

Δραστηριότητες



Κυκλωμένη από έλατα, κλοερά λιβάδια και πλατάνια, καθρεφτίζει στα ήρεμα νερά της τις κορυφές των Αγράφων και τα ορεινά πέτρινα χωριά. Είναι η Λίμνη Πλαστήρα. Αν η ύπαρξή της δεν οφείλετο σε τεχνητή παρέμβαση του ανθρώπου, θα μπορούσε να είναι μια από τις ωραιότερες φυσικές λίμνες της Ελλάδας.



Λίμνη Πλαστήρα

Φθινοπωρινές διαδρομές

ΚΕΙΜΕΝΟ: Θεόφιλος Μπασγιουράκης
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ: Άννα Καλαϊτζή



Η Εξέλιξη της λίμνης

Είχαμε την τύχη να γνωρίσουμε την Λίμνη Πλαστήρα στα χρόνια της αθωότητας, στο μακρινό 1997. Ήταν τότε, που η περιοχή βρισκόταν ακόμη στην αφετηρία της ανάπτυξης, με λίγα εστιατόρια και ακόμη λιγότερα καταλύματα. Ανυποψίαστοι επισκέπτες τότε, είχαμε μείνει έκθαμβοι από το κάλλος του φυσικού περιβάλλοντος, τα έλατα που έφταναν ως τις όχθες, τον περιμετρικό δρόμο, που μας αποκάλυπτε θαυμαστές οπτικές γωνιές και λεπτομέρειες του τοπίου.

Στα χρόνια που ακολούθησαν η άγνωστη Λίμνη Πλαστήρα έγινε διάσημη, απόκτησε κοσμοπολίτικο χαρακτήρα, μεταμορφώθηκε σ' έναν από τους πιο διάσημους ορεινούς προορισμούς. Τα αυτοκίνητα -κυρίως από Αθήνα- πλήθυναν, η κίνηση στον στενό περιμετρικό δρόμο έφτασε σε σημεία οριακά. Στα εστιατόρια και στις ταβέρνες, παράλληλα με τις τοπικές σπεσιαλιτέ καθιερώθηκαν και εδέσματα «γκουρμέ», ανεγέρθηκαν ξενοδοχειακά συγκροτήματα με πολλά αστέρια και spa. Τελικά, το μόνο που παρέμεινε αναλλοίωτο στο πέρασμα του χρόνου, ήταν η ορεινή ζώνη πάνω από την λίμνη, τα θρυλικά **Αγραφιώτικα Βουνά**. Ήταν

-και εξακολουθεί να είναι- η πιο ανέγχιτη, η πιο αμόλυνη ορεινή περιοχή της Ελλάδας και της Ευρώπης. Σ' αυτό, τον τόσο ιδιαίτερο τόπο, μας κάλεσαν να βαδίσουμε μαζί τους οι καλοί φίλοι του **Ε.Ο.Σ.Κ.**, του Ελληνικού Ορειβατικού Συλλόγου Καρδίτσας. Ήταν αδύνατον να μην ανταποκριθούμε.

Από το Κρουονέρι στον Προφήτη Ηλία

Το τελευταίο φως τη μέρας μάς βρίσκει στα υψίπεδα της **Κερασιάς**. Στα μέσα του Οκτώβρη, στο υψόμετρο των 1.000 μέτρων, η νύχτα είναι ψυχρή, το ορεινό συγκρότημα **MONTANEMA** μας υποδέχεται με τα τζάκια του αναμμένα. Τις δύο προηγούμενες φορές είχαμε γνωρίσει την θερινή όψη του τόπου, αποζητούσαμε τη σκιά, την πισίνα με την κρυστάλλινη δροσιά. Τώρα, είναι η πρώτη φορά που βλέπουμε τις καμινάδες του να καπνίζουν.

Ο **Χρήστος** και η **Άρτεμις** ανοίγουν τις αγκαλιές τους. Η νύχτα προχωράει γλυκά, με κρασάκι και κουβεντούλα πλάι στο τζάκι. Αγαπιέται τόσο πολύ τούτη την εποχή. Το αποχωριζόμαστε αργά, όταν λίγες μόνον ώρες απομένουν ως το επόμενο πρωινό.

Από πολύ νωρίς το τζάκι στο δωμάτιό

Στην αρχή του μονοπατιού μάς υποδέχονται αιωνόβιες καστανιές κι ένας υπέροχος *Αμανίτης καισαρικός*, το νοστιμότερο ίσως άγριο μανιτάρι της Ελλάδας.





Πρωινό του Οκτώβρη στο δάσος. Υγρασία, ελαφριά ομίχλη και έδαφος μαλακό, στρωμένο με ξερόφυλλα βαλανιδιάς και καστανιάς. Το μεγαλύτερο τμήμα του μονοπατιού από το Κρουνέρι ως τον Προφήτη Ηλία είναι προστατευμένο από την σκιά των διαδοχικών δασών, που αναπτύσσονται στη διάρκεια της διαδρομής.





μας είναι σβηστό, όχι όμως και στην αίθουσα πρωινού. Μέσα, ζεστούλα και καφεδάκι, μέλι και αρωματικό τσάι του βουνού. Έξω, ψύχρα, ομίχλη υγρασία. Οι σιλουέττες των ελάτων διαγράφονται αχνά, νομίζουμε πως ζούμε σε Χριστουγεννιάτικο σκηνικό.

Στην πλατεία του Κρυονερίου η κίνηση είναι ζωηρή. Αρκετοί φίλοι του Ορειβατικού έχουν κιόλας συγκεντρωθεί: ο **Αποστόλης** και ο **Αντώνης**, η **Σοφία** κι ο **Παντελής**... Μερικοί αφηφώντας την ψύχρα του πρωινού, βηματίζουν στην πλακόστρωτη πλατεία, δίπλα στην πέτρινη εκκλησία των **Εισοδείων της Θεοτόκου**. Κάποιοι άλλοι προτιμούν τη θαλπωρή της ξυλόσομπας, στο καφενεδάκι της κυρά - **Δήμητρας**. Ζεσταίνουν τα μέσα τους με τσάι κι αποδιώχνουν τη νύστα με καφεδάκι. Σιγά - σιγά καταφθάνουν και οι τελευταίοι, η ομάδα γίνεται πολυμελής, ξεπερνάει τους **20**.

09:00 : Αναχωρούμε από την πλατεία του Κρυονερίου, από υψόμετρο **930** μέτρον. Διασχίζοντας το χωριό με κατεύθυνση **N - ΝΔ**, συναντάμε την πρώτη πινακίδα σε κλώνα της ΔΕΗ. Βγαίνουμε απ' το χωριό, παίρνουμε έναν δασικό δρόμο και αμέσως μετά τον εγκαταλείπουμε και βρίσκουμε το μονοπάτι που εισχωρεί στο δάσος με την διακριτική σήμανση **B17**.

Εφοδιασμένος με μεταλλικές πινακίδες ο Αντώνης συμπληρώνει πάνω σε κορμό έλατου την σήμανση του μονοπατιού. Ήδη ολόγουρά μας ορθώνονται εντυπωσιακές, αιωνόβιες καστανιές, με γιγάντιους κορμούς. Αμέτρητα ξερόφυλλα έχουν καλύψει μ' ένα πολύχρωμο στρώμα τη γη. Καθώς περπατάμε, τα βήματά μας βυθίζονται με απίστευτη ευχαρίστηση σ' αυτό το παχύ, φυσικό χαλί. Που δεν περιέχει μόνον φύλλα, αλλά και εκατοντάδες κάστανα, που έχουν πέσει απ' τα κλαδιά. Πού και πού κάποιοι σκύβουν, ανασκαλεύουν τα φύλλα και μαζεύουν τα μεγαλύτερα.

Το δάσος, ωστόσο, έχει κι άλλα αγαθά. Οι πρόσφατες βροχές, η απόλυτη υγρασία του τόπου, το σκιερό περιβάλλον του δάσους, αλλά και οι υψηλές θερμοκρασίες των τελευταίων ημερών, έχουν προκαλέσει μια εκρηκτική παρουσία μανιταριών. Πολύ γρήγορα διαπιστώνουμε - και η διαπίστωση αυτή θα διατηρηθεί ως το τέλος της πεζοπορικής διαδρομής - ότι ουδέποτε στις πολύχρονες περιηγήσεις μας έχουμε συναντήσει περισσότερα μανιτάρια, τόσο σε αριθμό όσο και σε ποικιλία ειδών. Όπου κι αν

στρέψουμε το βλέμμα μας παρατηρούμε πολύχρωμες, εξωτικές σιλουέττες μανιταριών, οικίες οι περισσότερες αλλά και πολλές άγνωστες ανάμεσά τους.

Πολλά μανιτάρια εξέχουν από το φυλλοσκεπάστο μονοπάτι, άλλα προβάλλουν σε μικρά ξέφωτα του δάσους και σε πλαγιές σε απότομα πρανή και πάνω σε κορμούς, παντού ! Αμανίτες πολλών ειδών, άλλοι βρώσιμοι, άλλοι παραισθησιογόνοι και κάποιοι θανατηφόροι, **Αγαρικά** και **Λεπιώτες** διαφόρων ποικιλιών, αναρίθμητοι **Βωλίτες** και **Πλευρωτοί**, **Ρούσσου-**

λες και **Λακτάριοι** με τόνους πορτοκαλί, **Κανθαρίσκοι**, εξωτικές **Ραμάρειες** και τόσα άλλα αναρίθμητα ακόμη. Θα ήμασταν ευτυχείς, αν σ' αυτό το δασικό οδοιπορικό μας, είχαμε σύντροφο και σύμβουλο τον καλό μας φίλο **Γιώργο Κωνσταντινίδη**, τον ακούραστο ερευνητή και καταγραφέα μανιταριών. Που τόσες φορές έχει διευρύνει τις γνώσεις και εμπειρίες μας στα μανιταροδάση των Γρεβενών.

Δίπλα στο μονοπάτι βρίσκουμε ξαφνικά έναν υπέροχο **Αμανίτη καισαρικό** (*Am-*

Μακρολεπιώτες, Κοπρίνοι και Βολίτες. Οι πλούσιες βροχοπτώσεις έχουν δημιουργήσει τον ιδανικότερο βιότοπο για την ανάπτυξη αμέτρητων μανιταριών, πάμπολλων ειδών.



anita caesarea) ολόφρεσκο και με λαμπρά χρώματα, ζωηρό πορτοκαλί στο κυρτό της ομπρέλλας και κατακίτρινο στο κοίλο. Τον κόβουμε με προσοχή και τον τοποθετούμε σε προφυλαγμένο σημείο, ώστε να τον πάρουμε στην επιστροφή.

Το μονοπάτι - εν τω μεταξύ - εξελίσσεται ευκολοδιάβατο και απόλυτα ευδιάκριτο. Η σήμανση είναι πάντα επαρκής αλλά σε κάποια σημεία συμπληρώνεται από τους ανθρώπους του ορειβατικού. Που, εξοπλισμένοι με κλαδευτήρια και πριόνια, φροντίζουν να διατηρείται διανοιγμένο

το μονοπάτι. Ο ρυθμός της ομάδας είναι, γενικά, χαλαρός. Άλλωστε, ένα τόσο ξεχωριστό φυσικό περιβάλλον, αξίζει την παρατήρηση και τον θαυμασμό μας.

10:00 Ένας δασικός δρόμος κόβει το μονοπάτι, σε υψόμετρο **1.100** μέτρων. Τον διασχίζουμε με κατεύθυνση **Δ- ΝΔ**. Ένα σημάδι με βέλος μάς ξαναβγάζει στο μονοπάτι που αρχικά, κινείται παράλληλα με τον δρόμο, ενώ στην συνέχεια γίνεται ανηφορικό. Αμέτρητοι Βωλίτες, Λακτάριοι, σκαψίματα αγριογούρουνων και δυο - τρεις ακόμη θαυμάσιοι Καισαρικοί. Οι



Χαρακτηριστική εικόνα της περιοχής της Λίμνης Πλαστήρα, αθέατη πίσω από τις ομίχλες του φθινοπώρου.







πρώτες ακτίνες του ήλιου, διεισδύουν ανάμεσα στον έλατων τους κορμούς, γλυκαίνει η καταχνιά. Φωνές από πάμπολλα μικροπούλια μάς συντροφεύουν. Να και μια ολάκαιρη κοινωνία από δεκάδες **Μακρολεπιώτες**. Το ύψος και η διάμετρος τους ξεπερνάει τα **40** εκατοστά ! Νέο ανηφοράκι. Σ' ένα 10λεπτο τελειώνει κι αυτό. **10:35** Συναντάμε τον δασικό δρόμο, σε υψόμετρο **1.200** μέτρων. Μέσα στα έλατα ξεχωρίζουν βαλανιδιές. Νέα ανηφόρα, αρκετά σοβαρή, μάς βγάζει σ' ένα 10λεπτο σε ξέφωτο του δασικού δρόμου, στα **1.265** μέτρα. Ξαναμαπνώντας στο δάσος, συναντάμε μετά από 50 περίπου μέτρα μια διπλή πινακίδα σε μεταλλικό πάσσαλο, που δεξιά μάς δείχνει την κατεύθυνση προς **Προφήτη Ηλία** και **Καζάρμα**, ενώ αριστερά προς **Φυλακτιά**. Το υψόμετρο έχει ανέβει στα **1310μ.** και το μονοπάτι έχει γίνει ευκολοδιάβατο και

επίπεδο, ανάμεσα σε έλατα με πανύψηλους κορμούς. Οι εναλλαγές της διαδρομής είναι εκπληκτικές.

11:00 Ο δασικός δρόμος κόβει και πάλι το μονοπάτι. Στη σήμανση τούτη τη φορά υπάρχει αδυναμία. Με τους φίλους μας του ορειβατικού κατευθυνόμεστε 15 περίπου μέτρα σ' αριστερά και εισχωρούμε στο δάσος, σε ανηφορική πλαγιά. Χωρίς σήμανση, ακολουθούμε ένα ανεπαίσθητο μονοπάτι (1), που μερικά λεπτά μετά μάς βγάζει σε ξέφωτο, πλάι στο δρόμο. Απέναντί μας, στα δυτικά, προβάλλει πάνω από τα έλατα και μέσα στην πλούσιη καταχνιά η γυμνή κορυφή του **Κουφόλογγου**.

Ακολουθεί μια πορεία με πολλές εναλλαγές, που άλλοτε συναντάει τον δασικό δρόμο κι άλλοτε εισχωρεί στο δάσος, όχι πάντα με ευδιάκριτο μονοπάτι. Στη διαδρομή συναντάμε σποραδικές ξεθω-

(1) Αν κάποιος θέλει να αποφύγει την ασάφεια του μονοπατιού και δεν έχει την υποστήριξη ντόπιου οδηγού, μπορεί ν' ακολουθήσει τον δασικό δρόμο, που σε χρόνο 40 περίπου λεπτών θα τον οδηγήσει ως τον Προφήτη Ηλία.



Οι εικόνες στο μονοπάτι εναλλάσσονται διαρκώς. Η συμπλήρωση της σήμανσης είναι μόνιμη φροντίδα για τον Ε.Ο.Σ Καρδίτσας-. Σε κάθε πέρασμα έχουν «ρίξει τα δίχτυα τους» οι αράχνες, ενώ η ομίχλη φτιάννει τη δική της ατμόσφαιρα ανάμεσα στα έλματα.





Χαθάρωση στην Διακάδα, μπροστά στο εκκλησάκι του Προφητηλίου.

ριασμένες κορδέλλες, αιωνόβια έλατα με κορμούς εκπληκτικούς, χορταριασμένα ξέφωτα με κέδρα, μια τραχειά ανηφόρα, ανθισμένη ρίγανη στα **1420 μ. και** αμάνιτες καισαρικούς που τους παίρνουμε μαζί μας.

12:00 : 3 ακριβώς ώρες μετά την αναχώρησή μας από την πλατεία του Κρουονερίου, φτάνουμε μπροστά στο ξωκκλήσι του **Προφήτη Ηλία**, στα **1.465** μέτρα. Το εκκλησάκι είναι χτισμένο στο κέντρο ενός εκτεταμένου καταπράσινου λιβαδιού. Απέναντι, στα Δ, ορθώνεται η γυμνή κορυφή του Κουφόλογγου, στα **1.882** μέτρα και, λίγο πιο δεξιά, η χαμηλότερη **Κόκκινο Λιθάρι**, στα **1.705** μέτρα. Αθέατη πίσω τους είναι η **Καζάρμα** με το πυροφυλάκιο, στα **1.977** μέτρα.

Αλλάζουν τα ιδρωμένα μπλουζάκια, βγαίνουν απ'τα σακίδια σάντουιτς, μπάρες και μπανάνες, κάποιες κυρίες προσφέρουν πίτες φτιαγμένες απ' τα χεράκια

τους. Χαλαρώνουμε στον ήλιο που στις **18** του **Οκτώβρη** είναι ευχάριστα ζεστός. Οι στιγμές δίπλα στο εκκλησάκι είναι πραγματικά απολαυστικές.

12:55' : Η ομάδα διασπάται. Από τους συνολικά **23**, οι μισοί ξεκινάνε για την κορυφή του Κουφόλογγου. Οι υπόλοιποι παίρνουμε την πορεία της επιστροφής, αρχικά στον δασικό δρόμο και στην συνέχεια στο γνώριμο μονοπάτι.

14:30' : Χωρίς στάσεις πια και με γοργό βηματισμό, φτάνουμε σε **1** ώρα και **35'** στην πλατεία του Κρουονερίου. Ευχαριστούμε τους φίλους μας κι ετοιμαζόμαστε να τους αποχαιρετήσουμε.

- Έτσι θ' αποχαιρετιστούμε ; Χωρίς ένα τσιπουράκι;

Στον καφενέ της κυρά - Δήμητρας η αναμμένη ξυλόσομπα γεμίζει τον μικρό χώρο με ζεστασιά. Τραβάμε γύρω της τραπεζάκια και καρέκλες, βολευόμαστε όσο καλύτερα μπορούμε, τσουγκρίζουμε



Με την ομάδα του Ε.Ο.Σ Καρδίτσας, στο λιβαδοτόπι του Προφήτηλιά, στα 1.465μ. Παραπάνω από τους μισούς θα συνεχίσουν για την γυμνή κορυφή του Κουφόλλογγου, στα 1882μ.

τα ποτήρια μας. Λιτό το μαγαζάκι, λειτουργεί ως καφενείο από το **1962**. Ο χώρος της κουζίνας είναι μικροσκοπικός, θα πίστευε κανείς πως φτάνει μόνον για ψήσιμο καφέ. Για την κυρά - Δήμητρα, όμως, η κουζινούλα είναι αρκετή για να χωρέσει τις φωτιές με τα τηγανάκια, τις πρώτες ύλες, τα μαχαιροπίρουνα και τα σκεύη. Χωράει ακόμη το μεράκι και την καπατσοσύνη της, να δημιουργεί - εκ του μη όντος - απίθανες λιχουδιές. Όπως τα νοστιμώτατα κεφτεδάκια και τα χωριάτικα λουκάνικα, το σπιτικό τουρσί και οι ντόπιες πατατούλες, τα μανιτάρια που έχουμε φέρει απ' το βουνό κομμένα σε λεπτές φέτες και τηγανισμένα τραγανά. Το ταπεινό τσιπουράκι που είχαμε στο

μυαλό μας, παίρνει στο καφενείο της κυράς - Δήμητρας άλλες διαστάσεις, ξεπερνάει κάθε προσδοκία σε ποικιλία και νοστιμιά.

Κάποια στιγμή εμφανίζεται η κυρούλα κρατώντας δύο πιατέλες με ψαράκια τηγανιτά.

- *Τι είν' αυτά κυρά - Δήμητρα; Δεν παραγγείλαμε πέστροφες.*

- *Δεν είναι πέστροφες, αλλά **Κορέγονοι**, τηγανισμένοι με ξύδι. Σήμερα πιάστηκαν στη λίμνη, είσαστε τυχεροί, είναι στα τελειώματα.*

Τολμώ να πω, πως ελάχιστες φορές στη ζωή μου έχω δοκιμάσει ψάρι λιμνίσιο, ποταμίσιο ή θαλασσινό με τέτοια νοστιμιά. (2) Καθώς παίρνει να σουρουπώνει, φτάνουμε χαμογελαστοί στο ορμητήριό μας,

(2) Για τον Κορέγονο (*Coregonus lavaretus*) αναφέρει στο διαδίκτυο ο Νίκος Καραγιάννης, ότι έχει ασημί χρώμα, διχαλωτή ουρά και μήκος μέχρι 50 εκατοστά. Ζει στον πυθμένα, προτιμάει τα κρύα νερά και τρέφεται με πλαγκτόν. Γεννάει την περίοδο του χειμώνα και το κρέας του είναι νοστιμώτατο. Βρίσκεται στην Λίμνη Βεγορίτιδα (καθώς και στην Πλαστήρα, συμπληρώνουμε εμείς).

στο **Montanema**.

- *Αργήσατε, λέει ο Χρήστος. Ο συνεργάτης μου ο Ντίνος σάς περίμενε για να μαζέψετεμανιτάρια. Μανιταροσυλλέκτης των Αγράφων ο **Ντίνος Βολοτόπουλος** δικαιώνει απόλυτα την ιδιότητά του. Ξαμολιέται στα περικόρα και μολονότι πια περισσεύουν στο δάσος οι σκιές, επιστρέφει σε λιγότερο από μια ώρα, μ' ένα μεγάλο καλάθι γεμάτο με διάφοραμανιτάρια. Χωρίς να χάνει ούτε στιγμή τα απιθώνει στον πάγκο της κουζίνας, τα χωρίζει κατά είδη και αρχίζει να ετοιμάζει διάφορες συνταγές.*

Δεν αργεί να εμφανιστεί με το πρώτο πιάτο.

- *Μανιταρόσουπα, αναγγέλλει. Περιέχει κομματάκια πατάτας, σέλινο, ντόπιο πλιγουνράκι και διάφοραμανιτάρια.*

- *Τιμανιτάρια; τον ρωτάμε.*

- *Τέσσερα είδη: Λακτάριο σολομόχρωμο (*Lactarius salmonicolor*), Κοπρίνιο κομήτη (*Coprinus comatus*), Κανθαρίσκο βρώσιμο (*Cantharellus cibarius*), και Ροπαλιάδελφο κολοβό (*Clavariadelphus truncatus*), γνωστό και ως Κολοβό ροπαλάκι.*

- *Αυτό το τελευταίο, πρώτη φορά το ακούμε και το τρώμε.*

Δίνουμε συγχαρητήρια για την έξοχημανιταρόσουπα στον Ντίνο, που επιστρέφει στην κουζίνα για να συνεχίσει τιςμανιταρένιες δημιουργίες του.

- *Όσπου να έρθει το επόμενο πιάτο, ας πούμε ένα τσιπουράκι με κάπι δικό μου, προτείνει ο Χρήστος και φέρνει το θεϊκό του τσίπουρο, με ντόπιο χοιρινό και πρασοσέλινο απ' τον κήπο.*

- *Μια και ξεκινήσατε τσιπουράκι δοκιμάστε ένα πιάτο με **Ραμάρια χρυσή** (*Ramaria aurea*), λέει ο Ντίνος. Είναι ζεματιστή με λαδόξιδο και αλατοπίπερο και μπορεί να γίνει εξαιρετικό τουρσί.*

Η γευστική εμπειρία των άγριωνμανιταριών ολοκληρώνεται με τον Λακτάριο τον σολομόχρωμο, μαγειρεμένο με δύο εκδοχές, πολύ απλές αλλά πολύ αυθεντικές. Σύμφωνα με την πρώτη είναι σωταρισμένος με φρέσκο αγελαδινό βούτυρο της περιοχής και αλατοπίπερο. Η δεύτερη παραλλαγή είναι λίγο πιο περίπλοκη. Τομανιτάρι είναι σωταρισμένο με σκόρδο σε ελαιόλαδο Κρήτης και σβησμένο με λευκό κρασί της περιοχής και λίγο λεμονάκι.

ΣΟΥΠΑ ΜΕ ΑΓΡΙΑ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΑΠΟ ΤΟ ΔΑΣΟΣ ΤΟΥ ΑΝΘΟΧΩΡΙΟΥ

Του ΧΡΗΣΤΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΑΔΗ

ΥΛΙΚΑ:

Διάφορα άγριαμανιτάρια, Καρότο, Πράσο, Γίδινο βούτυρο, Ελαιόλαδο Σέλινο, Κρεμμύδι, Πατάτα, Σελινόριζα Ολόκληρα καροτάκια.

Τσιγαρίζουμε ελαφρώς σε γίδινο βούτυρο κρεμμύδια κομμένα σε ροδέλες, τα λεπτοκομμένα άγριαμανιτάρια, το καρότο και ένα μικρό πράσο επίσης σε ροδέλες. Προσθέτουμε ζεστό νερό και αφού πάρει βράση βάζουμε τις δικές μας φρέσκιες φθινοπωρινές πατάτες κομμένες σε κύβους, σελινόριζα σε κύβους επίσης, σέλινο με το κοτσανάκι του ψιλοκομμένο και ολόκληρα φρέσκα καροτάκια 5 -6 πόντους περίπου, αλατοπιπερώνουμε προσθέτοντας λίγο έξτρα παρθένο ελαιόλαδο. Τα αφήνουμε να βράσουν για περίπου 40 λεπτά και πριν το τέλος ρίχνουμε λίγο πλιγούρι. Σερβίρουμε σε κεραμικά μπωλ προσθέτοντας χειροποίητα κρουτόν από ψωμί ολικής άλεσης αρωματισμένα με άγρια βότανα και μυρωδικά. Ρίχνουμε μια σταλιά βούτυρο στο κέντρο και τριμμένη κεφαλογραβιέρα Αγράφων από πάνω.

ΚΑΛΗ ΣΑΣ ΟΡΕΞΗ!





Ο Ντίνος Βοηλοτόπουλος με το καλάθι του, που θα γεμίσει σε λίγο με άγρια μανιτάρια.



Παρατηρητήριο - Μονοπάτι Μοσχάτου

Οι μέρες του Οκτώβρη στη Λίμνη Πλαστήρα μας αποκάλυψαν μια φύση πολύχρωμη, στις ωραιότερες στιγμές της. Από την χρωματική παλέτα, ωστόσο, έλειπε ένα χρώμα ακόμα, από τα πιο χαρακτηριστικά της περιοχής: το **λευκό**, στα θρυλικά Αγραφιώτικα βουνά....

Στην αποχαιρετιστήρια μέρα του Νοέμβρη, η θερμοκρασία -αιφνίδια- χαμηλώνει, η βροχή στα βουνά μετατρέπεται σε χιόνι. Οι πληροφορίες μας λένε, ότι οι ψηλότερες κορυφές των Αγράφων έχουν ήδη φορέσει τις νέες λευκές τους στολές. Εμείς δεν θα μπορούσαμε να λείπουμε από την επίσημη «χειμερινή κολεξιόν» των Αγραφιώτικων κορυφών.

Την πρώτη μέρα του Δεκέμβρη ήμασταν εκεί. Την προχωρημένη, βέβαια, νυχτερινή ώρα της άφιξής μας μόνον να υποψιαστούμε μπορούσαμε πώς ήταν η κατάσταση στα ψηλώματα των βουνών. Από την διαπεραστική ψύχρα, πάντως,

δεν είχαμε την παραμικρή αμφιβολία, ότι μερικά χιλιόμετρα πιο πάνω ήταν κιάλας σε εξέλιξη ο χειμώνας. Ένας χειμώνας, ωστόσο, που ήταν αδύνατον να εισχωρήσει από την βαριά ξύλινη πόρτα στο εσωτερικό του «**KAZARMA**». Ένα εσωτερικό, που εκτός από την κεντρική θέρμανση και το τζάκι, έχει σε κάθε σημείο, την φυσική ζεστασιά του ξύλου δρυός και καστανιάς.

Στον υπερυψωμένο δεύτερο όροφο η αίθουσα εστίασης είναι μοναδική σε ευρυχωρία, σε καλαίσθητη διακόσμηση και επίπλωση, σε συναρπαστική θέα των νυχτερινών εικόνων της λίμνης. Εξίσου μοναδικές είναι και οι γεύσεις: χυλοπίτες καραγκούνικες με κοτόπουλο, σβησμένο με κόκκινο κρασί, καθώς και ριζότο με σαφράν, φρέσκα μανιτάρια και καπνιστό σύγκλινο Μάνης. Ωραίο ντόπιο κρασάκι και κοντά το τεράστιο κεντρικό τζάκι με τον σφυρήλατο χαλκό. Με τις φλόγες του, που είναι ορατές από παντού, σκορπίζει απλόχερα γύρω του μια υπέροχη θαλω-



Καλοχτισμένο με πέτρα και ξύλο στα 1.200μ., το Παρατηρητήριο χαρίζει μια εκπληκτική θέα σ' ένα μεγάλο τμήμα της Λίμνης Πλαστήρα και στον ευρύτατο περιμετρικό ορεινό ορίζοντα.

ρή, ομορφαινοντας ακόμη περισσότερο την ήδη ανεβασμένη διάθεσή μας.

Πριν καν ενεργοποιηθεί η «υπηρεσία αφύπνισης» της reserption είμαστε έξω, στην απλόχωρη βεράντα του δωματίου μας. Στο υψόμετρο των 900 σχεδόν μέτρων το κρύο είναι τσουχτερό. Αυτό δεν μας εμποδίζει, ωστόσο να ατενίζουμε με βλέμμα εκστατικό τα μεγαλειώδη πορφυρά σύννεφα που έχουν αναπτυχθεί λίγο πριν ανατείλει ο ήλιος, πάνω από την επιφάνεια της λίμνης.

Το τζάκι στην αίθουσα εστίασης είναι αναμμένο από νωρίς. Εκεί μας περιμένει ήδη ο ζεστός καφές αλλά και ο μπουφές του Καζάρμα εντυπωσιακός για την ποικιλία, την ποιότητα και την συνολική του αισθητική. Το πρωινό στις 2 του Δεκέμβρη εξελίσσεται με τους ευνοϊκότερους οiwονούς. Επικρατεί απόλυτη άπνοια και η ατμόσφαιρα είναι διαυγής, χωρίς το παραμικρό ίχνος καταχνιάς. Τα λιγοστά

σύννεφα απλά συμπληρώνουν την διακόσμηση του καταγάλανου ουρανού. Φέρνουμε στο νου την εικόνα της λίμνης στα μέσα του περασμένου Οκτώβρη, όταν μόλις και μετά βίας υποψιαζόμασταν την παρουσία της υγρής επιφάνειας πίσω απ' την ομίχλη.

Από τα **Καλύβια Φυλακτής**, όπου βρίσκεται το ΚΑΖΑΡΜΑ, ξεκινάμε τον παραλίμνιο δρόμο με κατεύθυνση προς τον νότο, για να γνωρίσουμε έναν ακόμη ορειβάτη και μέλος του Ε.Ο.Σ. Καρδίτσας, τον **Απόστολο Παντελή**. Μερικά χιλιόμετρα μετά την Φυλακτή προβάλλει ο δυτικός ορίζοντας, εκτυφλωτικός στο φως του ήλιου. Είναι η ογκώδης και εκτεταμένη ράχη της **Τέμπλας**, χιονόλευκη απ' άκρη σ' άκρη μετά την ισχυρή χιονόπτωση των προηγούμενων ημερών. Στις αρχές του Δεκέμβρη, τα Άγραφα υποδέχονται με κάθε επισημότητα τον φετινό χειμώνα.

Τεχνητή Λίμνη Πλαστήρα. Εμπνευστής της ο Στρατηγός Ν. Πλαστήρας από το Μορφοβούνι Καρδίτσας. Δημιουργήθηκε με την κατασκευή του φράγματος, στις 30.10.1960. Το μήκος της είναι 12χλμ., το μέγιστο πλάτος 4 και το μέγιστο βάθος 60μ. Η συνολική έκταση είναι 24.000 στρέμματα.







Η σήραγγα πάνω από το Φράγμα.

Συναντάμε τον Απόστολο λίγα χιλιόμετρα μετά τον Μπελοκομίτη, στην διακλάδωση του παράδρομου προς **Παρατηρητήριο** και **Κέδρο**, τα γνωστά **Ζυγογιαννέϊκα**. Στα **1,3χλμ.** στρίβουμε αριστερά σε χωματόδρομο καλής βατότητας. Στα **2,1χλμ.** κατευθυνόμαστε και πάλι αριστερά (στα δεξιά, ένας δύσβατος δρόμος, καταλήγει μετά από **2,6χλμ.** στο Καταφύγιο ανάγκης του **Ελατάκου**). **3χλμ.** μετά το κεντρικό οδικό δίκτυο, φτάνουμε ακριβώς κάτω από το έξαρμα του βράχου με το Παρατηρητήριο στην κορυφή του, σε υψόμετρο **1.200μ.**

Ένα εκπληκτικό πανόραμα ορεινών όγκων αποκαλύπτεται ολόγυρά μας σ' έναν ευρύτατο ορίζοντα, σχεδόν 360° . Αν ήταν μαζί μας ο **Κυριάκος Παπαγεωργίου**, μεγάλος λάτρης και άριστος γνώστης των Αγράφων, θα είχε αναλάβει την πλήρη περιγραφή του ορεινού ορίζοντα με τα ακριβή υψόμετρα της κάθε κορυφής. Σήμερα, ξεναγός μας

είναι ο Αποστόλης. Από τις γραφικές **Πινακάτες Πηλίου**, ο φίλος μας, τρέφει μακροχρόνια αγάπη προς το φυσικό περιβάλλον και τα βουνά. Το αποδεικνύει έμπρακτα όχι μόνο ορειβατώντας ο ίδιος αλλά επιπλέον συμμετέχοντας σε διανοίξεις, σημάνσεις και συντηρήσεις μονοπατιών.

Αγναντεύουμε, λοιπόν, στον κοντινό δυτικό μας ορίζοντα τις κορυφές **Πεσσαλούδα (1.770μ.)** και λίγο νοτιότερα, **Σουφλιστάρα (1.800μ.)**. Ανάμεσά τους διακρίνεται η «**Πόρτα Αγράφων**», το διάσελο, που εισχωρεί με μονοπάτι στον νομό της Ευρυτανίας. Οι δύο αυτοί-σχετικά χαμηλοί ορεινοί όγκοι- παρεμβάλλονται στο οπτικό πεδίο και κρύβουν τις ομοΐψεις (με ύψος **2.017μ.**) κορυφές **Μπορλέρο** και **Φλυτζάνι**. Δεν εμποδίζουν όμως την εκπληκτική θέα προς τους κατάλευκους «**Πέντε Πύργους**» (**2.003μ.**) και **Σβόνι (2.039μ.)**. Νότια στο βάθος αχνοφαίνεται ο **Τυμφορητός**

με το πανύψηλο **Βελούχι**, στα **2.313μ.** Πολύ πιο κοντά μας βρίσκεται η **Μάρτσα**, με **1.688μ.**

Ακόμη πιο κοντά μας και, αρκετά ανατολικότερα, ξεχωρίζει ο Ίταμος (1.504μ.), με την δίδυμη κορυφή του και την εκπληκτική θέα, σ' όλο το στενόμακρο ανάπτυγμα της λίμνης.

Πίσω από τον Ίταμο και λίγο πιο ανατολικά βρίσκεται η **Βουλγάρα**, με **(1.653μ.)** Ανατολικότερα, ακόμη, στο βάθος, διαγράφεται ο εκτεταμένος, στενόμακρος όγκος της **Όθρυος** με την κορυφή **Γερακοβούνι**, στα **1.725μ.** Ο Α-ΒΑ ορίζοντας ολοκληρώνεται με τους γνώριμους ορεινούς όγκους του **Πηλίου**, του **Μαυροβουνίου**, του **Κισσάβου** και του χιονοσκέπαστου **Ολύμπου**. Με την ολοκλήρωση του γεωγραφικού μας προσανατολισμού έχουμε μείνει εκπληκτικοί από το εντυπωσιακό εύρος του ορίζοντα αλλά και τον τεράστιο αριθμό των ορεινών σχηματισμών και των κορυφών σε Μα-

κεδονία, Στερεά Ελλάδα και Θεσσαλία. Η θέση του Παρατηρητηρίου είναι αληθινά στρατηγική και αξίζει μια επίσκεψη από κάθε φυσιολάτρη.

Μετά το Παρατηρητήριο ο χωματόδρομος κατηφορίζει νότια, με πορεία ελικοειδή, παρακολουθώντας τον ρου του **Ταυρωπού** ποταμού. Είναι μια δύσκολη αλλά πολύ ενδιαφέρουσα διαδρομή, που συναντάει το **Ανθηρό** και το **Καροπέσι** και στη συνέχεια διασχίζει συναρπαστικά τοπία στα άδυτα των νομών Ευρυτανίας και Καρδίτσας.

Ελάχιστα χιλιόμετρα μετά το Παρατηρητήριο συναντάμε το **Φράγμα**, στο νοτιότερο σημείο της Λίμνης Πλαστήρα. Για λίγο ανηφορίζουμε έναν χωματόδρομο, που βγάζει ακριβώς πάνω από το Φράγμα. Η κάτοψη της Λίμνης είναι εκπληκτική. Ο δρόμος εισχωρεί σε μια σήραγγα μερικών δεκάδων μέτρων και συνεχίζει νότια στην ανατολική όχθη του Ταυρωπού.

Το περίγραμμα του προσώπου της «Κοιμωμένης των Αγράφων».





Ειδυλλιακές εικόνες στην ακρολιμνιά του Αγίου Αθανασίου. Δεξιά στο βάθος το χιονόλευκο Μπορλέρο.

Μονοπάτι Τσαρδάκι - Μοσχάτο

Μετά το Φράγμα η διαδρομή κατευθύνεται Α προς **Μούχα** και **Καστανιά** και στην συνέχεια στρέφει Β προς **Λαμπερό** και **Αγ. Αθανάσιο**. Είναι μια θεαματική διάσχιση του ανατολικού τμήματος της λίμνης, που γίνεται ακόμη εντυπωσιακότερη από την αποκάλυψη στα Δ της «**Κοιμωμένης των Αγράφων**». Είναι η διάσημη σιλουέττα της κοιμωμένης γυναίκας, που σχηματίζεται από τους ορεινούς όγκους του **Μπορλέρου**, του **Φλυτζανιού** και των **Πέντε Πύργων**.

Μπροστά στον παραλίμνιο Άγιο Αθανάσιο τα καταπράσινα λιβαδοτόπια φτάνουν ως την ακρολιμνιά. Εκεί τα γιδοπρόβατα βόσκουν ειρηνικά, προσδίδοντας στο τοπίο μια όψη πολύ ειδυλλιακή. Ένας ψαράς ξεκινάει με την βάρκα για τ' ανοιχτά. Μια χίνα πλατσουρίζει

στα ρηκά νερά, μας πλησιάζει με επιθετικές διαθέσεις και στριγγιά φωνή.

5 σχεδόν χιλιόμετρα μετά τον Άγιο Αθανάσιο σταματάμε. Εδώ, στην θέση «**Τσαρδάκι**», απέναντι από την ομώνυμη ταβέρνα, βρίσκεται η μια από τις δύο αφετηρίες του μονοπατιού προς το Μοσχάτο.

12:40. Ξεκινάμε από υψόμετρο **785μ.** σε ήπιο δασικό δρόμο που διασχίζει δάσος με χνοώδεις δρύς.

12:50 Ανηφορίζοντας ελαφρά, φτάνουμε στην θέση «**Χαλικάκι**», σε υψόμετρο **830** μέτρων. Στο ξέφωτο του δρυοδάσους σχηματίζεται ένα πολύ ειδυλλιακό και εκτεταμένο λιβαδοτόπι, με ένα μικρό περιφραγμένο μαντρί. Μερικά λεπτά μετά συναντάμε παγκάκι και σε μεταλλικό πάσσαλο, μια τριπλή πινακίδα. Η κατεύθυνση προς τα Β-ΒΑ οδηγεί προς **Μοσχάτο (50')** και **Μικρή Λίμνη (2** ώρες). Αφήνουμε τον χωματόδρομο και

εισχωρούμε στο δάσος. Το μονοπάτι καταφορίζει με ήπια κλίση, είναι ξεκούραστο και καλυμμένο με ξερόφυλλα δρυός. Σε 45 μέρες, από την προηγούμενη φορά στην περιοχή, τα ελάχιστα δρυόφυλλα που έχουν απομείνει στα κλαδιά, έχουν χάσει τους ζωηρούς τους χρωματισμούς είναι, πια, αποκλειστικά καφετιά.

Πού και πού τα πυκνά φυλλώματα αραιώνουν. Τότε, μέσα από τα ανοίγματα, ξεπροβάλλει προς τα βόρεια η επιβλητική **Μονή Κορώνης** και, στο βάθος, ο ονομαστός για το κρασί του, οικισμός του **Μεσενικόλα**. Οι κλίσεις του μονοπατιού, σε κάποια σημεία, γίνονται εντονότερες χωρίς, ωστόσο, να δημιουργούν στο βάδισμα ιδιαίτερα προβλήματα. Ένα άλλο δέντρο που, περιστασιακά διακόπτει την μονοκρατορία των δρυών, είναι οι πολλές αιωνόβιες καστανιές με τους εντυπωσιακούς κορμούς.

13:20' Συναντάμε την άσφαλτο σε υψόμετρο **600μ**. Την διασχίζουμε κάθετα

προς τα Β και ξαναβρίσκουμε το μονοπάτι με σήμανση εμφανή. Για μερικά λεπτά η διαδρομή χάνει τον ευκολοδιάβατο χαρακτήρα της, αποκτάει έντονες κλίσεις, που απαιτούν κάποια προσοχή. Σύντομα, όμως, το μονοπάτι ξαναγίνεται φιλικό. Ενδιάμεσα εμφανίζονται αραιά πεύκα και μαζί τους έλατα και γαύροι.

13:30' 50' μετά την αναχώρησή μας συναντάμε και πάλι την άσφαλτο, σε υψόμετρο **500μ**. Χαμηλότερα του δρόμου βρίσκεται το παραδοσιακό, οικογενειακό οινοποιείο-αποστακτήριο του **Τσιώλη**, ενώ λίγο πιο κάτω αναπτύσσεται το Μοσχάτο. Εδώ, μια στάση είναι απαραίτητη. Όχι μόνον για δοκιμή των θαυμάσιων τσίπουρων και κρασιών αλλά και για την εξαιρετική κουζίνα της ταβέρνας. Μιας ταβέρνας με πανέμορφο χώρο και κορυφαία θέα στον ανοιχτό ορίζοντα του κάμπου.

Για μερικές δεκάδες μέτρα είναι πλακόστρωτο το μονοπάτι από το «Χαλικάκι» για το Μοσχάτο.



Ευχαριστίες

Το ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΑΝΟΡΑΜΑ ευχαριστεί θερμά για την εξαιρετική τους φιλοξενία τα συγκροτήματα **MONTANEMA HAND MADE VILLAGE** και **KAZARMA LAKE RESORT AND SPA**. Τον οινοποιό και εστίατορα **Κώστα Τσιώλη** στο Μοσχάτο.

Τον **Παύλο Κόγια**, με τα εξαιρετικά ροφήματα από αρωματικά βότανα της περιοχής.

Την κυρία **Δήμητρα** για την περιποιη-

τική της στο καφενεδάκι του Κρυονερίου.

Τέλος, θερμά ευχαριστούμε τον πολύ δραστήριο και αποτελεσματικό στην αξιοποίηση του φυσικού περιβάλλοντος και των μονοπατιών της περιοχής **Ε.Ο.Σ. Καρδίτσας** και ιδιαίτερα τους : **Παντελή Μανώλη, Απόστολο Κηρύκο, Αντώνη Παπαδάκο** και **Απόστολο Παντελή** για όλες τις πληροφορίες, τις βοήθειες και τις ορειβατικές αλλά και γαστρονομικές εμπειρίες που είχαμε την χαρά να ζήσουμε μαζί τους.

Η Ι. Μονή Κορώνης δεσπόζει πάνω από τον κάμπο της Καρδίτσας.





Από τον πεζοπορικό χάρτη Βόρεια Άγραφα - Λίμνη Πλαστήρα (κλίμακας 1:50.000) των εκδόσεων Ανάβαση. www.anavasi.gr

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Δήμος Πλαστήρα: τηλ. **24413 52200**

Αποστάσεις:

Από Αθήνα: **330χλμ.** | Από Θεσσαλονίκη: **250χλμ.**



ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΤΣΑΡΔΑΚΙ-ΜΟΣΧΑΤΟ

Αφετηρία: Θέση «Τσαρδάκι», υψομ. **785μ.**

Τερματισμός: Οικισμός Μοσχάτου, υψομ. **450μ.**

Υψομετρική διαφορά: **335μ.**

Μήκος διαδρομής: **3.100μ.**

Χρόνος: **±1 ώρα**

Σήμανση: **Επαρκής**

Έδαφος: **Κλίσεις γενικά ήπιες, σε κάποια σημεία έντονες.**

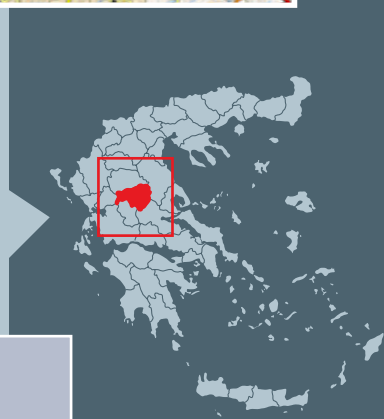
Βαθμός δυσκολίας: **1.** Σε ελάχιστα σημεία **2.**

Γενική εντύπωση: Όμορφο μονοπάτι για μεγάλη γκάμα περιπατητών, μέσα σε δρυοδάσος και αιωνόβιες καστανιές.





Από τον πεζοπορικό χάρτη Βόρεια Αγραφα - Λίμνη Πλαστήρα (κλίμακας 1:50.000) των εκδόσεων Ανάβαση. www.anavasi.gr



ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΚΡΥΟΝΕΡΙ-ΠΡΟΦΗΤΗΣ ΗΛΙΑΣ

Αφετηρία: Πλατεία Κρυονερίου, υψόμ. 930μ.

Τερματισμός: Εκκλησία Προφήτη Ηλία, υψομ. 1.465μ.

Υψομετρική διαφορά: 535μ.

Χρόνος: 2,45'-3 ώρες

Σήμανση: Επαρκής με μεταλλικές πινακίδες (B17)

Έδαφος: Δασικό μονοπάτι, κυρίως χωμάτινο.

Κλίσεις: Γενικά ήπιες. Σποραδικές ανηφόρες με μέτρια- έντονη κλίση.

Βαθμός δυσκολίας: Στο μεγαλύτερο τμήμα 1. Σε κάποια σημεία 2. Γενικές εντυπώσεις: Εξαιρετικά όμορφο μονοπάτι, στο μεγαλύτερο του τμήμα κινείται στη σκιά διαδοχικών δασών δρυός, καστανιάς, ελάτων, κέδρων, οξυιάς. Απευθύνεται σε εξοικειωμένους με διαδρομές βουνού πεζοπόρους και ορειβάτες.



Διεθνές Βραβείο



για το τσάι βουνού

Απο το βουνό των θεών στην κούπα μας

Οι βιολογικές δράσεις που έχει το Τσάι του Βουνού (του γένους Sideritis) για τον ανθρώπινο οργανισμό είναι πολλαπλές και σημαντικές.

Αλτοχάιμερ-άνοια. Έρευνες στο Πανεπιστήμιο του Magdeburg Γερμανίας έδειξαν, πως ανάμεσα σε 150 βότανα είναι το μόνο που περιορίζει την βλάβη του εγκεφάλου σε ποσοστό 80%

Αναπνευστικό. Χάρη στις αντισηπτικές, βακτηριοστατικές και αποχρεμτικές ιδιότητες ο Σιδερίτης είναι ιδανικό φυσικό καταπραυντικό για τα κρυολογήματα και τις φλεγμονές του ανώτερου αναπνευστικού.

Οστεοπόρωση. Διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην πρόληψη της οστεοπόρωσης.

Αντιβακτηριακό. Τα αιθέρια

έλαια του Σιδερίτη έχουν ισχυρή αντιβακτηριακή δράση.

Αντιοξειδωτικό. Έρευνες του Πανεπιστημίου Πατρών απέδειξαν ότι ο Σιδερίτης προφυλάσσει τα κύτταρα από την οξειδωση, επιβραδύνει την φυσιολογική διαδικασία της γήρανσης, είναι ιδανικό για δίαιτα αποτοξίνωσης.

Σπασμολυτικό. Εξαιρετικό για την δυσπεψία, γαστρικές διαταραχές, βαρυστομαχιά.

Το Μελισσόχορτο, εξάλλου, είναι ιδανικό βραδινό ρόφημα πριν από τον ύπνο. Γίνεται από ξερά φύλλα και λουλούδια του φυτού Μέλισσα, που φύεται σε υψόμετρα άνω των 700 μ.

Το 2014 βραβεύτηκε το «**Τσάι του Βουνού**» στον Διεθνή Διαγωνισμό GREAT TASTE AWARD στο Λονδίνο.

Το 2015 σειρά είχε το «**Τσάι του Βουνού με Μέντα**», που απέσπασε ένα Χρυσό αστέρι. Τα σχετικά σχόλια στον δυσκολότερο διαγωνισμό παγκοσμίως ήταν: «**Ευχάριστο, χρυσαφένιο, καθαρή εμφάνιση. Κατευναστική αίσθηση στο στόμα. Λεπτό άρωμα μέντας αναδύεται μαζί με μια απαλή επίγευση, η οποία οδηγεί σε λαμπρό αποτέλεσμα.**

Ασυνήθιστα δροσιστικό. Οι κριτές ευχαρίστησε θα έπιναν αρκετά φλυτζάνια από αυτό.

Πλέον η νεαρά, (από το 2013) εταιρεία «**ΕΥΟΣΜΟΝ**» του Καρδιτσιώτη παραγωγού **Παύλου Κόγια**, διαθέτει στην Ελλάδα, Σουηδία, Ελβετία και Η.Π.Α τα παρακάτω προϊόντα: Τσάι του βουνού, Τσάι του βουνού με μέντα, Τσάι του βουνού με ιβίσκο, Μελισσόχορτο, Χαμομήλι.



Μεγάλου Αλεξάνδρου 47 | Καρδίτσα
Κινητό: 697 4496649 | info@kogiasherbis.gr

www.evosmo.gr

ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕ ΤΟ ΔΑΣΟΣ

ΖΗΣΕ ΑΡΓΑ ΑΠΟΛΑΥΣΕ ΤΑ ΠΑΝΤΑ ΜΕ ΟΛΕΣ ΣΟΥ ΤΙΣ ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ



Το καλοκαίρι του 2014 ο ιδιοκτήτης του Montanema Handmade Village και η Άρτεμις που αποτελούν την ψυχή της φιλοξενίας στη μονάδα, έβαλαν τις βάσεις ώστε οι φιλοξενούμενοι να μπορούν να γνωρίσουν και να εκτιμήσουν όχι μόνο την ομορφιά αλλά και τις διατροφικές δυνατότητες των δασών της περιοχής. Έτσι, και με τη βοήθεια των συνεργατών τους - οδηγών βουνού, συλλεκτών άγριας τροφής, βοτανολόγων, μυλωνάδων, μανιταροσυλλεκτών,

ορειβατών, αγροτών και μελισσοκόμων, οργανώνονται δραστηριότητες προσαρμοσμένες ανάλογα με την εποχή.

Δημιούργησαν τις προϋποθέσεις, ώστε οι επισκέπτες να γνωρίσουν την ευρύτερη περιοχή των Αγράφων μέσα από τα πολλά και παμπάλαια μονοπάτια, τον φυσικό πλούτο των καταρρακτών, των πηγών, των αιωνόβιων δέντρων και των ζώων αλλά και τα μνημεία του λαϊκού πολιτισμού: γεφύρια, νερόμυλους, μαντάνια, ξωκκλήσια, μοναστήρια.

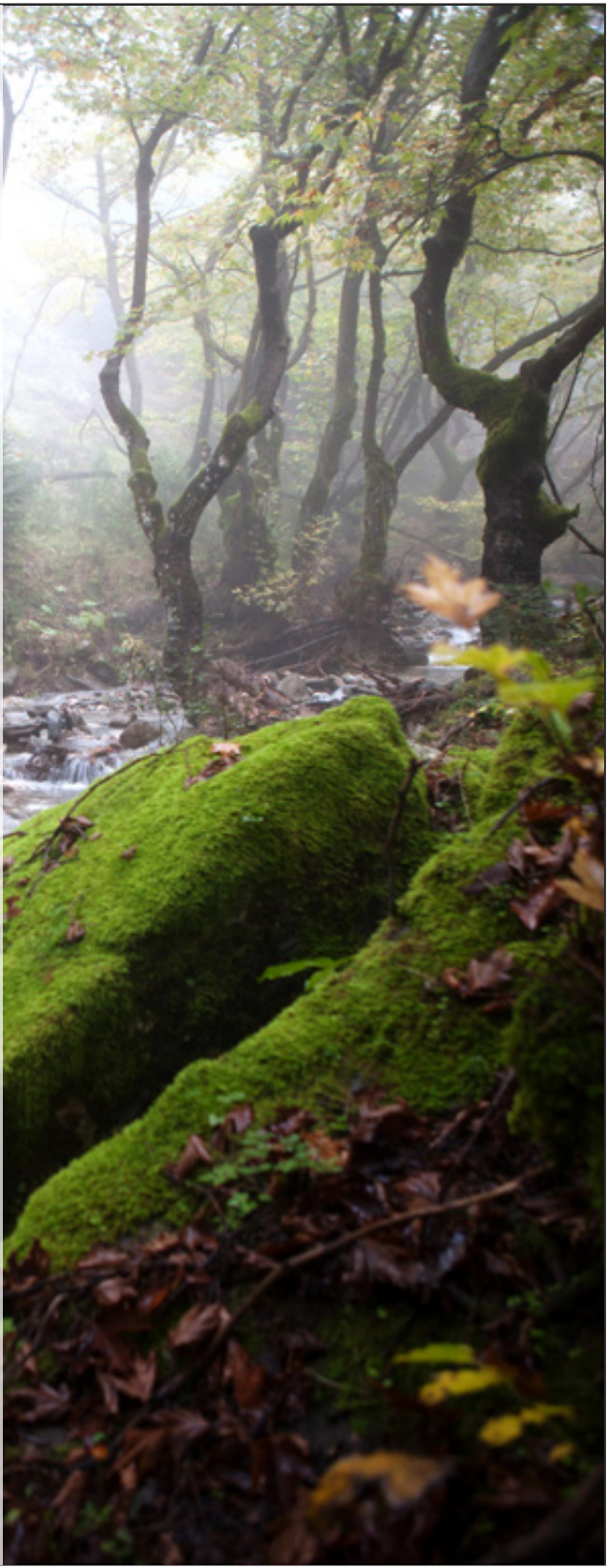


Στο επόμενο στάδιο φρόντισαν, ώστε οι επισκέπτες σε κοινές εξορμήσεις με τους ανθρώπους του Montanema Handmade Village να γνωρίσουν όλο τον πλούτο από τα αυθεντικά και αγνά προϊόντα των ντόπιων παραγωγών άγρια προϊόντα όπως φρούτα του δάσους υψηλής διατροφικής αξίας (super foods), άγρια χόρτα, βότανα και βέβαια μανιτάρια, που οι επισκέπτες όχι μόνο θα μπορούσαν να ξεχωρίζουν αλλά επίσης να τα καθαρίζουν, να τα μαγειρεύουν και να τα συντηρούν.



Σήμερα το «εργαστήρι» που λέγεται «ΤΡΙΑ ΦΟΥΡΝΙΑ» είναι σε πλήρη λειτουργία. Οι φιλοξενούμενοι μπορούν να συμμετέχουν καθημερινά στη δημιουργία ζυμωτού ψωμιού, άνοιγμα χωριάτικου φύλλου για πίτες, χειροποίητων γλυκών αλλά και ποικίλων εδεσμάτων με φρέσκα υλικά, λαχανικά και σαλάτες από τα περιβόλια του Montanema





Handmade Village. Όλα ψήνονται και καπνίζονται με τα αρώματα των ξύλων του βουνού : κέδρα, οξιές και βελανιδιές. Μπορούν επίσης οι επισκέπτες να πάρουν μαζί τους φεύγοντας πολλά από τα homemade προϊόντα που χρησιμοποιούνται στη μονάδα: μαρμελάδες, βότανα, σαπούνια, κρασιά κα.

Η κύρια φιλοσοφία και επιθυμία του **Χρήστου** είναι να προχωρήσει την εμπειρία της φιλοξενίας ένα βήμα παραπέρα: δηλαδή πώς η αγνή φύση στο υψόμετρο των **1025** μέτρων να δείχνει το δρόμο στο σημερινό άνθρωπο της πόλης την αξία μιας λιτής και αυθεντικής ζωής, με σύνθημα «**πίσω στα βασικά**» και όταν ο καθένας επιστρέψει στο σπίτι του να μεταφέρει έστω και μια σπίθα από την εμπειρία του στο βουνό, ώστε να καταφέρει να γίνει η αρχή για να οδηγήσει τη ζωή του σε ένα νέο μονοπάτι πολύ πιο αληθινό, αυθεντικό και ουσιαστικό.



MONTANEMA

handmade village

τηλ.: 24450 45220 & 6947 275 714,

E-mail: info@montanema.gr

www.montanema.gr

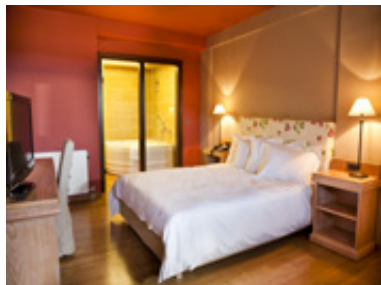
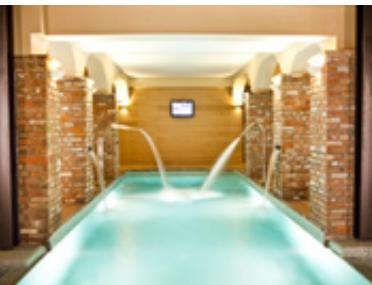


ΠΟΛΥΤΕΛΕΙΑ & ΑΠΟΛΑΥΣΗ ΓΙΑ ΑΞΕΧΑΣΤΗ ΦΙΛΟΞΕΝΙΑ

Όταν ο ανυποψίαστος επισκέπτης της Καρδίτσας πάρει τις ανηφοριές δυτικά της πόλης, είναι αδύνατον να φανταστεί τι θ' αντικρίσει μερικά χιλιόμετρα πιο πάνω. Καθώς το υψόμετρο πλησιάζει τα 800 μέτρα, μια ατάραχη υδάτινη επιφάνεια προβάλλει ανάμεσα σε λιβάδια, έλατα και αλληπάλληλες κορυφές. Είναι η ονειρική **Λίμνη Πλαστήρα** και ψηλότερα οι θρυλικές **Αγραφιώτικες κορυφές**.

Σ' αυτό το φυσικό περιβάλλον, με τα μοναδικά χαρακτηριστικά, δεσπόζει από το **2010** το εμβληματικό **ΚΑΖΑΡΜΑ LAKE RESORT AND SPA**. Χτισμένο σε πολλαπλά επίπεδα, στην ήπια κλίση μιας πλαγιάς, θυμίζει ένα μικρό, αμφιθεατρικό χωριό. Τα παραδοσιακά υλικά της τοικοποιίας, η πέτρα και το ξύλο, χαρίζουν στο συγκρότημα αυθεντικά γήινα χρώματα, που συνδυάζονται περίφημα με τις καφεκόκκινες κεραμοσκεπές. Το ύψος, άλλωστε, της συνολικής αρχιτεκτονικής βρίσκεται σε απόλυτη αρμονία με το φυσικό περιβάλλον της ευρύτερης περιοχής.

Η ευρύχωρη αίθουσα του εστιατορίου είναι πραγματικά εντυπωσιακή. Με την εξαιρετική διακόσμηση και επίπλωση, και την ανεμπόδιση θέα, είναι ο ιδανικός χώρος για ν' απολαύσει τις εκλεπτυσμένες παραδοσιακές γεύσεις της κουζίνας ο επισκέπτης. Την ίδια υπέροχη αίσθηση αποπνέουν οι χώροι των



Καφέ και των Μπαρ, με την μοναδική θέα στην λίμνη και στα Βουνά.

Για την απόλυτη ξεκούραση και χαλάρωση φροντίζουν οι πισίνες της μονάδας και οι υπερσύγχρονες εγκαταστάσεις SPA. Μια ολιστική σειρά από θεραπείες με φυσικά προϊόντα και τεχνικές από άριστα εξειδικευμένο προσωπικό, εξασφαλίζουν ευεξία, ηρεμία και αναζωογόνηση για το πνεύμα και το σώμα.

Συνθήκες διαμονής υψηλού επιπέδου απολαμβάνει κατά τη διάρκεια της παραμονής του ο επισκέπτης στα 50 συνολικά δωμάτια του ΚΑΖΑΡΜΑ. Απόλυτα λειτουργικά, ευρύχωρα και εξοπλισμένα με κορυφαίας ποιότητας υλικά, όλα τα δωμάτια και οι σουίτες αγναντεύουν το εκπληκτικό φυσικό περιβάλλον της λίμνης και των βουνών.

Την ίδια ποιότητα έχουν την δυνατότητα να γνωρίσουν και όσοι χρησιμοποιούν τις υπηρεσίες της μονάδας είτε στο άριστα εξοπλισμένο συνεδριακό κέντρο είτε για την διοργάνωση ποικίλων κοινωνικών εκδηλώσεων, ακόμη και για μεγάλο αριθμό συμμετοχών. Πάντα, βέβαια, με τον ίδιο υψηλό επαγγελματισμό, εξυπηρετικότητα και ευγένεια των στελεχών του ΚΑΖΑΡΜΑ LAKE RESORT & SPA.



KAZARMA
Lake Resort & Spa

Καλύβια Φυλακτής, Καρδίτσα
Τηλ. 24410 92290

www.kazarma.gr