



# ΕΞΕΡΕΥΝΗΤΕΣ

## Το τένις σελ. 6



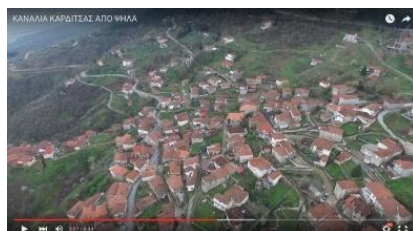
## Έθιμα Αποκριάς σελ. 2 - 5



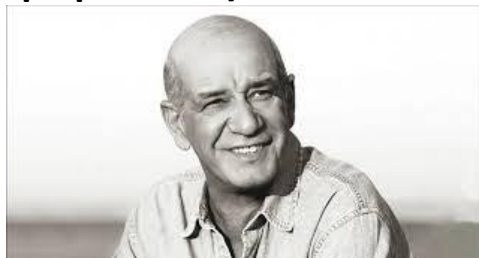
## Βιβλιοπαρουσίαση βιβλίου σελ. 7



## Το χωριό Κανάλια σελ. 5



## Γνωρίζοντας τον τραγουδιστή σελ. 8 - 10



## Συνταγές μαγειρικής σελ. 11 - 14



## Σταυρόλεξο Κρυπτόλεξο σελ. 9



## Αινίγματα - Ανέκδοτα - Κρυπτόλεξο σελ. 7 - 8



## Φαινόμενο του θερμοκηπίου σελ. 6



**Συντακτική ομάδα τάξης:** Νεφέλη Ψήμμα, Μάριος Τριανταφύλλου, Παναγιώτης Τριανταφύλλου, Γεώργιος Παπαστεργίου, Δημήτριος Τσιτσιπιάς, Ελένη Παπαναστασίου, Νικόλαος Τσιγαρίδας, Ευθυμία Νίκου, Ελευθερία Σκρέτα, Μαρία Ελένη Μάττα, Βασίλειος Τσιαλούκης, Γεώργιος Τσιγγινές, Χρήστος Παλιούρας, Αικατερίνη Τσιάνη, Μύριαμ Ειρήνη Κοτρώτσιου, Ιλίνκα Ερατώ Παπουτσή, Ευάγγελος Ραφαήλ Ψαρρής  
**Υπεύθυνος έκδοσης:** Αθανάσιος Παπαγιάννης

**Μαριλένα Μάττα  
Νεφέλη Ψήμμα  
Ελένη Παπαναστασίου**

**Τα έθιμα της Αποκριάς !!!  
Καρναβάλια**

**Ο κύκλος της Αποκριάς**



Ο Φεβρουάριος έχει λιγότερες θρησκευτικές εορτές, όπως του αγίου Τρύφωνα, προστάτη των αμπελουργών (1 Φεβρουαρίου), της Υπαπαντής του Χριστού (2 Φεβρουαρίου), κατά την οποία αργούν στην Κρήτη οι μύλοι και του αγίου Συμεών (αί Συμιού, 3 Φεβρουαρίου), την αργία του οποίου τηρούν οι έγκυες γυναίκες, για να μη σημαδευτεί το παιδί στην κοιλιά τους. Ακολουθούν οι εορτές του αγίου Χαραλάμπους (10 Φεβρουαρίου), προστάτη από την πανώλη, την οποία ως δαιμονική γυναικεία μορφή εικονίζεται να πατά ο Άγιος και του αγίου Βλασίου (11 Φεβρουαρίου) ιδιαίτερα αγαπητού στους ποιμένες.

Μεσολαβεί μικρή περίοδος χωρίς ιδιαίτερες εορταστικές, θρησκευτικές ή άλλες εκδηλώσεις, μέχρι την πρώτη

εβδομάδα της Αποκριάς, την «Προφωνούσιμη» ή «Απολυτή», επειδή πιστεύουν ότι οι ψυχές των πεθαμένων ελευθερώνονται και κυκλοφορούν στο επάνω κόσμο. Η παρουσία των ψυχών πάνω στη γη αποτελεί κίνδυνο για τους ζωντανούς, που πρέπει να τις καλοπιάσουν. Με την πρώτη, λοιπόν, μπουκιά λένε «θεός συχώρεστον».

Η δεύτερη εβδομάδα λέγεται «Κρεατινή» ή «Ολόκριγια». Είναι η εβδομάδα που δεν κρατούν τη νηστεία ούτε της Τετάρτης και Παρασκευής. Λέγεται και «άρτοι βούρτσι», δηλ. άνω-κάτω καθώς κορυφώνεται η κρεοφαγία. Η Πέμπτη της εβδομάδας αυτής είναι η Τσικνοπέμπτη. Σε μερικές περιοχές την Τσικνοπέμπτη φτιάνουν πλάφι με κρέας και μοιράζουν στους φτωχούς. «Θα τσικνώσει τη γωνιά του» κι ο φτωχός. Θα ψήσει στη φωτιά χοιρινό κρέας ή άλλο (χοιροσφαγία στην Πελοπόννησο), θα μωσχοβολήσει τον αέρα. Γίνονται συνεσιάσεις, οικογενειακές συγκεντρώσεις και μασκαράδες. Επίσης, συνηθίζονται και συνεσιάσεις δασκάλων και μαθητών σε επαγγελματικό επίπεδο (μαστόροι και μαθητευόμενοι). Μετά την Κυριακή της Κρεατινής (της Αποκριάς) παύει η κρεοφαγία.

Η επόμενη εβδομάδα είναι η «Τυρινή» ή «Μακαρονού». Την Κυριακή της Τυρινής γνωστή ως «Τρανή Αποκριά»,

κορυφώνονται οι γιορταστικές εκδηλώσεις, η ευθυμία, οι οικογενειακές και συλλογικές διασκεδάσεις. Σε πολλές περιοχές όταν νυχτώσει ανάβουν φωτιές (φανοί, κλαδαριές, μπουμπούνες, καφαλιές). Συγκεντρώνονται το βράδυ στο σπίτι του γηραιότερου της οικογένειας για να γλεντήσουν και να συγχωρεθούν, γιατί αρχίζει η Μεγάλη Τεσσαρακοστή (Σαρακοστή), μακρά περίοδος νηστείας και προετοιμασίας για το Πάσχα. Τρώνε πίτες και τυροκομικά είδη, καθώς και χειροποίητα μακαρόνια. Παίζουν όλοι μαζί το «χάσκα» με αβγό ή χαλβά: Η μητέρα παίρνει ένα αβγό βρασμένο σφιχτό, το καθαρίζει και το δένει με ένα νήμα. Το νήμα αυτό το στερεώνει στην άκρη ενός ξύλου μήκους ενός μέτρου περίπου, συνήθως τον πλάστη με τον οποίο έκαναν τα φύλλα για τις πίτες. Μόλις τελειώσει το τραπέζι της Τυρινής παίρνει το ξύλο με το αιωρούμενο αβγό και το περιφέρει μπροστά στο στόμα όλων ως εκκρεμές και όποιος το πιάσει είναι ο νικητής. Εύχονται «με αβγό το κλείνω, με αβγό να το ανοίξω», εννοείται το Πάσχα με το κόκκινο αβγό. Αλλού, αντί για αβγό χρησιμοποιούν χαλβά.

### **Καρναβάλια**

Η χαρακτηριστικότερη εκδήλωση της Αποκριάς που τηρείται ιδιαίτερα στις μέρες μας είναι οι μεταμφιέσεις. Στο παραδοσιακό πλαίσιο υπάρχει κατά τόπους

ποικιλία μεταμφιέσεων (Κουδουνάτοι, Κουκούγεροι, Μπούλες, Γενίτσαροι, Γέροι και Κορέλες, Βλάχικος γάμος κ.ά.), με αναπαραστάσεις γαμηλιού πομπής, θανάτου και νεκρανάστασης, σατιρισμοί και παρωδίες δικαστηρίου, τιμωρίες (κρεμάλα) αλλά και χάρη, δίκες δικαστών ή του Αγά (σε πολλά νησιά). Στη Σίφνο γίνεται αναπαράσταση του Χορού του Κυρ-Βοριά, στην Πάρο και στη Χίο αναπαράσταση της εκδίωξης των πειρατών. Η ελευθεροστομία και τα αστεία, γιατί «το καλεί η μέρα», είναι το κυριότερο χαρακτηριστικό των εκδηλώσεων της Αποκριάς. Μεταμφιέσεις γίνονται σε ολόκληρη την Ελλάδα αλλά και την Ευρώπη: καμουζέλες, μούσκαροι, μασκαράδες, καρνάβαλοι (maschera, carnevale < carne levare = αποχαιρετισμός του κρέατος).

Γίνονταν ακόμη θεατρικές παραστάσεις, «Ομιλίες» στα Επάνησα, Κρητικό θέατρο (Ερωφίλη, Ερωτόκριτος, Θυσία του Αβραάμ), ενώ ιδιαίτερα δρώμενα (Καμήλα, γαϊτανάκι, αλογάκι, ρόπαλα) συνηθίζονται στα αστικά κέντρα κ.λπ.

Το γνωστότερο αστικό καρναβάλι είναι εκείνο της Πάτρας. Στη Θήβα την Καθαρή Δευτέρα οργανώνουν τον «Βλάχικο Γάμο» ενώ ιδιαίτερα γνωστά είναι και τα «αλληλομουτζουρώματα» του Γαλαξειδίου.

Χαρακτηριστικά επίσης των ημερών είναι το έθιμο της αφής (=του ανάμματος) της φωτιάς, εξαγνιστικής και καθαρτικής για τη Σαρακοστή που θα ακολουθήσει, οι μαντικές συνήθειες των γυναικών για τον μέλλοντα σύζυγο με την παρασκευή και κατανάλωση αρμυροκουλούρας, προκειμένου να προκληθούν τα μαντικά όνειρα και οι συνεσιώσεις στα σπίτια των γειροντότερων και η συγχώρεση, προκειμένου οι χριστιανοί να μπουν στην περίοδο της νηστείας καθαροί.

### **Λατρεία των νεκρών**

Τα Σάββατα της Αποκριάς, αλλά και της Σαρακοστής που θα ακολουθήσουν είναι Ψυχοσάββατα. Μοιράζονται φαγητά, κόλλυβα και συνηθίζεται η μετάβαση στα νεκροταφεία.

### **Η Καθαρή Δευτέρα**

Την Καθαρή Δευτέρα (Πρωτονησιόσιμη Δευτέρα και Αρχιδευτέρα) καθαρίζουν τα μαγειρικά σκεύη από τα λίπη με στάχτη. Ο χριστιανός «καθαίρεται» και διατροφικά.

Τρώνε λαγάνες (πρόχειρο ψωμί, χωρίς πλήρη ζύμωση), και νησιόσιμα φαγητά (κρασί, ελιές, ταραμά, φρέσκα κρεμμυδάκια). Στην Αθήνα παραδοσιακά εορτάζουν τα κούλουμα, βγαίνοντας στη φύση και πετώντας χαρταετούς. Στον

Τίρναβο μαγειρεύουν σε χύτρα σε σταυροδρόμι το μπουρανί (αλάδωτη χορτόσουπα με σπανάκι, ρύζι και ξύδι) και διασκεδάζουν.

Η Καθαρή Δευτέρα σε πολλές περιοχές αποτελεί συνέχεια στο πνεύμα της Αποκριάς με έθιμα που αποσκοπούν στη γονιμότητα και στην ευετηρία.

Για παράδειγμα το δρώμενο του Καλόγερου στη Θράκη γινόταν την Καθαρή Δευτέρα. Δύο καλόγεροι (εκλέγονται από τους εγγάμους κάθε τέσσερα χρόνια), η μπάμπω με το εφταμηνίτικο παιδί της, δύο κορίτσια ή νύφες (άγαμοι νέοι), δύο κατσιβελοί και δύο χωροφύλακες τα πρόσωπα. Οι Καλόγεροι είναι μεταμφιεσμένοι με δέρματα ζώων, προσωπίδες από δέρματα, και φέρουν κουδούνια και δοξάρι. Οι κατσιβελοί κατασκευάζουν υνί, σύμβολο της γονιμότητας της γης. Η εικονική άροση με ανθρώπους στο ζυγό είναι συνηθισμένο δρώμενο. Ο ένας Καλόγερος ξαφνικά θέλει να νυμφευθεί και βρίσκει τη νύφη. Ο άλλος Καλόγερος-κουμπάρος τον σκοτώνει και η νύφη θρηνεί. Κάποια στιγμή ο Καλόγερος ανασταίνεται. Ο δαίμων της φύσεως φονεύεται σε ακμαία ηλικία για να μη πεθάνει από γειροντικό μαρασμό και ανασταίνεται. Το τελευταίο μέρος είναι τελετουργική εικονική άροση-όργωμα μπροστά στην εκκλησία με καινούργιο

αλέτρι και ζυγό καθώς και σπορά, πράξη ομοιοπαθητικής μαγείας, που μας μεταφέρει ακόμη και σε προδιονυσιακές τελετές. Οι παραστάσεις επίσης παραπέμπουν τους Θιάσους των κωμαστών και τα εξ αμάξης των αρχαίων Αθηναίων στα κατ' αγρούς Διονύσια, τους Χόας και τα Λήνια.

Ανάλογα δρώμενα είχαμε και σε άλλες περιοχές: Ο Ζαφείρης στην Ήπειρο, οι Μήδες στο Πήλιο αργότερα, ο Μπέης, ο Κιοπέκμπεης, οι Πιττεράδες, η Κορέλλα στη Σκύρο, ο θάνατος-κηδεία του Καρνάβαλου, ο Βλάχικος γάμος στη Θήβα, το Καρναβάλι του Σοχού, η Σούσα στην Αγιάσο της Μυτιλήνης κ.ά.

Κείμενο: Αικατερίνη Πολυμέρου-Καμηλάκη

## Μάριος Τριανταφύλλου Βασίλειος Τσιαλούκης ΚΑΝΑΛΙΑ ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ



Τα Κανάλια είναι ένα από τα ωραιότερα χωριά του νομού Καρδίτσας και βρίσκεται 14χλμ. βορειοδυτικά από την πόλη της Καρδίτσας. Το χωριό είναι χτισμένο στην πλαγιά της πρώτης βουνοσειράς των Αγράφων, σε υψόμετρο 380 μέτρων και έχει λιθόκτιστα σπίτια με αρχιτεκτονική επηρεασμένη από την Ήπειρο που δίνουν ξεχωριστό χρώμα σε αυτό. Με τα σημερινά στοιχεία οι κάτοικοι του χωριού μετρούνται στους 407. Οι πέτρινοι τοίχοι, οι κεραμοσκεπείς στέγες και τα ορθογώνια παράθυρα αποτελούν το ιδιαίτερο χαρακτηριστικό τους. Το χωριό είναι χτισμένο αμφιθεατρικά, έχοντας απλωμένο μπροστά του όλο το θεσσαλικό κάμπο και δικαίως το θεωρούν το "μπαλκόνι της Θεσσαλίας". Όταν η ατμόσφαιρα είναι καθαρή βλέπει κανείς τη χιονισμένη κορφή του Ολύμπου.

Το σημείο αναφοράς του χωριού είναι η πλατεία του χωριού με τις χαρακτηριστικές τέσσερις βρύσες από τη μια μεριά και τα πλατάνια από την άλλη. Διαθέτει απέραντη θέα που μαγεύει και ξεκουράζει τον επισκέπτη. Διοικητικά ανήκει στο δήμο Ιθώμης και απλώνεται σε τρεις ραχοκοκαλιές οι οποίες ενώνονται στο ύψος περίπου του κεντρικού δρόμου και από κει και πάνω συνεχίζει να επεκτείνεται μέχρι τον Αη Λια. Το όνομα του χωριού πιστεύεται ότι προήλθε από τα κανάλια που υπήρχαν στην περιοχή για τη μεταφορά

γάλακτος. Αξιοθέατο του χωριού είναι ο επιβλητικός ναός της Κοίμησης της Θεοτόκου, η οποία βρίσκεται βόρεια του χωριού, με ρυθμό Βασιλικής με τρούλο και είναι από τις μεγαλύτερες εκκλησίες του χωριού. Το χωριό έχει τη μακρόχρονη ιστορία του στους αγώνες του Έθνους, στο Αγώνα και στην Εθνική Αντίσταση. Τα πιο αξιόλογα εξωκλήσια της περιοχής είναι τα: Μούρκ, Λάσδας και Σαρακίνας.

**Μύριαμ Κοτρώτσιου -Κατερίνα Τσινάνη  
-Ιλίνκα Παπουτσή- Γιώργος  
Παπαστεργίου - Δημήτρης Τσιτσιπιάς**



**Το τένις είναι ένα άθλημα αγαπητό από πολλούς, το οποίο μάλιστα προσφέρει σημαντικότερα ψυχοσωματικά οφέλη για την υγεία μας.**

**Δείτε ποια είναι αυτά...**

Το τένις έχει χαρακτηριστεί ως «άθλημα για μια ζωή». Είναι ένα πολύ δημοφιλές άθλημα σε όλο τον κόσμο και παίζεται από άτομα όλων των ηλικιών. Πιστεύεται μάλιστα ότι μπορεί να είναι το ιδανικό άθλημα που βοηθά, όχι μόνο να ζούμε περισσότερο, αλλά και να βελτιώσουμε την ποιότητα της ζωής μας.

Στα οφέλη από το τένις συμπεριλαμβάνονται: μειωμένα ποσοστά σωματικού λίπους, αυξημένη αερόβια φυσική κατάσταση και αποφυγή καρδιαγγειακών νοσημάτων. Επίσης, πολλές έρευνες έχουν αποδείξει καλύτερη

οστική υγεία. Το τένις μπορεί να παιχτεί, είτε ως άθλημα, είτε ως δραστηριότητα αναψυχής και αποτελεί έναν καλό τρόπο για να διατηρήσετε την υγεία, τη φόρμα σας, τη δύναμη και την ευκινησία σας. Ένα από τα μεγαλύτερα πλεονεκτήματα του τένις είναι ότι το παιχνίδι μπορεί να είναι και ψυχαγωγία. Μπορεί να χρειάζεται αρκετή προσπάθεια και επιμέλεια μέχρι να μάθετε, αλλά τα μαθήματα, η πρακτική και η επιμονή, θα ανταποδώσουν γρήγορα την προσπάθειά

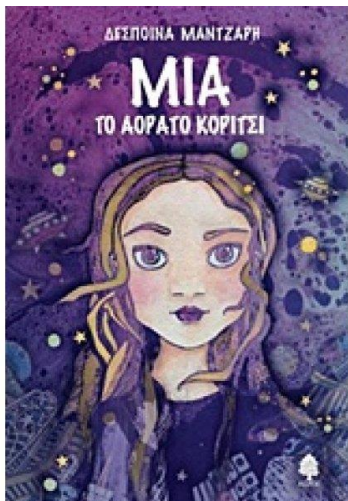
**Μύριαμ Κοτρώτσιου - Κατερίνα Τσινάνη  
- Ιλίνκα Παπουτσή**

Τι είναι το φαινόμενο του θερμοκηπίου



Έτσι ονομάζεται το φαινόμενο που επιτρέπει στη Γη να διατηρεί τη θερμοκρασία της. Το φαινόμενο του θερμοκηπίου είναι μια φυσική διαδικασία. Το χρειαζόμαστε για να διατηρούμε τη Γη μας ζεστή, ώστε να υπάρχει ζωή και ανάπτυξη. Δίχως αυτό, η Γη θα ήταν κρύα περίπου -20 οC, και δεν θα μπορούσε να υπάρχει ζωή. Αντιθέτως, η μέση θερμοκρασία της Γης διατηρείται στο επίπεδο των 15 οC χάρη στο φαινόμενο αυτό. Ο αέρας που περιβάλλει τη Γη αφήνει να διαπεράσουν οι ηλιακές ακτίνες, όπως μέσα σ' ένα θερμοκήπιο. Το πρόβλημα δημιουργείται με τα αέρια που ελευθερώνονται από τις δραστηριότητες των ανθρώπων και οδηγούν σε αύξηση της θερμοκρασίας, η οποία αποσυντονίζει την ισορροπία του κλίματος πάνω στη γη.

**Μύριαμ Κοτρώτσιου - Κατερίνα Τσινάνη**  
**- Ιλίνκα Παπουτσή**  
ΒΙΒΛΙΟΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ  
«ΜΙΑ ΤΟ ΑΟΡΑΤΟ ΚΟΡΙΤΣΙ»



Γράφτηκε από την Δέσποινα Ματζάρη  
Εικονογραφήθηκε από την Λέλα Στρώτζη  
Εκδόσεις Κέδρος  
Και είναι περιπέτεια

#### ΒΙΒΛΙΟ ΚΑΙ ΥΠΟΘΕΣΗ

Η Μία ζει στα μπλε προάστια της πολύχρωμης πόλης μηδέν. Αν ήταν και η ίδια μπλε δεν θα είχε κανένα πρόβλημα. Το δέρμα της όμως είναι διάφανο σαν μία σταγόνα νερό. Τα παιδιά στο σχολείο την κοροϊδεύουνε και πολλές φορές εύχεται να ήταν πράγματι αόρατη, όπως την αποκαλούν. Σαν να μην την έφτανε αυτό, εμφανίζεται στην ζωή της και η μυστηριώδης επιχείρηση ασήμι. Ποιοι είναι μπλεγμένοι σε αυτή, και ποια είναι τα σκοτεινά τους σχέδια? Το μόνο που ξέρει η Μία είναι πως κάποιος θέλουν να της κάνουν κακό. Τι κάνει? Το σκάει φυσικά, βρίσκοντας καταφύγιο στο σπίτι των ευχών. Εκεί θα γνωρίσει καινούριους φίλους και θα συναντήσει ανθρώπους όλων των χρωμάτων, όπως και τους ουράνιους τόξους. Η περιπέτεια της, όμως μόλις έχει αρχίσει. Γιατί ο κίνδυνος παραμονεύει... Ο κύριος διώκτης της και αυτός που έδωσε

την εντολή για να την εξολοθρεύσουν ήταν ο ίδιος ο πατέρας της, ο οποίος ήταν ο ιδρυτής της επιχείρησης ασήμι. Η Μία και εκατοντάδες άλλα παιδιά και ζώα εξαιτίας μία γενετικής μετάλλαξης του DNA είχαν μεγάλη ποσότητα ραδιενέργειας στο σώμα τους. Αυτοί την ραδιενέργεια χρειάζονταν οι κάτοικοι του μπλε πλανήτη για να έχουνε ρεύμα και καύσιμα. Όταν την αφαιρούσαν από τα ασημένια πλάσματα αυτά πεθάνανε. Θα καταφέρει η Μία μαζί με την βοήθεια των φίλων της και του τρελού επιστήμονα να σώσει τον εαυτό της, τους φίλους της και τα ζώα?

**Ελευθερία Σκρέτα - Ευθυμία Νίκου**  
Αινίγματα & Ανέκδοτα



Αινίγματα  
Πώς λέγεται αυτό που είναι γύρω από το φτερό?  
Περίπτερο

Σε ποια χώρα τα αυγά φέρνουν νύστα?  
Αυγα-νιστάν

Πώς ονομάζεται αυτός που λάμπει από χαρά?  
Χαράλαμπος

Πώς λέγεται αυτός που χαλάει τις μάντρες?  
Μαντράχαλος

Άμα το βλέπω δεν το βλέπω κι αν το βλέπω δεν το βλέπω. Τι είμαι?

Το όνειρο

Είμαι ελαφριά σαν πούπουλο, αλλά ακόμα και ο πιο δυνατός άνθρωπος δεν μπορεί να με κρατήσει πάνω από πέντε λεπτά. Τι είμαι?

Η αναπνοή

Ανέδοκτα  
 -Πώς σε λένε?  
 -Πασχαλιά.  
 -Γιατί?  
 -Επειδή γεννήθηκα το Πάσχα.  
 -Εγώ γεννήθηκα την Καθαρά Δευτέρα.  
 -Πώς σε λένε?  
 -Χαλβά

-Πώς λέγονται οι γέφυρες όλου του κόσμου?  
 -Μπριτζ- όλες

-Με είπε κοντή.  
 -Μην τον ακούς, σήκω να πάμε μια βόλτα.  
 -....Όρθια είμαι.

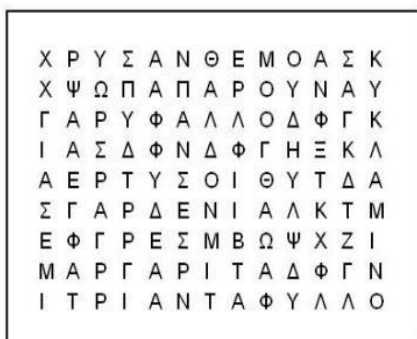
-Ξεκίνησα μια νέα κινέζικη διαίτα!!!  
 Πρώτο γεύμα

SU-VLA-KI  
 Πήγα να φτιάξω κέικ και με χτύπησε το ρεύμα.....Έγινε T'ZIZZZ κέικ.

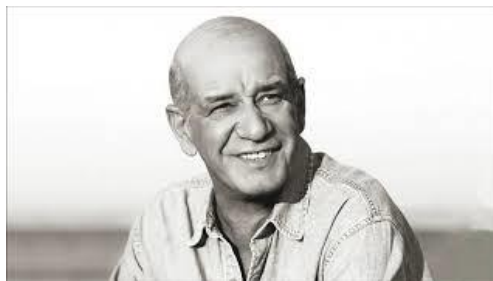
**Μύριαμ Κοτρώτσιου - Κατερίνα Τσινάνη  
 - Δημήτρης Τσιτσιπιάς**

ΤΟ ΚΡΥΠΤΟΛΕΞΟ ΤΩΝ ΛΟΥΛΟΥΔΙΩΝ

Σε αυτό το κρυπτόλεξο κρύβονται τα ονόματα 9 λουλουδιών.  
 Μπορείς να τα βρεις;



**Νικόλαος Τσιγαρίδας-Ευάγγελος Ραφαήλ  
 Ψαρρής-Γεώργιος Τσιγγενής**  
 ΓΝΩΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΤΡΑΓΟΥΔΙΣΤΗ



Ο Δημήτρης Μητροπάνος γεννήθηκε στην Αγία μονή Τρικάλων στις 2 Απριλίου του 1948. Σε ηλικία 16 ετών μετακομίζει στην ΑΘΗΝΑ. Στην ίδια ηλικία γνωρίζει τον Γρήγορη Μπιθικότση και τον Γιώργο Ζαμπέτα με τον οποίο ξεκινάει την μουσική του καριέρα. Το 1967 ηχογράφησε τον πρώτο του δίσκο. Σημαντική ήταν η συνεργασία του με τη δισκογραφική εταιρία ΜΙΝΟΣ-ΕΜΙ. Στη μακροχρόνια πορεία του στο ελληνικό τραγούδι, ο Δημήτρης Μητροπάνος συνεργάστηκε με τους μεγαλύτερους δημιουργούς του λαϊκού και του έντεχνου τραγουδιού. Η απήχηση των τραγουδιών στην κοινωνία και η εμπορική επιτυχία αναδεικνύουν αυτές τις δημιουργίες ως εργαλεία αλλά και συμπτώματα της εξέλιξης της ελληνικής κοινωνίας. Η πολλή σημαντική συνεργασία με τον Θάνο Μικρούτσικο το 1996 στο δίσκο ΣΤΟΥ ΑΙΩΝΑ ΤΗΝ ΠΑΡΑΓΚΑ σε στίχους Άλκη Αλκαίου αποτελεί στροφή του ερμηνευτή σε ακόμα πιο έντεχνες διαδρομές. Ο Δημήτρης Μητροπάνος άφησε την τελευταία του πνοή στις 19 Απριλίου 2012 σε ηλικία 64 ετών στην Αθήνα.

Ένα από τα τραγούδια που ερμήνευσε ο Δημήτρης Μητροπάνος από την συνεργασία του με τον Θάνο Μικρούτσικο ήταν η ΡΟΖΑ.

Ο Θάνος Μικρούτσικος ήταν Έλληνας πιανίστας και σύνθετης, της νεότερης



ελληνικής μουσικής σκηνής. Γεννήθηκε 13-04-1947 στην Πάτρα και πέθανε 28-28-12-2019 στην Αθήνα.

Ο Βαγγέλης Λιαρος είναι γνωστός με το καλλιτεχνικό όνομα Αλκης Αλκαίος. Ήταν Έλληνας ποιητής και στιχουργός. Γεννήθηκε 23-11-1949 και απεβίωσε στις 10-12-2012 σε ηλικία 63 ετών.

Η συνεργασία των τριών αυτών ανδρών 1996 έφερε στην ιστορία του ελληνικού πενταγράμμου ένα τραγούδι ύμνος την ΡΟΖΑ, με μια μεγάλη ιστορία που λίγοι γνωρίζουν αφού για χρόνια ήταν κρυμμένη και ξεχασμένη μέσα σε ένα συρτάρι. Το τραγούδι της ΡΟΖΑΣ ξεκινάει το 1976, είκοσι χρόνια πριν όπου ο Αλκης Αλκαίος έστειλε το ποίημα στον Θάνο Μικρούτσικο όπου η κακή ποιότητα της ηχογράφησης έκανε πολλούς ερμηνευτές να το απορρίψουν. Μέχρι που το τραγούδι έφτασε στα σωστά χέρια ή μάλλον στην σωστή φωνή, τον Δημητρη Μητροπάνο. Το τραγούδι αυτό έκανε την μεγαλύτερη εμπορική επιτυχία της τελευταίας 20ετίας. Όσο για το ποια ήταν η Ρόζα του τραγουδιού ο Αλκης Αλκαίος δεν αποκάλυψε ποτέ αν ήταν η εμβληματική επαναστάτρια ΡΟΖΑ ΛΟΥΞΕΜΠΟΥΡΓΚ.

Στο ίδιο δίσκο ΣΤΟΥ ΑΙΩΝΑ ΤΗΝ ΠΑΡΑΓΚΑ υπήρχε ακόμα ένα τραγούδι των τριών ανδρών ΣΑΝ ΠΛΑΝΟΔΙΟ ΤΣΙΡΚΟ. Η ερμηνεία αυτού του τραγουδιού έχει να κάνει με το λαο μας, που είναι τόσο αντιφατικός και τόσο απρόβλεπτος. Χορεύουμε την ώρα που έχουμε τον πιο μεγάλο πόνο, επιμένουμε την ώρα που ξέρουμε ότι ο άλλος έχει δίκιο. Αυτό θυμίζουν οι στίχοι αυτού του τραγουδιού

Σε συνέντευξη του ο αείμνηστος Δημήτρης Μητροπάνος έχει πει: << Σταμάτησα να δίνω εξηγήσεις για τις πράξεις μου όταν κατάλαβα ότι οι άνθρωποι αντιλαμβάνονται μόνο μέσα από την δική τους οπτική>>.

Στίχοι: Άλκης Αλκαίος

Μουσική: Θάνος Μικρούτσικος

Σαν πλανόδιο τσίρκο τη ζωή μου τη σκόρπισα  
σε σταθμούς και πλατείες, πού με πας δεν σε ρώτησα

Τώρα δίχως πυξίδα τα ταξίδια μου κάνω,  
τη φωνή σου ακούω μα τι λες δεν σε πιάνω  
Ελλάδα, Βέμπο μου και Μέριλιν Μονρόε  
Ελλάδα, Ελύτη μου και Έντγκαρ Άλαν Πόε  
Ελλάδα, μάγισσα, παρθένα και τροτέζα μου  
Ελλάδα, Τούμπα, Αλκαζάρ και Καλογρέζα μου

Μια φορά μου γεννούσες ένα πάθος παράφορο  
τώρα παίζεις παιχνίδι που μ' αφήνει αδιάφορο

Δεν κερδίζω, δε χάνω, σ' αγαπώ και σ' αρνιέμαι

κι από ένα κλαράκι του γκρεμού σου κρατιέμαι.

#### ΑΝΤΥΠΙΑΣ

Ο Αντόπας Μασλουμίδης ευρύτερα γνωστός ως Αντόπας είναι Έλληνας λαϊκός τραγουδιστής, συνθέτης και στιχουργός, γεννήθηκε στις 6 Μαρτίου του 1954. Μεγάλωσε και πήγε σχολείο στην περιοχή της Ανάληψης, στην ανατολική Θεσσαλονίκη. Ήταν ερασιτέχνης παίκτης ποδοσφαίρου του. Ξεκίνησε να τραγουδά επαγγελματικά σε ηλικία 18 ετών σε διάφορα επαρχιακά μπουζούκια της Θεσσαλονίκης και της Βόρειας Ελλάδας. Ο Αντόπας άφησε την Θεσσαλονίκη μετά από προτροπή του Γιάννη Πάριου, ο οποίος ένα βράδυ παρέα με την Χάρης Αλεξίου τον είδαν να τραγουδάει στο νυχτερινό κέντρο Αριγκάτο και τον προέτρεψαν να κατέβει στην Αθήνα να δουλέψει πράγμα και που έκανε.

Ο Αντόπας έχει εκμυστηρευτεί ότι είδωλο του ήταν ο Τόλης Βοσκόπουλος στον οποίο

«πάτησε» επάνω για να κάνει την δική του καριέρα η οποία πλέον έχει πέντε δεκαετίες ιστορίας στην πλάτη του. Η καριέρα του εκτοξεύτηκε κυριολεκτικά την δεκαετία του '80 και του '90'. Το 1982 αποφάσισε να δοκιμάσει την τύχη του και πήρε μέρος στο Φεστιβάλ Τραγουδιού Θεσσαλονίκης ερμηνεύοντας το τραγούδι με τίτλο «Φύσαγε Θεέ μου ένας βοριάς» και κατάφερε να κατακτήσει την τρίτη θέση. Λίγο μετά από αυτή την μεγάλη επιτυχία κυκλοφόρησε ο πρώτος προσωπικός του δίσκος που είχε τον τίτλο «Απελπισμένα σ' αγαπώ». Στον δίσκο αυτό είχε αναλάβει ο ίδιος την παραγωγή είναι είχε συνθέσει την μουσική σε έξι μοναδικά τραγούδια του άλμπουμ. Στην συνέχεια κυκλοφόρησε ένα άλλο άλμπουμ το οποίο περιείχε αγαπημένα κομμάτια που είχε ερμηνεύσει πρώτος ο Τόλης Βοσκόπουλος, που τότε μεσουρανούσε στο τραγούδι. Το 1984 κυκλοφόρησε ο επόμενος ολοκαίνουριος δίσκος του Αντόπα με τον χαρακτηριστικό τίτλο «Είσαι γυναίκα φίλου μου». Η επιτυχία που διέγραψε ήταν κάτι παραπάνω από ικανοποιητική, ενώ από τον δίσκο αποθεώθηκαν τρία κομμάτια: το «Είσαι γυναίκα φίλου μου», «Απαραίτητη μου είσαι απαραίτητη» και «Μετακομίζω γιατί χωρίζω». Παρόλο όμως που ο κόσμος αγάπησε τα τραγούδια του Αντόπα, τον ίδιο τον καλλιτέχνη δεν τον ήξερε και δεν τον αναγνώριζε.

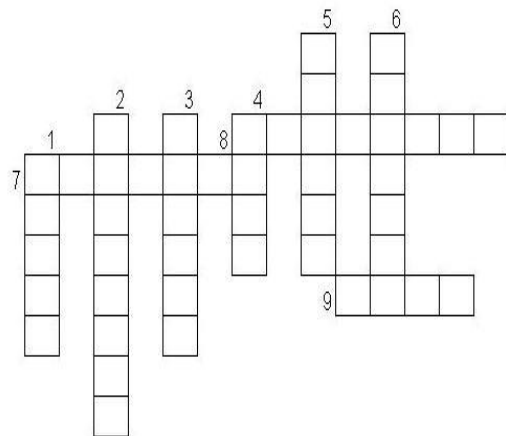
Ο ίδιος ο Αντόπας είπε σε συνέντευξη του: «Ήταν το 1992, εκείνη η περίοδος ήταν το ζενίθ μου για μένα, τότε που έλεγα και το Είμαι στα χεί μου, και επειδή δε χωρούσε ο κόσμος στο Ποσειδώνιο, παίζαμε και απέναντι στα Δελινά. Δούλεψα σε δύο μαγαζιά εκείνον τον χειμώνα, δεν είχε ξαναγίνει αυτό.» Το 1997 κυκλοφορεί ο δίσκος ΚΑΤΑΠΙΔΑ, που περιλαμβάνει το ομώνυμο τραγούδι σε στίχους και μουσική του Νίκου Καρβέλα.

Ο Νίκος Καρβέλας γεννήθηκε στις 8

Σεπτεμβρίου του 1951 στον Πειραιά. Μεγάλωσε στο Παλιό Φάληρο. Ασχολήθηκε για πρώτη φορά με τη μουσική σε ηλικία πέντε ετών, οπότε απέκτησε και το πρώτο του πιάνο. Στα φοιτητικά του χρόνια, στη Νομική Σχολή του Πανεπιστημίου Αθηνών, ίδρυσε ένα ροκ γκρουπ επηρεασμένο από τους Beatles και τους Rolling Stones. Είναι Απόφοιτος του τμήματος Νομικής του Πανεπιστημίου Αθηνών. Ωστόσο, για πρώτη φορά έγινε γνωστός για τις συνθέσεις του στο τέλος της δεκαετίας του 1970, άλλοτε με το όνομα Νίκος Καρβέλας και άλλοτε με το ψευδώνυμο Νίκος Λεονάρδος. Η μουσική του κινείται στο πλαίσιο της ποπ, αλλά με επιρροές από τη ροκ και τη λαϊκή μουσική.

### Μύριαμ Κοτρώτσιου - Κατερίνα Τσινάνη

#### ΤΟ ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΟ ΤΩΝ ΖΩΩΝ



1. Με αυτό κάνουμε ιππασία
2. Το άλλο... όνομα του κόκκορα
3. Το αρσενικό της αγελάδας
4. Λένε ότι έχει επτά ζωές
5. Πιστός φίλος του ανθρώπου
6. Μας δίνει μαλλί και γάλα
7. Μας δίνει να πιούμε το γάλα της
8. Του αρέσει να κυλιέται στις λάσπες
9. Μας δίνει φρέσκα αυγά.

## Παναγιώτης Τριανταφύλλου Χρήστος Παλιούρας

### ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ

#### ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΕ ΔΑΜΑΣΚΗΝΑ ΚΑΙ ΜΑΥΡΟΔΑΦΝΗ



#### ΥΛΙΚΑ:

- 3 Κομμάτια ψαρονέφρι (περίπου 1 κιλό)
- 5 κ.σ ελαιόλαδο
- 1 κλωνάρι δεντρολίβανο
- 10 δαμάσκηνα αποξηραμένα
- 10 βερίκοκα αποξηραμένα
- ¼ φλ. μπαλσάμικο
- ½ φλ. Μαυροδάφνη
- Αλάτι
- Πιπέρι φρεσκοτριμμένο

#### Εκτέλεση:

Για τα αποξηραμένα φρούτα

- Πρώτα ζεσταίνουμε την μαυροδάφνη σε μικρή κατσαρόλα και την αποσύρουμε από την φωτιά.
- Προσθέτουμε μέσα τα δαμάσκηνα και τα βερίκοκα.
- Σκεπάζουμε την κατσαρόλα και αφήνουμε τα αποξηραμένα φρούτα για 10 λεπτά στο ζεστό κρασί.

Για το χοιρινό

- Κόβουμε σε χοντρές φέτες το ψαρονέφρι.
- Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε βαθύ τηγάνι.

- Ροδιζουμε το ψαρονέφρι '2 από κάθε πλευρά.
- Προσθέτουμε το δεντρολίβανο.
- Σβήνουμε με το βαλσάμικο ξύδι.
- Προσθέτουμε τα αποξηραμένα φρούτα και τη μαυροδάφνη.
- Σιγοβράζουμε '10 λεπτά έχοντας το τηγάνι σκεπασμένο με καπάκι
- Προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι.
- Δυναμώνουμε τη φωτιά να γλασάρει, να γίνει σαν σιρόπι ή σάλτσα.
- Είναι μια συνταγή που μπορείς να κάνεις πολλές παραλλαγές και να εντυπωσιάσεις τους καλεσμένους.  
ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!!!!

#### ΠΟΥΤΙΓΚΑ ΚΑΡΔΙΤΣΙΩΤΙΚΗ (ΚΟΦΤΗ)



#### ΥΛΙΚΑ:

- 9 αβγά χωρισμένα σε κρόκους και ασπράδια
  - 9 κουτ. σούπας ζάχαρη
  - Ξύσμα από 1 πορτοκάλι
  - 2 βανίλιες
  - 9 κουτ. σούπας καρύδια κοπανισμένα
  - 9 κουτ. σούπας φρυγανιά τριμμένη ή παξιμάδι
  - 2 κουτ. σούπας ψιλό σιμιγδάλι
  - 4 κουτ. γλυκού μπέικιν πάουντερ
  - 1 κουτ. γλυκού κανέλα
  - ½ κουτ. γλυκού γαρίφαλο τριμμένο
  - Βούτυρο για το άλειμμα της φόρμας
- Για το σιρόπι:
- 3 φλυτζάνια νερό
  - 2 ½ φλυτζάνια ζάχαρη

- 1 ξύλο κανέλας
- Φλούδα από ½ πορτοκάλι
- 1 φέτα λεμόνι
- 1 βανίλια

Για την κρέμα:

- 750ml φρέσκο γάλα
- 1 φλιτζάνι κόρν φλάουρ
- 1 φλιτζάνι ζάχαρη
- 2 κρόκους αβγών
- 2 βανίλιες
- 2 φλιτζάνια κρέμα γάλακτος
- 2-3 κουτ. σουπιάς βούτυρο
- ¼ κουτ. γλυκού αλάτι

Εκτέλεση

1. Χτυπάμε τα ασπράδια με μίξερ χειρός μέσα σε ένα μπολ με ελάχιστο αλάτι και 2 κουταλιές από τη ζάχαρη μέχρι να γίνουν σφιχτή μαρέγκα και την αφήνουμε στην άκρη.
2. Σε ξεχωριστό μεγάλο μπολ χτυπάμε τους κρόκους με την υπόλοιπη ζάχαρη μέχρι να ασπρίσουν και να φουσκώσουν.
3. Σε ένα τρίτο μπολ αναμειγνύουμε τα στερεά υλικά δηλαδή καρύδια, φρυγανιά, σιμιγδάλι, μπέικιν πάουντερ, κανέλα, γαρύφαλλο, ξύσμα πορτοκαλιού και βανίλιες.
4. Σιγά σιγά προσθέτουμε στο μείγμα των κρόκων εναλλάξ και σε δόσεις λίγη μαρέγκα, λίγο από το μείγμα με τα στερεά υλικά και επαναλαμβάνουμε μέχρι να τελειώσουν τα υλικά, ενώ ανακατεύουμε συνέχεια με το μίξερ χειρός στη χαμηλή ταχύτητα μέχρι να πάρουμε ένα ομοιογενές μείγμα.
5. Αλείφουμε τη φόρμα μας με άφθονο βούτυρο, πασπαλίζουμε με λίγο αλεύρι ή φρυγανιά και ρίχνουμε μέσα το μείγμα. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180ο στις αντιστάσεις για περίπου 50 λεπτά.
6. Όση ώρα ψήνεται το κέικ φτιάχνουμε τη κρέμα: βάζουμε σε ένα κατσαρολάκι το γάλα, τους κρόκους, το αλάτι, τη ζάχαρη, το κόρν φλάουρ, τη βανίλια και καθώς ξεκινάει να ζεσταίνεται

ανακατεύουμε συνεχώς μέχρι να πάρει βράση και να δέσει.

7. Μόλις δέσει η κρέμα την κατεβάζουμε από τη φωτιά, τη μεταφέρουμε σε μπολ και προσθέτουμε το βούτυρο. Ανακατεύουμε για να λιώσει και να γυαλίσει και την αφήνουμε στο ψυγείο να κρυώσει καλά.

8. Βγάζουμε την κοφτή από τον φούρνο και την αφήνουμε να κρυώσει μέσα στη φόρμα ενώ ετοιμάζουμε το σιρόπι: βάζουμε σε κατσαρολάκι όλα τα υλικά και αφήνουμε να βράσουν για 7 λεπτά από τη στιγμή που αρχίζει ο βρασμός.

9. Ανοίγουμε τρυπούλες στην επιφάνεια της <<κοφτής>> και τη σιροπιάζουμε με ζεστό σιρόπι, ρίχνοντάς το λίγο λίγο με ένα κουτάλι.

10. Πριν σερβίρουμε ολοκληρώνουμε την κρέμα: σε μεγάλο μπολ χτυπάμε την κρέμα γάλακτος μέχρι να γίνει σφιχτή σαντιγύ. Την προσθέτουμε λίγη λίγη στην κρέμα και ανακατεύουμε συνεχώς για να γίνει βελούδινη και αφράτη.

11. Προσεκτικά αναποδογυρίζουμε την κοφτή σε μεγάλη πλατέλα και την περιχύνουμε με την κρέμα. Πασπαλίζουμε με κανέλλα και τριμμένα καρύδια. Αφήνουμε ιδανικά στο ψυγείο να κρυώσει και σερβίρουμε.

ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!!!

## ΓΡΗΓΟΡΟ ΣΟΥΦΛΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ



### ΥΛΙΚΑ

100 γρ. ψιλοκομμένη σοκολάτα κουβερτούρα  
100 γρ. βούτυρο ΝΟΥΝΟΥ, σε θερμοκρασία δωματίου, κομμένο σε κύβους  
100 γρ. ζάχαρη, κρυσταλλική  
2 αυγά, medium  
2 κρόκους medium αυγών  
100 γρ. αλεύρι, γ. ο. χ  
Για το άλειμμα:  
Βούτυρο ΝΟΥΝΟΥ και κακάο  
Για το σερβίρισμα:  
άχνη ζάχαρη

### ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ & ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Προθερμαίνουμε το φούρνο μας στους 180ο στον αέρα.
2. Σε ένα μπολ βάζουμε σοκολάτα κουβερτούρα και το βούτυρο ΝΟΥΝΟΥ. Τα λιώνουμε με τη διαδικασία μπεν μαρι σε χαμηλή φωτιά και ανακατεύουμε συνεχώς με μια σπάτουλα, μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα. Μόλις ετοιμαστεί αποσύρουμε το μπολ από την κατσαρόλα και το αφήνουμε στην άκρη.
3. Χτυπάμε σε ένα μπολ με το σόρμα χειρός τα αυγά, τους κρόκους και τη ζάχαρη, τα χτυπάμε μέχρι να ασπρίσουν τα αυγά, στη συνέχεια προσθέτουμε τη λιωμένη σοκολάτα και συνεχίζουμε το χτύπημα, μέχρι να απορροφηθεί από τα αυγά.
4. Ρίχνουμε το αλεύρι στο μείγμα της σοκολάτας και των αυγών σε τρεις δόσεις, ανακατεύοντας καλά την κάθε δόση με το

σόρμα χειρός.

5. Βουτυρώνουμε και κακαώνουμε εννιά θήκες για σουφλέ και τα γεμίζουμε.
6. Ψήνουμε για 10-12 λεπτά. Μόλις ετοιμαστούν, τα αναποδογυρίζουμε προσεκτικά σε ένα μεγάλο πιάτο και τα σερβίρουμε με άχνη ζάχαρη.

ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!!!

### ΚΡΙΤΣΙΝΙΑ



### ΥΛΙΚΑ

Για τη ζύμη:  
380 γρ. αλεύρι, γ. ο. χ. ή ζυμωτό  
5 γρ. μαγιά, ξερή  
200 ml νερό, χλιαρό  
60 ml ελαιόλαδο  
1 ¼ κ. γ. αλάτι  
30 γρ. βούτυρο, σε θερμοκρασία δωματίου

Για το πασάλισμα:  
80 γρ. παρμεζάνα, τριμμένη  
80 γρ. σουσάμι  
150 γρ. ηλιόσπορους  
150 γρ. παπαρονόσπουρους

### ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ & ΚΤΕΛΕΣΗ

1. Αδειάζουμε σε ένα μπολ το νερό με τη μαγιά, ανακατεύουμε με ένα σόρμα χειρός και αφήνουμε την τελευταία να ενεργοποιηθεί για 5 λεπτά.

2. Έπειτα, ρίχνουμε στον κάδο του μίξερ όλα τα υλικά μαζί με τη μαγιά και ζυμώνουμε σε χαμηλή ταχύτητα με το γάντζο για περίπου 5 λεπτά μέχρι να προκύψει ένα λείο ζυμάρι.

3. Στη συνέχεια, μεταφέρουμε το ζυμάρι σε ένα λαδωμένο μπολ, το τυλίγουμε με μεμβράνη και το αφήνουμε να φουσκώσει για 1 ώρα.

4. Παράλληλα, παίρνουμε 3 βαθιά πιάτα και αδειάζουμε στο πρώτο το τυρί, στο δεύτερο το σουσάμι και στο τρίτο τους παπαρουνόσπορους μαζί με τους ηλιόσπορους.

5. Μόλις φουσκώσει η ζύμη, την κόβουμε σε μπαλάκια των 30γρ. πλάθουμε μπιστούνια των 25 εκ. και τα βουτάμε σε ένα μπολ με νερό και σε ένα από τα παραπάνω πιάτα καλύπτοντας τα πλήρως.

6. Κατόπιν, τοποθετούμε τα κριτσίνια σε ένα ταψί του φούρνου, στο οποίο έχουμε στρώσει λαδόκολλα και τα ραντίζουμε ελαφρώς με νερό.

7. Ύστερα, ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 190ο στον αέρα για 25-30 λεπτά. Προσέχουμε να ραντίζουμε τα κριτσίνια ανά 5 λεπτά με λίγο νερό.

ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!!!

## **ΚΑΛΕΣ ΑΠΟΚΡΙΕΣ ΚΑΙ ΚΑΛΗ ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ**

