



ΤΟ ΤΡΙΩΔΙΟ  
ΚΑΙ Η  
ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ

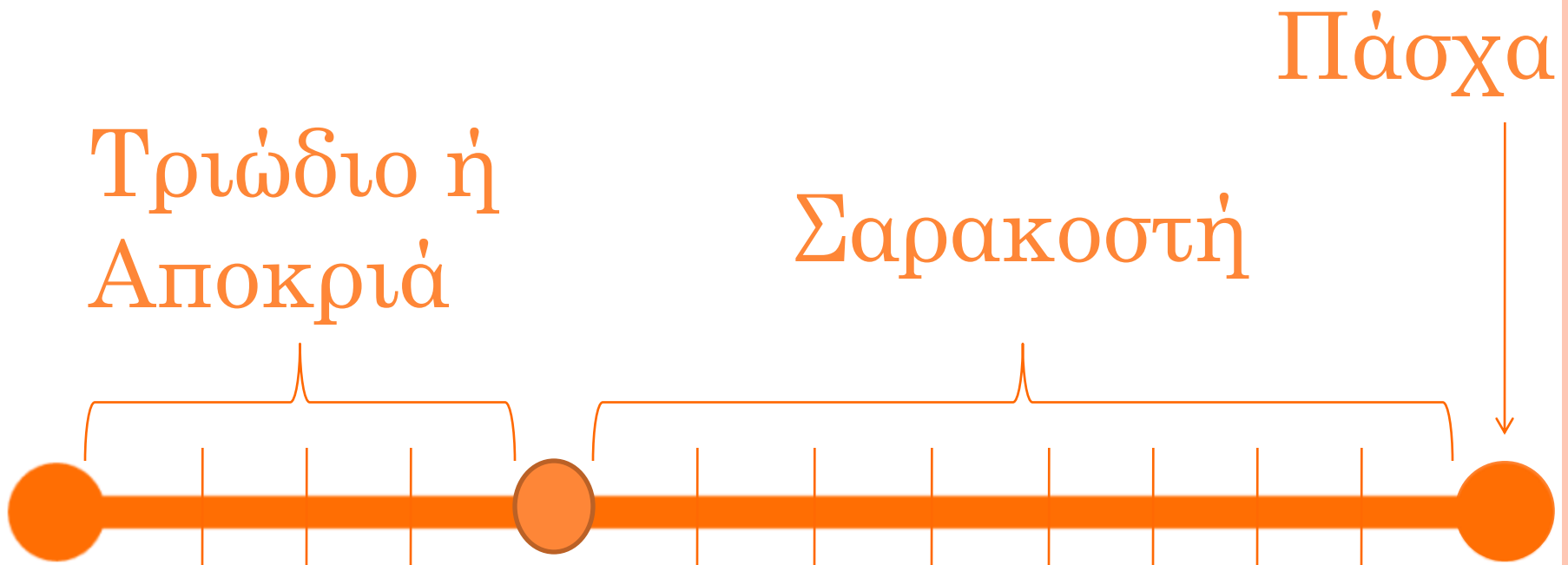
# ΤΟ ΤΡΙΩΔΙΟ

Το Τριώδιο ή αλλιώς  
Αποκριά είναι μια  
περίοδος 3 εβδομάδων  
που γιορτάζουμε κάθε  
χρόνο πριν από τη  
Σαρακοστή του Πάσχα.



# ΤΟ ΤΡΙΩΔΙΟ

Το Τριώδιο το τοποθετούμε  
χρονικά ως εξής:



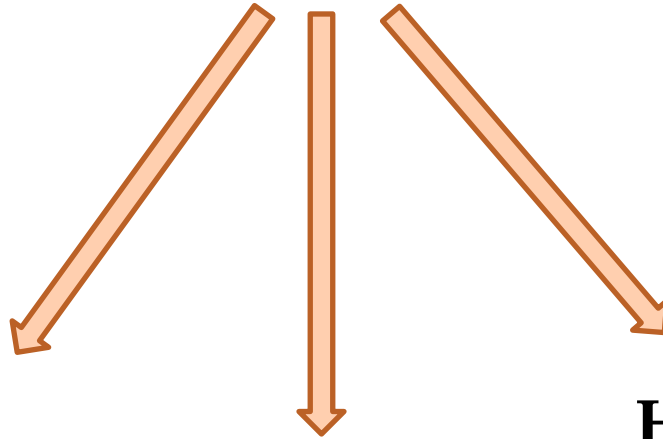
# ΤΟ ΤΡΙΩΔΙΟ

- Η λέξη **Αποκριά** σημαίνει αποχή από το κρέας, δηλαδή ότι σταματάμε να τρώμε κρέας.
- Σύμφωνα λοιπόν με την παράδοση όταν τελειώσει και η Τρίτη εβδομάδα της Αποκριάς (Τριώδιου) σταματάμε να τρώμε κρέας γιατί ξεκινάει η νηστεία της Σαρακοστής του Πάσχα.
- Συνώνυμη της λέξης Αποκριά είναι και η λέξη Καρναβάλι (Carnival) που προέρχεται από το λατινικό **carnem levare** (αποχή από το κρέας).



# ΤΟ ΤΡΙΩΔΙΟ

Οι 3 εβδομάδες του Τριώδιου (Αποκριάς) είναι:



**Η Προφωνή.**  
Την Κυριακή  
στο τέλος αυτής  
της εβδομάδας  
την λέμε  
**Κυριακή του**  
**Ασώτου**

**Η Κρεατινή.**  
Την Κυριακή  
στο τέλος αυτής  
της εβδομάδας  
την λέμε  
**Κυριακή της**  
**Απόκρεω** ή  
μικρή Αποκριά.

**Η Τυρινή.**  
Την Κυριακή στο  
τέλος της εβδομάδας  
την λέμε **Κυριακή**  
**της Τυροφάγου** ή  
Μεγάλη Αποκριά.



# ΤΟ ΤΡΙΩΔΙΟ

- Η Προφωνή

Η πρώτη εβδομάδα ονομάζεται " Προφωνή" ή "Προφωνέσιμη", επειδή προφωνεί δηλαδή ανακοινώνει ότι αρχίζουν οι Απόκριες, έτσι ώστε κάθε οικογένεια να αγοράσει κρέατα και άλλα τρόφιμα.



# ΤΟ ΤΡΙΩΔΙΟ

- Η Κρεατινή

Την δεύτερη εβδομάδα ο λαός την ονομάζει "Κρεατινή", γιατί συνήθιζαν να τρώνε κρέας όλες τις ημέρες της εβδομάδας ακόμη και την Τετάρτη και την Παρασκευή. Την Πέμπτη αυτής της εβδομάδας ο λαός τη λέει **Τσικνοπέμπτη** γιατί μαγείρευουμε το κρέας σε κατσαρόλες, τηγάνια και ψησταριές και το αφήνουμε να "κολλήσει", για να μυρίσει "τσικνα". Την "Κυριακή της Απόκρεω" εμφανίζονται και οι πρώτοι "μασκαρεμένοι".



# ΤΟ ΤΡΙΩΔΙΟ

Τουκνίζουμε





# ΤΟ ΤΡΙΩΔΙΟ

Μασκαρευόμαστε



# ΤΟ ΤΡΙΩΔΙΟ

Μασκαρευόμαστε



# ΤΟ ΤΡΙΩΔΙΟ

- Η Τυρινή

Είναι η Τρίτη και τελευταία εβδομάδα του Τριώδιου που η παράδοση λέει πως σταματάμε να τρώμε κρέας και ονομάζεται έτσι γιατί εκείνες τις μέρες τρώμε πολλά γαλακτοκομικά προϊόντα και πολλά τυριά. Οι νοικοκυρές φτιάχνουν γαλόπιτες ή γαλατόπιτες, μακαρονόπιτες και τυρόπιτες.



# ΤΟ ΤΡΙΩΔΙΟ

Γαλακτοκομικά προϊόντα



Το γάλα





# ΤΟ ΤΡΙΩΔΙΟ

Γαλακτοκομικά προϊόντα

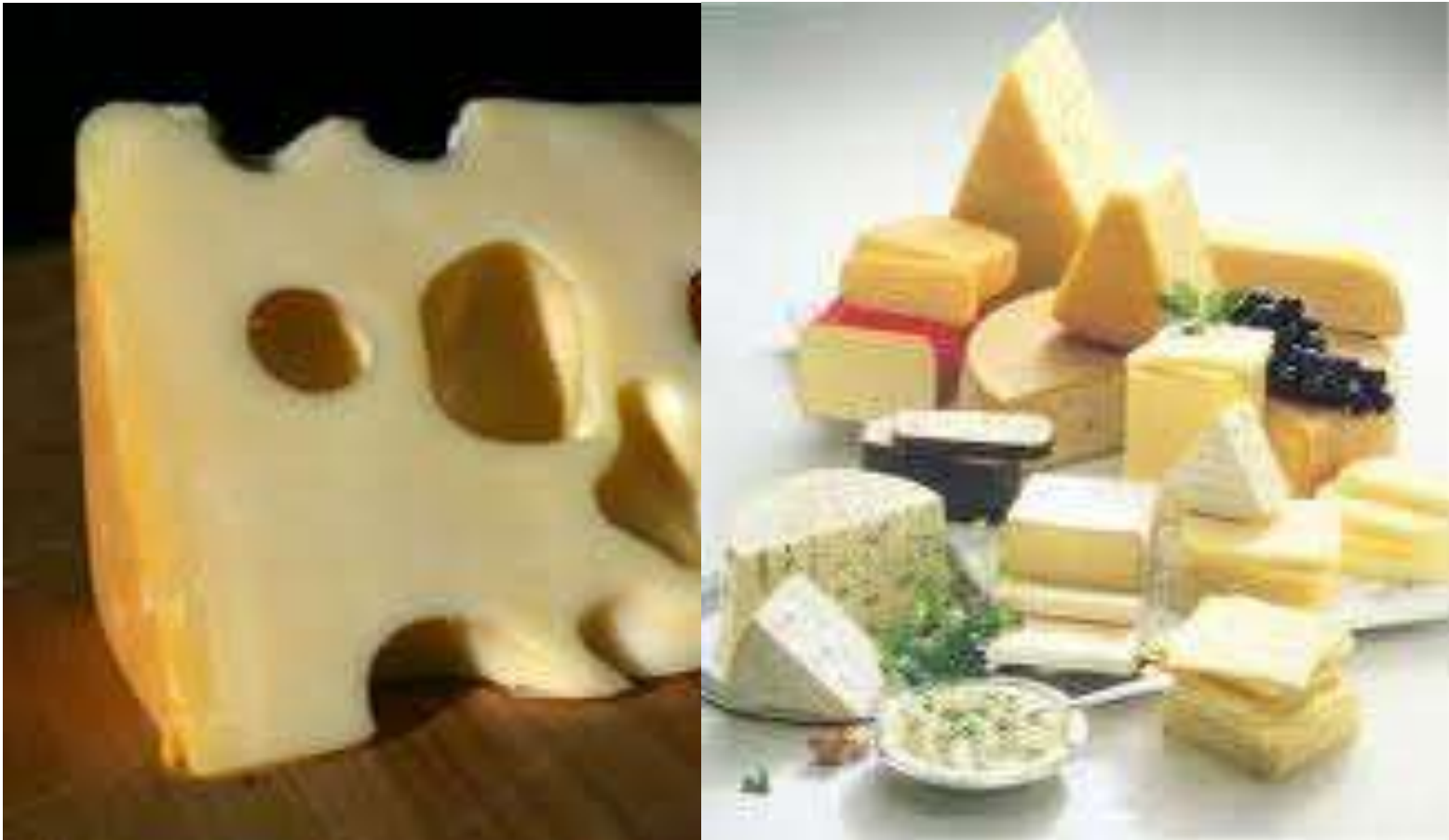


Το γιαούρτι



# ΤΟ ΤΡΙΩΔΙΟ

Γαλακτοκομικά προϊόντα



Τα τυριά



# ΤΟ ΤΡΙΩΔΙΟ



γαλόπιτα



# ΤΟ ΤΡΙΩΔΙΟ



μακαρονόπιτα





# ΤΟ ΤΡΙΩΔΙΟ



τυρόπιτα



# ΤΟ ΤΡΙΩΔΙΟ

- Την εβδομάδα της Τυρινής κορυφώνονται οι εορτασμοί της Αποκριάς και γίνονται μεγάλα καρναβάλια σε όλη τη χώρα. Οι άνθρωποι φοράνε μάσκες ή βάφουν το πρόσωπό τους και φοράνε αστεία, πολύχρωμα ρούχα.



# ΤΟ ΤΡΙΩΔΙΟ





# ΤΟ ΤΡΙΩΔΙΟ



# ΤΟ ΤΡΙΩΔΙΟ

Τα πιο παλιά χρόνια ο λαός δεν  
μασκαρευόταν με τον ίδιο τρόπο.  
Συνήθως έπαιρναν:

- Την προβειά, δηλαδή το δέρμα ενός τράγου (αρσενικού κατσικιού) και την φορούσαν επάνω τους αντί για ρούχο.
- Ακόμη, έβαφαν το πρόσωπό τους ή φορούσαν το δέρμα μικρού κατσικιού αντί για μάσκα
- Και κρεμούσαν και πάνω τους πολλά μεγάλα κουδούνια.



# ΤΟ ΤΡΙΩΔΙΟ

Κουδουνάτοι Σκύρου





# ΤΟ ΤΡΙΩΔΙΟ

Κουδουνάδες Άμφισσας



# ΤΟ ΤΡΙΩΔΙΟ

Κουδουνοφόροι Σοχού Θεσ/νίκης





# ΤΟ ΤΡΙΩΔΙΟ

Την τελευταία εβδομάδα της Τυρινής γίνονται μεγάλα γλέντια σε όλη την Ελλάδα, ακριβώς επειδή μετά από λίγες μέρες ξεκινάει η νηστεία της Σαρακοστής οπότε ο κόσμος σταματάει να διασκεδάζει.

Οι άνθρωποι που όπως είπαμε μέσα στο Τριώδιο είναι μασκαρεμένοι, εκείνες τις μέρες, βγαίνουν στους δρόμους και χορεύουν και τραγουδάνε. Μάλιστα σε πολλές πόλεις μαζεύονται και χορεύουν γύρω από το **γαϊτανάκι**.

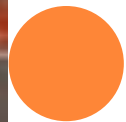


# ΤΟ ΤΡΙΩΔΙΟ

- Το **γαϊτανάκι** είναι ένα πολύ ψηλό κοντάρι με πολλές χρωματιστές κορδέλες. Χρειάζονται 13 άτομα για να πετύχουμε το σωστό αποτέλεσμα.
- 1 να κρατάει το κοντάρι και 12 άτομα να κρατάνε από μία κορδέλα.
- Οι 12 χορευτές μοιράζονται σε 6 ζευγάρια.
- Τα 6 ζευγάρια κινούνται με τέτοιο τρόπο ώστε να πλέξουν τις κορδέλες γύρω από το κοντάρι και να βγει ένα πολύχρωμο σχέδιο πάνω της.



# ΤΟ ΤΡΙΩΔΙΟ



# ΤΟ ΤΡΙΩΔΙΟ

- Την Κυριακή την Τυρινή το βράδυ που είναι και η τελευταία μέρα του Τριώδιου σε πολλά μέρη της Ελλάδας καίνε τον Βασιλιά Καρνάβαλο.
- Ο Βασιλιάς Καρνάβαλος είναι ένα τεράστιο ομοίωμα, δηλαδή μια κατασκευή από χαρτί και πλαστικό που μετά το ζωγραφίζουν να μοιάζει με βασιλιά. Το βράδυ λοιπόν της Κυριακής της Τυρινής του βάζουν φωτιά και τον καίνε.





# ΤΟ ΤΡΙΩΔΙΟ



# ΤΟ ΤΡΙΩΔΙΟ

Έτσι με όλες αυτές τις γιορτές, τους χορούς, τα τραγούδια, τα μασκαρέματα και τα νόστιμα φαγητά **κλείνει** το Τριώδιο και την επόμενη μέρα αρχίζει η **Σαρακοστή**.



# Η ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ

Αν και η Σαρακοστή είναι μια περίοδος που η παράδοσή μας λέει πως ο λαός δεν διασκεδάζει και δεν τρώει εορταστικά φαγητά, ωστόσο η πρώτη μέρα της Σαρακοστής είναι αρκετά εορταστική και τη λέμε Καθαρά Δευτέρα.



# Η ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ

Η Καθαρά Δευτέρα λέγεται «καθαρά» ή «καθαρή» γιατί ο λαός λέει πως από εκείνη τη μέρα και για 40 μέρες που κρατάει η Σαρακοστή, μένουμε καθαροί σωματικά και πνευματικά. Δηλαδή νηστεύουμε από κάποιες τροφές, αλλά και από άσχημες σκέψεις για τους συνανθρώπους μας.





# Η ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ

- Η **Καθαρά Δευτέρα** λοιπόν επειδή είναι μια πολύ ξεχωριστή μέρα τρώμε πολύ ξεχωριστά φαγητά και γιορτάζουμε τα **Κούλουμα**.
- Κούλουμα λέμε την γιορτή της Καθαράς Δευτέρας στην εξοχή. Παίρνουμε λοιπόν όλοι τα φαγητά μας και τρώμε έξω από το σπίτι μας.
- Τα φαγητά που τρώμε είναι:



# Η ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ



Λαγάνα



# Η ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ



Χαλβάς



# Η ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ



ταραμοσαλάτα



# Η ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ



καλαμαράκια





# Η ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ



γαρίδες



# Η ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ



χταπόδι



# Η ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ



πατζάρια





# Η ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ

- Ακόμη την Καθαρά Δευτέρα πετάμε χαρταετό.
- Ο χαρταετός είναι ένα έθιμο που συναντάμε εδώ και χιλιάδες χρόνια στην Κίνα, στην Ινδία, στην Ιαπωνία, στην Κορεά και στη Μαλαισία, αλλά και στην Ιταλία και στην Ελλάδα.
- Είναι μία κατασκευή που την φτιάχνουμε με στενόμακρα κομμάτια ξύλου, πολύχρωμα κομμάτια χαρτιού και σπάγγου.



# Η ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ



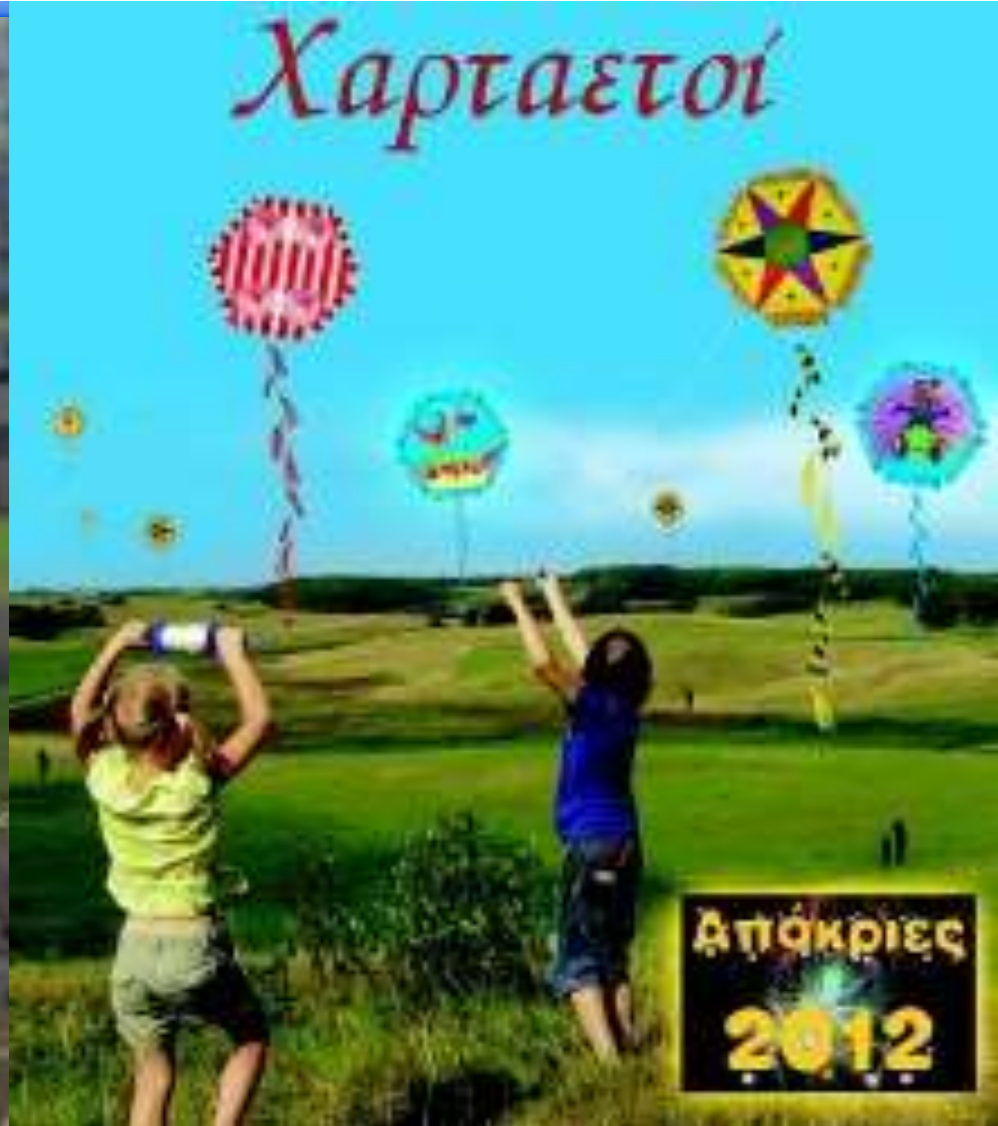
# Η ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ

Την Καθαρά Δευτέρα λοιπόν που συνήθως έχει δυνατό αέρα ο ουρανός γεμίζει με χιλιάδες χαρταετούς.

Μόνο προσοχή παιδιά! Να μην πλησιάσει ο χαρταετός μας τα καλώδια της ΔΕΗ!



# Η ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ



# Η ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ

Επειδή όπως είπαμε η Σαρακοστή έχει 40 μέρες ή αλλιώς 7 εβδομάδες νηστείας, την παλιά εποχή που δεν υπήρχαν ημερολόγια ο λαός μας για να μπορεί να υπολογίζει τις εβδομάδες που απομένουν μέχρι το Πάσχα μόλις ξεκίναγε η Σαρακοστή έφτιαχνε την κυρά-Σαρακοστή.



# Η ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ

Η Κυρά-Σαρακοστή είναι μια γυναίκα φτιαγμένη από ζυμάρι, που συμβολίζει την περίοδο της Σαρακοστής. Επειδή την Σαρακοστή νηστεύουμε και δεν κάνει να κουτσομπολεύουμε οι νοικοκυρές έφτιαχναν την Κυρά-Σαρακοστή χωρίς στόμα.





# Η ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ





# Η ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ



# Η ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ

Επειδή την Σαρακοστή  
προσευχόμαστε έφτιαχναν  
την Κυρά-Σαρακοστή με  
σταυρωμένα χέρια σαν να  
προσεύχεται.



# Η ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ



# Η ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ



# Η ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ

Ακόμη την έφτιαχναν όχι με 2,  
αλλά με 7 πόδια γιατί η  
Σαρακοστή έχει 7 εβδομάδες.

Έτσι μόλις τέλειωνε η κάθε  
εβδομάδα κι έφτανε Κυριακή της  
έκοβαν και ένα πόδι.





# Η ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ



# Η ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ



Επιμέλεια παρουσίασης: Αθηνά Χιώτη

