία κατασκευάστηκε το 1850. Το πρόγραμμα που πραγματοποιούν από Νοέμβριο μέχρι Μάρτιο περιλαμβάνει επίσκεψη σε ελαιώνα στο Ξηροκάμπι, αλλά και στην αιωνόβια ελιά του δήμου, η οποία ξεπερνά τα 12 μέτρα διάμετρο και λέγεται ότι είναι από τη βυζαντινή εποχή. «Θέλωμε ουσιαστικά να δείξουμε στους επισκέπτες μας πώς γίνεται η συγκομιδή της ελιάς, την ώρα που οι ντόπιοι έχουν απλώσει τα δίχτυα κι έχουν ξεκινήσει τη διαδικασία», λέει η κ. Δήμητρα Κολομβάκου, ιδιοκτήτρια του ξενώνα.



Τη διαδικασία της συγκομιδής ελιάς και της παραγωγής ελαιολάδου μπορούν να παρακολουθήσουν από κοντά όσοι μείνουν στον ξενώνα «Τάλετον», στους πρόποδες του Ταυγέτου

### ΠΗΛΙΟ

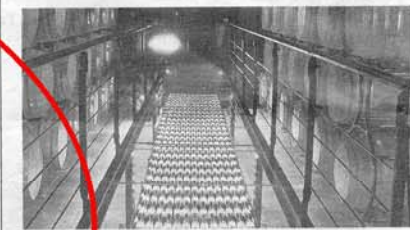
#### Συλλέκτες μανιταριών

ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ από το Πήλιο, το ερωτεύτηκε όμως, όπως λέει χαρακτηριστικά, από τότε που το επισκεπτόταν. Ο ξενώνας του κ. Φιλάρτου Ψημμένου στην Τσαγκαράδα κλείνει φέτος τρία χρόνια λειτουργίας. «Ξεκίνησα με τη λογική να προσφέρω στους επισκέπτες μου αυτά που κάνω εγώ και μου αρέσουν, προκειμένου να τους δείξω ποιο είναι το πραγματικό Πήλιο», λέει ο Ψημμένος.

Από την αρχή λειτουργήσε ως θεματικός ξενώνας, με βασική δραστηριότητα τη συλλογή μανιταριών στο βουνό των Κενταύρων. Αυτό άλλωστε δηλώνει και το όνομα του ξενώνα «Αμάνιτα». «Ήταν μία δραστηριότητα που έκανα κι εγώ. Νερατζάκι, καλογεράκι, βασιλομανιταρο και γουργουλινάες είναι τα τέσσερα βασικά είδη που συλλέγουμε στις εξορμήσεις μας».



Βόλτες στο βουνό, προκειμένου να μαζέψουν βότανα, μπορούν να κάνουν όσοι επιλέξουν τον ξενώνα «Αμάραντος Thermal Center»

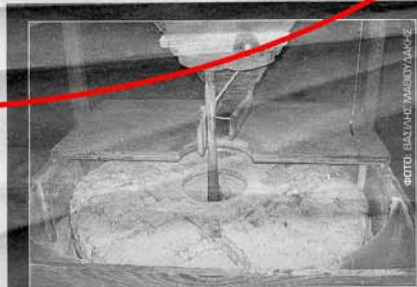


Το θέμα στον ξενώνα «Κατώγι Αβέρωφ», στο Μέγισοβο, δεν είναι άλλο από το κρασί.

### ΜΕΓΙΣΟΒΟ

#### Μυσση στον μαγικό κόσμο του κρασιού

ΔΩΜΑΤΙΟ CHARDONNAY αλλά και κόκκινα και λευκά δωμάτια, όπως και τα κρασιά. Στον ξενώνα «Κατώγι Αβέρωφ», στο Μέγισοβο, το θέμα δεν θα μπορούσε να είναι άλλο από το κρασί. Βρίσκεται δίπλα στο Οινοποιείο Αβέρωφ και άρχισε να λειτουργεί πριν από περίπου ενάμιση χρόνο. «Όσοι επιλέγουν να μείνουν στον ξενώνα, μισούν τον μαγικό κόσμο του κρασιού», λέει η κ. Μπέτυ Καρατζά, υπεύθυνη του ξενώνα της εταιρείας Κατώγι και Στροφιλιά. Η γευστική των κρασιών, η επίσκεψη στο οινοποιείο, αλλά και η υπόγεια διαδρομή που συνδέει τον ξενώνα με το οινοποιείο, η οποία διαρκεί μισή ώρα και οι ταξιδιώτες μπορούν να μάθουν μέσα από οπτικοακουστικά μέσα τα πάντα για την παραγωγή του κρασιού.



Αναβίωση ξεχασμένων επαγγελματιών, σεμινάρια κρηπιαστικής και ξυλογλυπτικής περιλαμβάνει η διαμονή στο οικολογικό παραδοσιακό πάρκο «Λάσινθος» στο οροπέδιο Λασιθίου

### ΛΑΣΙΘΙ

#### Αναβιώνει ο παραδοσιακός τρόπος ζωής

ΟΙ ΕΠΙΣΚΕΠΤΕΣ βλέπουν να αναβιώνουν τα ξεχασμένα επαγγέλματα, όπως αυτό του ξυλογλύπτη ή του κρηπιαστή. Μπορούν να παρακολουθήσουν και να συμμετέχουν στα εργαστήρια της κεραμικής και της υφαντικής τέχνης. Οι επισκέπτες του Οικολογικού Παραδοσιακού Πάρκου «Λάσινθος», στο οροπέδιο Λασιθίου, έχουν τη δυνατότητα να συνδυάσουν τη διαμονή τους στον ξενώνα με μία σειρά από δωρεάν παραδοσιακές δραστηριότητες. Όπως επισημαίνει ο κ. Μάνος Περιανάκης, υπεύθυνος του Πάρκου, «αξίζει να δει κανείς τον παραδοσιακό τρόπο ζωής και πώς ζούσαν οι Κρητικοί. Αυτή την άλλη Κρήτη προσπαθούμε να δείξουμε στους επισκέπτες μας». «Όσοι μείνουν στον ξενώνα μας μπορούν να ταΐσουν, να φροντίσουν και να δουν από κοντά τα 15 διαφορετικά είδη ζώων, όπως αγριογούρουνα, κρι-κρι, ελάφια, αγελάδες, πόνι, αλλά και σπάνια είδη αγριοπιασ». «

### ΕΥΒΟΙΑ

#### Διακοπές μετά μουσικής

ΤΟ 2001 ο κ. Τάσος Ιωαννίδης με την οικογένειά του επέστρεψε από την Αυστραλία. «Όταν ήρθα ήθελα να παιδιά μου να έχουν εξοχικό. Γι' αυτό και αγοράσαμε μία κατοικία στη Στενή Ευβοίας. Υπήρξε όμως μία περίοδος που ή θα το πουλούσα ή θα το αξιοποιούσα. Κι αποφάσισα το δεύτερο». Συνθέτης ο ίδιος, με αρκετές μεγάλες συνεργασίες στο ενεργητικό του, ο κ. Ιωαννίδης θέλησε να δημιουργήσει έναν ξενώνα, ο οποίος όμως θα ήταν «προέκταση» των δικών του ενδιαφερόντων. Έτσι, από πέρυσι λειτουργεί το «Μουσικό Πανδοχείο». «Η αρχική ιδέα κατασκευής ήταν να δώσω την ευκαιρία να ηχογραφήσουν τραγούδια ή ακόμη και να ακούσουν απλά τη φωνή τους παρουσιάζοντας ηχογράφηση στο στούντιο, χρεώνονται με 25 ευρώ την ώρα.



Στο «Μουσικό Πανδοχείο» του συνθέτη Τάσου Ιωαννίδη, η οργανωτική και το μικρό στούντιο ηχογράφησης είναι αυτά τα οποία αποτελούν πόλο έλξης για τους επισκέπτες