



# ΕΞΕΡΕΥΝΗΤΕΣ

## Κλιματική αλλαγή

σελ. 2



## Η Γη από το φεγγάρι

σελ. 2



## Η άνοιξη

σελ. 3



## Έθιμα και συνταγές

του Πάσχα

σελ. 3-11,23-25



## Πρωτομαγιά

σελ. 12 - 13



## Έθιμα καλοκαιριού

σελ. 13 - 16



## Υγιεινές συνταγές

σελ. 16 - 19



## Το Πausίλυπο

σελ. 20 - 21



## Ανέκδοτα – Αινίγματα -

Το κρυπτόλεξο του

καλοκαιριού

σελ. 22 - 23



**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 Τσινάνη, Μύριαμ Ειρήνη Κοτρώτσιου, Ιλίνκα Ερατώ Παπουτσή, Ευάγγελος Ραφαήλ Ψαρρής  
**Υπεύθυνος έκδοσης:** Αθανάσιος Παπαγιάννης

**Μύριαμ Κοτρώτσιου - Κατερίνα Τσινάνη**

**Η άνοδος της στάθμης της θάλασσας**



Οι μετρήσεις της παλίρροιας δείχνουν ότι η παγκόσμια άνοδος της στάθμης της θάλασσας ξεκίνησε στις αρχές του 20ού αιώνα. Αυτή η επιτάχυνση οφείλεται κυρίως στην κλιματική αλλαγή, η οποία οδηγεί στη θερμική διαστολή του θαλασσινού νερού και στην τήξη των χερσαίων φύλλων πάγου και των παγετώνων. Οι επιστήμονες που μελετούν το κλίμα αναμένουν ότι ο ρυθμός θα επιταχυνθεί ακόμα περισσότερο κατά τη διάρκεια του 21ου αιώνα, με τα τελευταία στατιστικά στοιχεία να αναφέρουν ότι η στάθμη της θάλασσας αυξάνεται κατά 3,6 χιλ. ετησίως.

**Μύριαμ Κοτρώτσιου - Κατερίνα Τσινάνη**

**Η... ανατολή της Γης όπως φαίνεται από το φεγγάρι!**



Εκατοντάδες θαυματικές φωτογραφίες και ένα βίντεο που κόβει την ανάσα, έδωσε στη δημοσιότητα η Εθνική Διαστημική Υπηρεσία της Ιαπωνίας, Jaxa, από την αποστολή της γύρω από το φεγγάρι με την ονομασία «Selene», που ξεκίνησε το 2007 με τρία διαστημόπλοια. Το μεγαλύτερο σκάφος με την ονομασία Kaguya απαθανάτισε σπάνιες εικόνες από το φεγγάρι με τη Γη να ανατέλλει μπροστά στα μάτια μας. Και μπορεί πολλές φορές να έχουμε δει το αντίστροφο, δηλαδή την ανατολή του φεγγαριού έτσι όπως φαίνεται από τη Γη αλλά το ανάποδο είναι σίγουρα μια σπάνια εικόνα για να την αντικρίσουμε... Ο φωτογράφος Nicolaus Wegner δημιούργησε ένα timelapse βίντεο με τις εικόνες αυτές που το ονόμασε «Moonshot».

## Ευθυμία Νίκου - Ελευθερία Σκρέτα

### Η άνοιξη



Η άνοιξη είναι μία από τις τέσσερις εποχές της εόκρατης ζώνης. Έξω από τις τροπικές περιοχές, η άνοιξη σηματοδοτεί τη μετάβαση από το χειμώνα στο καλοκαίρι, τον Μάρτιο (Βόρειο Ημισφαίριο) ή τον Σεπτέμβριο (Νότιο Ημισφαίριο). Αστρονομικά ξεκινά με την εαρινή ισημερία κατά τις 21 Μαρτίου στο Βόρειο ημισφαίριο (η ακριβής ημερομηνία ποικίλει ανάμεσα στις 19 και 21 Μαρτίου), περιλαμβάνει τους μήνες Μάρτιο, Απρίλιο, Μάιο και τελειώνει με το θερινό ηλιοστάσιο στις 21 Ιουνίου. Στο Νότιο ημισφαίριο η εαρινή ισημερία ξεκινά στις 21 Σεπτεμβρίου, περιλαμβάνει τους μήνες Σεπτέμβριο, Οκτώβριο και Νοέμβριο και τελειώνει στο χειμερινό ηλιοστάσιο, στις 21 Δεκεμβρίου. Στη μετεωρολογία αναφέρονται συμβατικά οι τρεις μήνες του βόρειου είτε του νότιου ημισφαιρίου ως άνοιξη, παρόλο που η πραγματική διάρκεια της εν λόγω εποχής είναι 21 Μαρτίου - 21 Ιουνίου και 21 Σεπτεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου αντίστοιχα. Στο Κελτικό ημερολόγιο, η άνοιξη περιλαμβάνει τους μήνες Φεβρουάριο - Απρίλιο.

### Ποίημα

Ανοιξ, λιώνουν τα χιόνια  
Και γυρνούν τα χελιδόνια.  
Δέντρα, κάμποι πρασινίζουν  
Και τα λουλούδια ανθίζουν.  
Λάμπει ολόχαρη η φύση,  
Πάλι ο κούκος θα λαλήσει.  
Τα ζωάκια θε να βγούνε  
Τα λουλούδια να χαρούνε.

Μάττα Μαριλένα-Παπαστεργίου Γιώργος

### Έθιμα του Πάσχα

#### ΕΘΙΜΑ ΤΟΥ ΠΑΣΧΑ

Το Πάσχα με απόφαση της Α' Οικουμενικής Συνόδου, το 325 μ.Χ., ορίστηκε να γιορτάζεται την πρώτη Κυριακή μετά την πανσέληνο της εαρινής ισημερίας.

Με τη λέξη Πάσχα, Λαμπρή και Λαμπρά (Κύπρο) εννοούμε δυο βδομάδες που αρχίζουν από την Ανάσταση του Λαζάρου και τελειώνουν την Κυριακή του Θωμά.

Από τα βυζαντινά χρόνια, τον καιρό της τουρκοκρατίας μέχρι σήμερα σ' όλη την χώρα οι χριστιανοί προετοιμάζονται καιρό πριν για τις πασχαλινές γιορτές, γιατί το Πάσχα είναι η μεγαλύτερη γιορτή του Χριστιανισμού.







### Η κυρά Σαρακοστή

Σαράντα μέρες κράταγε η νηστεία πριν το Πάσχα. Τόσες νήστεψε και ο Χριστός στην έρημο. Τις τρεις πρώτες μέρες μερικές γυναίκες δεν έβαζαν στο στόμα τους τίποτε. Η 'κυρά Σαρακοστή' ήταν το ημερολόγιό τους. Την παρίσταναν ως καλογριά. Έπαιρναν μια κόλλα χαρτί και σχεδιάζαν μια γυναίκα, δεν της έβαζαν στόμα γιατί συνέχεια νήστευε και τα χέρια της ήταν σταυρωμένα γιατί όλο προσευχόταν. Είχε 7 πόδια, τις 7 βδομάδες της Σαρακοστής. Κάθε Σάββατο έκοβαν και ένα πόδι. Το τελευταίο το έκοβαν το Μ. Σάββατο.



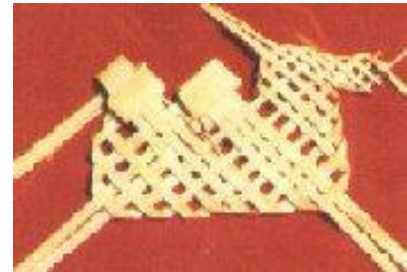
### Ο Λάζαρος

Το 'Λαζαροσάββατο', το Σάββατο πριν από τη Μεγάλη Βδομάδα ο λαός γιορτάζει την 'Έγερση' του φίλου του Χριστού. Σε πολλά μέρη της χώρας μας για να απεικονίσουν την Ανάσταση του Λαζάρου, να συμβολίσουν δηλαδή τη Νίκη του

Χριστού απέναντι στο θάνατο, αλλά παράλληλα και για να υποδηλώσουν την ανάσταση της φύσης, έφτιαχναν ένα ομοίωμα του Λάζαρου.

Την παραμονή της γιορτής την 'πρώτη Λαμπρή', τα παιδιά κρατώντας το 'Λάζαρο', έκαναν τους αγερούς τους.\* Γύριζαν στα σπίτια και τραγουδούσαν τα 'λαζαρικά', για να διηγηθούν την ιστορία του αναστημένου φίλου του Χριστού και να πουν τα παινέματα στους νοικοκυραίους. Στην Ήπειρο π.χ. χτύπαγαν και μεγαλοκούδουνα.

Στη Στερεά Ελλάδα, Μακεδονία και τη Θράκη τραγουδούν μόνο κορίτσια. Το έθιμο αυτό συναντιέται σ' όλη την Ελλάδα με παραλλαγές.



### Τα βάγια

Την Κυριακή των Βαΐων, σε ανάμνηση της θριαμβευτικής εισόδου του Χριστού στα Ιεροσόλυμα, όλοι οι ναοί στολίζονται με κλαδιά από βάγια, από φοίνικες ή από άλλα νικητήρια φυτά π.χ. δάφνη, ιτιά μυρτιά και ελιά.

Μετά τη λειτουργία μοιράζονται στους πιστούς. Η εκκλησία μας το έθιμο αυτό το καθιέρωσε από τον 9<sup>ο</sup> αιώνα.

### Οι κουλούρες (τσουρέκια) της Μ. Πέμπτης

Τα έθιμα της Μ. Βδομάδας ξεκινούσαν κυρίως τη Μ. Πέμπτη. Πρωί -πρωί σε όλη την Ελλάδα οι γυναίκες καταπίνονταν με το ζύμωμα. Ζυμώνουν τις κουλούρες της Λαμπρής και τις στολίζουν με λουρίδες

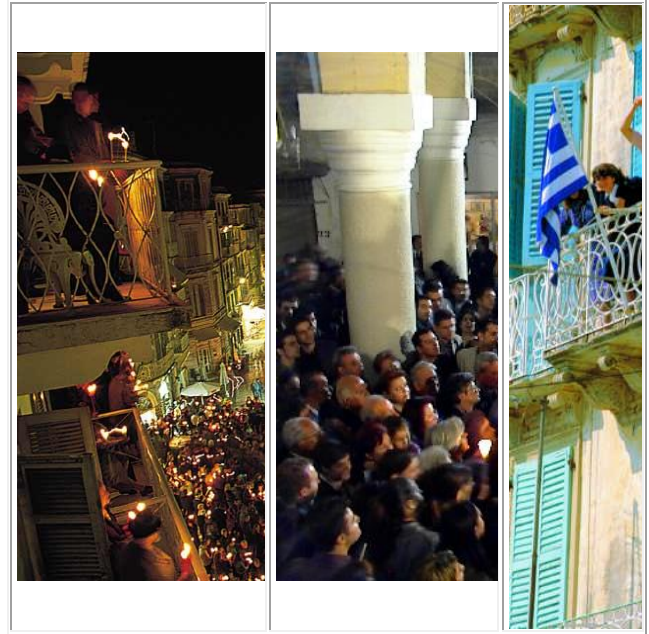
από ζυμάρι και ξηρούς καρπούς. Ανάλογα με το σχήμα που τους έδιναν παλιότερα είχαν και διάφορα ονόματα. 'κοφίνια', 'καλαθάκια', 'δοξάρια', 'αυγούλες', 'κοτσούνες', 'κουζουνάκια'.

### Τα κόκκινα αυγά

Μερικοί πιστεύουν ότι τα αυγά βάφονται κόκκινα σε ανάμνηση του αίματος του Χριστού. Κόκκινο όμως είναι το χρώμα της χαράς. Χαρά για την Ανάσταση του Χριστού. Σε πολλά μέρη της Ελλάδας κρεμούσαν κόκκινες βελόντζες (κουβέρτες) και κόκκινα μαντήλια ή κρεμούσαν από τα παράθυρά τους κόκκινα μαντήλια. Τα χρώματα για τα αυγά τα έφτιαχναν από διάφορα φυτά. Το πρώτο αυγό που έβαφαν ήταν της Παναγιάς και το έβαζαν στο εικονοστάσι. Με αυτό σταύρωναν τα παιδιά από το κακό το μάτι.

### Επιτάφιος

Η Μ. Παρασκευή είναι μέρα αργίας και νηστείας. Ημέρα πένθους. Πολλοί πίνουν ξίδι για την αγάπη του Χριστού. Κοντά στο μεσημέρι οι κοπέλες στολίζουν τον Επιτάφιο με λουλούδια που έχουν στείλει από τα σπίτια. Όλα τα ανοιξιάτικα λουλούδια: βιολέτες, τριαντάφυλλα, μενεξέδες. Φτιάχνουν στεφάνια και γιρλάντες, ενώ ψέλνουν το μοιρολόγι της Παναγιάς. Σ' άλλα μέρη της χώρας μας στολίζουν τον Επιτάφιο το βράδυ της Μ. Πέμπτης μετά τα Δώδεκα Ευαγγέλια.



Η Άνοιξη είναι μια εποχή που έχουμε συνδέσει άρρηκτα με την πιο σημαντική γιορτή της Ορθοδοξίας, το Πάσχα. Ολόκληρη η χώρα πενθεί κατά την Μεγάλη Εβδομάδα και γιορτάζει το βράδυ της Ανάστασης και την ημέρα του Πάσχα. Σαϊτοπόλεμοι, τυμπανοκρουσίες, πυροτεχνήματα και σπάσιμο σταμνών, φαναράκια που αιωρούνται, τα ήθη και τα έθιμα του Πάσχα στην Ελλάδα είναι πολλά και εντυπωσιακά. Έχοντας στερηθεί πολλά από αυτά τα τελευταία χρόνια εξαιτίας των δύσκολων υγειονομικών συνθηκών, έχουμε ανάγκη περισσότερο από ποτέ να τα τιμήσουμε ξανά.

Καθαριότητα ως εξαγνισμός για την υποδοχή της Άνοιξης

**Τόπος:** Πελοπόννησος, νησιά Αιγαίου.

**Πότε:** 1<sup>η</sup> Μαρτίου



**Περιγραφή:** Την πρώτη του Μάρτη, που οι περισσότεροι την θεωρούν ως πρώτη ημέρα της Άνοιξης, η νοικοκυρά σηκώνονταν πολύ πρωί και το πρώτο πράγμα που έκανε ήταν να πλυθεί καλά, έτσι ώστε να μπορεί να πει καλό μήνα στη γειτόνισσα. Μιας και η Άνοιξη συμβολίζει την ανανέωση, η νοικοκυρά ανανεώνει το σπίτι της. Κάνει γενική καθαριότητα και ασπρίζει με ασβέστη την αυλή. Αφού γίνει αυτό, φτιάχνει γλυκό (δεν υπάρχει κάποιο συγκεκριμένο).

#### **Παραλλαγές:**

**Πλύσιμο με τη δρόσο των φυτών:** Στις αγροτικές περιοχές οι νοικοκυρές, αλλά και οι νέοι, την 1<sup>η</sup> του Μάρτη πήγαιναν στον κήπο τους ή στους αγρούς, έπαιρναν την πρωινή δροσιά με τα χέρια τους και έπλεναν το πρόσωπό τους για εξαγνισμό και ανανέωση. Στον αγρό επίσης βγαίνουν και αγκαθωτά άνθη, οι νεροκράτες, από τα

οποία η νοικοκυρά έπαιρνε με τα χέρια της τη δροσιά τους και την έβαζε στα μαλλιά της. Μέσω αυτής πράξης θεωρούσαν ότι τα μαλλιά δυνάμωναν και μεγάλωναν πιο γρήγορα. Απέφευγαν τη δρόσο των σπαρτών του κριθαριού, γιατί προκαλεί ερεθισμούς κάτω από τα βλέφαρα (*κριθαρκά*). Στα νησιά του Αιγαίου μετά από το πλύσιμο με τη δρόσο μοίραζαν και λουλούδια.

**Περιγραφή:** Το πρώτο πράγμα που φοβούνται οι άνθρωποι τον Μάρτιο είναι ο ήλιος. Ο ήλιος που καίει και μαυρίζει τα πρόσωπα των παιδιών. Για να αποτρέψουν την επίδραση του ήλιου, δένουν στον καρπό του χεριού ή στο μεγάλο δάκτυλο του ποδιού τον *μάρτη*, δηλαδή μια λινή κλωστή στριμμένη, άσπρη και κόκκινη ή και χρυσή, αφού πρώτα την κρεμάσουν σε κλαδιά τριανταφυλλιάς και την εκθέσουν στα άστρα της νύχτας.

#### **Παραλλαγές:**

Στη Θράκη κρεμούσαν την κλωστή όλη τη νύχτα στα κλαδιά μιας τριανταφυλλιάς, για να χαρίσουν ανθοφορία ή την έβαζαν γύρω από τις στάμνες, για να διατηρήσουν κρύο το νερό από τον ήλιο.

Στη Μακεδονία τα παιδιά κρατούν τον μάρτη μέχρι να πρωτοδούν χελιδόνι ή πελαργό. Όταν πρωτοδούν χελιδόνι, βγάζουν τον μάρτη από το χέρι τους και τον αφήνουν στα δέντρα, για να τον πάρουν τα χελιδόνια, τραγουδώντας:

*«Αφκα σύκο και σταφύλι, γύρσα πίσω, δεν τα βρήκα»*

Στον Πόντο η πόντια μάνα έβαζε στο παιδί της τον μάρτη, δηλαδή μια κλωστή άσπρη και κόκκινη στριφτή, καθώς έψαλλε διάφορα τραγούδια και γινόταν τελετή για



τον καλό καιρό. Γινόταν γενική καθαριότητα του σπιτιού, στην οποία συμμετείχαν και τα παιδιά. Έτσι, έβγαιναν έξω στις αυλές και χτυπώντας διάφορα σκεύη στο χώμα τραγουδούσαν να φύγουν τα φίδια, όλα τα συρόμενα της γης, ψύλλοι, ποντικοί κ.ά. Επίσης, την ίδια μέρα ετοιμάζαν ένα φαγητό από αλεύρι καβουρντισμένο με ζάχαρη ή πετιμέζι, που ήταν σαν λαπάς, και το λέγανε «*ματόλαπος*».

Σε κάποια νησιά του Αιγαίου δένουν τον μάρτη σε κάποιο καρποφόρο δέντρο, ώστε να του χαρίσουν ανθοφορία. Άλλοι πάλι τον τοποθετούν κάτω από μια πέτρα και αν την επόμενη ημέρα βρουν δίπλα της ένα σκουλήκι, σημαίνει ότι η υπόλοιπη χρονιά θα είναι πολύ καλή. Την πρώτη μέρα του Απριλίου η παράδοση θέλει να αφήσουμε το μαρτιάτικο βραχιόλι πάνω σε ένα δέντρο, ώστε να τον πάρουν τα χελιδόνια για να κάνουν τις φωλιές τους.

Στην Κρήτη το πλέξιμο του μάρτη γινόταν με τρόπο σχεδόν τελετουργικό και με την λήψη όλων των απαραίτητων μέτρων που θα εξασφάλιζαν τις προστατευτικές ιδιότητές του. Ήταν καθαρά γυναικεία δουλειά, που οι γυναίκες πρόσεχαν να δουλέψουν μόνο νύχτα, κρυφά, χωρίς να δει κανείς τι κάνουν, προστατευμένες από τον ήλιο και το φως της μέρας. Μαζεύονταν την τελευταία νύχτα του Φεβρουαρίου, έπλεκαν τις κλωστές και στη συνέχεια τις «*αστροφέγγιζαν*», δηλαδή τις άφηναν έξω από το σπίτι, για να εκτεθούν όλη τη νύχτα στο -ενεργητικό για την περίπτωση- φως του φεγγαριού και των άστρων. Το πρωί της πρώτης μέρας του Μάρτη η κλωστή είχε αποκτήσει πλέον τις μυστικές ιδιότητες που απαιτούνταν, ώστε να προστατευτεί επαρκώς εκείνος που θα την φορούσε. Ειδικά για τα κορίτσια, η τριανταφυλλιά μπορούσε να μεταδώσει μέσω της κλωστής

την ομορφιά των ρόδων της. Όταν η μητέρα έπαιρνε το πρωί την κλωστή από την τριανταφυλλιά, έλεγε «*Να 'ναι κι εμέ τα ρόδα μου σαν τα δικά σου ρόδα*».

Επίσης στην Κρήτη, ο μάρτης τοποθετείται στον καρπό του χεριού, στο μικρό δάκτυλο, ή ακόμη και στο λαιμό, αν και η πρακτική να δένεται η κλωστή στο λαιμό έχει πλέον εντελώς υποχωρήσει. Ο κύκλος είναι το σχήμα εκείνο που έχει την ιδιότητα να δημιουργεί ένα ανεξάρτητο τμήμα μέσα στον χώρο, δηλαδή έναν καινούριο χώρο τον οποίο απομονώνει από τον υπόλοιπο. Η δίχρωμη κλωστή παρέμενε δεμένη στον καρπό του χεριού μέχρι το τέλος του μήνα, αν και σε μερικές περιπτώσεις τη διατηρούσαν μέχρι το βράδυ της Ανάστασης, μέχρι τη μέρα που θα έβλεπαν για πρώτη φορά τα χελιδόνια, ή για επτά ή δώδεκα μέρες. Μετά την φύλαγαν περιμένοντας το Μεγάλο Σάββατο για να την κάψουν στις αναστάσιμες φωτιές, στη «*φουνάρα*» ή τον «*ορφανό*», όπως λέγεται στην Κρήτη η φωτιά με την οποία καίνε το ομοίωμα του Ιούδα. Άλλοι συνήθιζαν να καίνε τον μάρτη με τη φωτιά της λαμπάδας που κρατούσαν την ώρα του «*Χριστός Ανέστη*», δηλαδή τον έκαιγαν με το καινούριο (αναστάσιμο) φως.



Σε

όλη την Ήπειρο και τη Θεσσαλία την πρώτη μέρα του Μαρτίου κάθε παιδί δένει γύρω από τον καρπό του δεξιού χεριού του και

γύρω από τον λαιμό του κλωστή από στριμμένα κόκκινα, λευκά και χρυσά νήματα. Όταν κατά το τέλος Μαρτίου βλέπει το πρώτο χελιδόνι ή πελαργό, το βγάζει και το κρεμά σε μια ανθισμένη κρανιά, για να το πάρουν τα χελιδόνια. Παλαιότερα οι γυναίκες έγνεφαν μόνες το βραχιολάκι του Μάρτη με βαμβάκι ή με μαλλί και το έβαφαν με άσπρο και κόκκινο χρώμα. Όσοι δεν είχαν πρόβατα ή βαμβάκι, μάζευαν από τους φράχτες ή τα αγκάθια όπου σκάλωναν στο πέρασμα τους τα πρόβατα και το κατασκεύαζαν με τον ίδιο τρόπο. Λειτουργεί σαν φυλακτό και είναι ένα έθιμο που διατηρείται μέχρι και σήμερα.

Την πρώτη μέρα του Μάρτη, για να αποτραπεί η βλαβερή επίδραση του ήλιου, τα παιδιά φορούν τον μάρτη στον καρπό του χεριού ή στο μεγάλο δάχτυλο του ποδιού. Πρόκειται για ένα βραχιόλι φτιαγμένο από κλωστή άσπρη-κόκκινη ή χρυσή. Για να φορτιστεί ενεργειακά, το κρεμούν τη νύχτα σε μια τριανταφυλλιά, και όταν έρθει η βραδιά της Ανάστασης ή όταν πρωτοδούν χελιδόνι, το κρεμούν πάλι σε μια τριανταφυλλιά, για να αποκτήσουν τα παιδιά το χρώμα της.

Επίσης το ίδιο έθιμο συναντάται και στην Ήπειρο με παραλλαγές. Τα παιδιά που τραγουδάνε τα χελιδονίσματα είναι ντυμένα με παραδοσιακές στολές και κρατάνε καλαθάκια στολισμένα με πράσινο κισσό και λουλούδια.

Στην Κύπρο, την 1<sup>η</sup> του Μάρτη, για να μην καίγονται από τον ήλιο τα παιδιά και οι ανύπαντρες κοπέλες, οι γιαγιάδες έφτιαχναν τη «Δροσιά του Μάρτη», το οποίο είναι ένα βραχιόλι φτιαγμένο από άσπρες και κόκκινες κλωστές. Την τελευταία νύχτα του Φεβρουαρίου, λοιπόν, το έβαζαν πάνω σε ένα κόκκινο τριαντάφυλλο, συνήθως έξω

στον κήπο, για να μπορεί να μαζέψει την πρώτη δροσιά του Μάρτη και με αυτή να προστατεύονται τα παιδιά από τη βλαβερή επίδραση του ήλιου.

**Σχέση με πρακτικές στην αρχαιότητα - προέλευση:** Το έθιμο αυτό έχει μυστηριακή ρίζα, καθώς πρέπει να συσχετιστεί με την «Κρόκη», δηλαδή την κλωστή την οποία οι μύστες έδεσαν κατά τα Ελευσίνια μυστήρια στο δεξιό χέρι και το αριστερό πόδι αποδίδοντας σε αυτήν συμβολική σημασία άγνωστη σε εμάς.

Σύμφωνα με τη μυθολογία, ο θεός Ήλιος μεταμορφώθηκε σε νεαρό άνδρα και κατέβηκε στη Γη, για να πάρει μέρος σε μια γιορτή. Τον απήγαγαν όμως οι δυνάμεις του σκοτούς, με αποτέλεσμα να χαθεί και να βυθιστεί ο κόσμος στο σκοτάδι. Μια ημέρα ένας νεαρός μαζί με τους συντρόφους του σκότωσαν τον δράκο και απελευθέρωσαν τον Ήλιο φέρνοντας την Άνοιξη. Ο νεαρός όμως έχασε τη ζωή του και το αίμα του - λέει ο μύθος - έβαψε κόκκινο το χιόνι. Από τότε συνηθίζεται την 1<sup>η</sup> του Μάρτη όλοι οι νεαροί να πλέκουν το «μαρτισόρ» με κόκκινη και άσπρη κλωστή: η κόκκινη συμβολίζει το αίμα του νεαρού άνδρα και την αγάπη προς τη θυσία, και η άσπρη συμβολίζει την αγνότητα.

**Συμβολισμός:** Ο σκοπός του εθίμου συνίσταται στην ανανέωση και στην εκδίωξη και αποτροπή του κακού, του «ματιού», στην πίστη στο φυλακτό και στην ασπίδα προστασίας που αυτό παρέχει σε όποιον φορά τον μάρτη.

**Προφορικές μαρτυρίες:** Το συγκεκριμένο έθιμο είναι αρκετά διαδεδομένο σε όλες σχεδόν τις περιοχές της Ελλάδας. Οι μητέρες κεντούν τον μάρτη και τον φοράνε στα χέρια των παιδιών τους. Ακόμα και σε σχολεία τυχαίνει ο δάσκαλος να βάζει όλα



τα παιδιά να το κάνουν αυτό και να τον κεντήσουν μόνα τους.



**Περιγραφή:** Την 1<sup>η</sup> Απριλίου γιορτάζεται το γέλιο και το ξόρκισμα του κακού. Πιο συγκεκριμένα, όλοι λένε ψέματα για να γελούν. Οι φίλοι, οι γείτονες, οι συγγενείς, οι περαστικοί πειράζουν ο ένας τον άλλο και γελούν, όταν κάποιος ξεγελαστεί και πιστέψει το πείραγμα σαν αληθινό.

**Σχέση με πρακτικές στην αρχαιότητα - προέλευση:** Η προέλευση του εθίμου είναι αμφίβολη. Κατά μια άποψη ξεκίνησε από τη Γαλλία του 13<sup>ου</sup> αιώνα, ενώ κατά μια άλλη από τις κέλτικες χώρες παλιότερα. Πιστεύεται ότι ο γελασμένος θα έχει γρουσουζιές όλο τον χρόνο, ενώ αυτός που καταφέρνει να ξεγελάσει τον άλλον θα έχει όλη τη χρονιά την τύχη με το μέρος του. Επίσης πιθανολογείται ότι η γιορτή αποτελούσε κατάληξη μιας σειράς εορτών αφιερωμένων στο ζεύγος της Μητέρας Θεάς Κυβέλης και του γιού και εραστή της Άττι, που αυτο-ευνουχίστηκε, πέθανε και έμοιαζε νεκρός, αλλά εν τέλει αναστήθηκε από την ίδια τη θεά την επομένη, έτοιμος να ξαναδοθεί στον έρωτα και τη ζωή.

**Συμβολισμός:** Η συνήθεια αυτή βασίζεται στην αντίληψη ότι η ψευδολογία ξεγελά και εμποδίζει τις βλαπτικές δυνάμεις. Συνηθίζουμε να λέμε ψέματα, για να προστατεύσουμε τα πρωτοανοιγόμενα μπουμπούκια από τα στίφη των φοβερών δαιμόνων της βαρυχειμωνιάς. Με τα πρωταπριλιάτικα αστεία παραπλανούμε τους κακούς δαίμονες, ώστε να μην επιτεθούν στα πρώτα λουλούδια, αλλά να τα αφήσουν να αναπτυχθούν.

Γιατρικό της Πρωταπριλιάς

**Τόπος:** Μακεδονία

**Πότε:** 1<sup>η</sup> Απριλίου

**Περιγραφή:** Ένα επιπλέον έθιμο της πρωταπριλιάς στη Μακεδονία είναι ότι αν βρέξει εκείνη τη μέρα, βάζουν τη βροχή σε μπουκάλι και το έχουν για γιατρικό.

**Συμβολισμός:** Ο σκοπός του εθίμου είναι ιαματικός και στοχεύει στην προστασία της υγείας. Συσχετίζεται με τη θεραπευτική δύναμη και τις μαγικές ιδιότητες του νερού που καθαρίζει, εξαγνίζει και ανανεώνει.

Χρήστος Παλιούρας-Δημήτρης Τσιτσιπιάς

### Κόκκινα πασχαλινά αυγά



#### Συστατικά:

8 αυγά

1κ .σ ξύδι από κόκκινο κρασί

#### Για το βάψιμο

1 ½ λίτρο νερό, χλιαρό

50 γρ. ξύδι από κόκκινο κρασί

3 γρ. βαφή αυγών κόκκινη

#### Για το γυάλισμα

5 κ. σ ελαιόλαδο

#### Εκτέλεση

Βάζουμε τα αυγά σε ένα μπόλ και γεμίζουμε με νερό. Τα καθαρίζουμε με ένα σφουγγάρι κουζίνας για να φύγουν τυχόν βρωμιές.

Απλώνουμε ένα απορροφητικό πανί σε μία κατσαρόλα και βάζουμε τα αυγά σε δόσεις.

Γεμίζουμε με κρύο νερό μέχρι να καλυφθούν τα αυγά, βάζουμε το ξύδι και σιγοβράζουμε σε χαμηλή φωτιά για 10 λεπτά.

Αφαιρούμε από τη φωτιά και αφήνουμε 15-20 λεπτά να κρυώσουν.

Ακολουθούμε την ίδια διαδικασία για όλα τα αυγά.

#### Για το βάψιμο

Σε ένα μπόλ βάζουμε το νερό, το ξίδι, την κόκκινη βαφή και ανακατεύουμε καλά μέχρι να λιώσει η βαφή. Βάζουμε τα αυγά κάνοντας μια στρώση στο μπόλ και αφήνουμε για 3 - 4 λεπτά. Αφαιρούμε με τρυπητή κουτάλα και αφήνουμε να στεγνώσουν. Με αυτή την ποσότητα μπορούμε να βάψουμε 25 - 30 αυγά.

#### Για το λάδωμα

Βάζουμε σε ένα απορροφητικό χαρτί λίγο ελαιόλαδο και περνάμε τα βαμμένα αυγά για να γυαλίσουν. Σερβίρουμε.

Ευάγγελος Ραφαήλ Ψαρρής

### Πασχαλινά μπισκότα με μαστίχα

#### Υλικά

500γρ. αλεύρι για όλες της χρήσεις

250ΓΡ.βουτυρο η μαργαρίνη

150γρ.ζαχαρη άχνη

2 αυγά

5γρ. Μπικιν παουντερ

2γρ. μαστίχα για το γαρνίρισμα

ζαχαρόπαστα

2 κουτάλια σούπας μαρμελάδα φράουλα

#### Εκτέλεση

σπάτε τη μαστίχα στο μπλέντερ με 1 κουτ.

Γλυκού ζάχαρη κρυσταλλική. Χτυπάμε στο μίξερ το βούτυρο {η τη μαργαρίνη} με τη ζάχαρη άχνη μέχρι να αφρατεύσουν προσθέτετε τα αυγά και συνεχίζετε το χτύπημα για 2 λεπτά.

Χαμηλώνετε την ταχύτητα του μίξερ προσθέστε τα υπόλοιπα

υλικά και ανακατεύετε απαλά. Ανοίγετε τη

ζύμη μεπλάστη σε λεπτό φύλο πάχους

μισού εκατοστού και κόβετε τα μπισκότα με κουπατ στο σχήμα της αρέσκεια σας.

Τοποθετείτε τα μπισκότα σε λαμαρίνα με

αντικολλητικό χαρτί και ψήνετε στους 180<sup>ο</sup>c

για περίπου 15 λεπτά. Αφού ψηφούν

τα αλείφετε με λιγη μαρμελάδα

Ανοίγετε τη ζαχαρόπαστα σε λεπτό φύλλο.

Κόβετε κομμάτια στο σχήμα των μπισκότων και τα βάζετεπάνω από τα μπισκότα

Μπορείτε να βάψετε πάνω από τα μπισκότα. Τη ζαχαρόπαστα με χρώματα ζαχαροπλαστικής και να διακοσμήσετε τα μπισκότα σας.

## Ευάγγελος Ραφαήλ Ψαρρής

### Πασχαλινά κουλουράκια

#### Συστατικά

300γρ. Βούτυρο  
300γρ.κρυσταλλική ζάχαρη  
1κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας  
2 αυγά μεσαία  
120γρ. Χυμό πορτοκάλι  
ξύσμα πορτοκαλιού, από δυο πορτοκάλια  
50γρ.κονιάκ  
1 κιλό αλεύρι γ. ο .χ.  
1/2κ.γ. μαγειρική σόδα  
1/2κ.γ.μπέικιν πάουντερ  
50γρ.γάλα πλήρες  
1 πρέζα αλάτι  
γαρίφαλα,για τα μάτια  
1 κρόκο,αραιωμένο σε 2 κ.ς νερό

#### Εκτέλεση

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 190° C στον αέρα.

Στον κάδο του μίξερ βάζουμε το βούτυρο, τη ζάχαρη,τη βανίλια και χτυπάμε με το φτερό σε μέτρια ταχύτητα για 5 λεπτά μέχρι να αφρατέψει το μείγμα.

Στη συνέχεια, βάζουμε ένα ένα τα αυγά,τον χυμό και το ξύσμα από το πορτοκάλι,το κονιάκ και συνεχίζουμε να χτυπάμε.

Σε ένα μπολ βάζουμε το αλεύρι,το μπέικιν, τη σόδα και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι. Βάζουμε τα μισά στερεά υλικά στο μίξερ, το γάλα, το αλάτι και συνεχίζουμε να χτυπάμε για 1-2 λεπτά.

Αφαιρούμε τον κάδο από το μίξερ,βάζουμε τα υπόλοιπα στερεά υλικά και ανακατεύουμε με μία κουτάλα μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά. Στη συνέχεια πλάθουμε με τα χέρια μέχρι να γίνει μια ζύμη.

Τα κουλουράκια που θα φτιάξουμε θα έχουν το σχήμα από τραγουδάκια.

Κόβουμε ένα κομμάτι 30 γρ. πλάθουμε σε λωρίδα και τυλίγουμε σαν σαλιγκάρι. Με αυτόν τον τρόπο δημιουργούμε το σώμα από τα τραγουδάκια.

Κόβουμε ένα κομμάτι 15γρ. το πλάθουμε σε μικρή λωρίδα και

τυλίγουμε σε σχήμα ψαριού. Με αυτόν τον τρόπο δημιουργούμε το κεφάλι

από τα τραγουδάκια. Βάζουμε ένα γαρίφαλο για να φτιάξουμε το μάτι.

Κόβουμε ένα κομμάτι 3γρ. Και το πλάθουμε σε μπαλάκι με αυτόν τον

τρόπο δημιουργούμε την ουρά από τα τραγουδάκια.

Ακολουθούμε την ίδια διαδικασία για όλη τη ζύμη.

Μεταφέρουμε τα κουλουράκια σε ταψιά με λαδόκολλα , αλείφουμε με το αυγό αρεομένο με το νερό και ψήνουμε για 15-20 λεπτά.

Αφήνουμε να κρυώσουν και σερβίρουμε.



## Μάριος Τριανταφύλλου Βασίλειος Τσιαλούκης

### Πρωτομαγιά



Η Πρωτομαγιά έχει τις ρίζες στην αρχαιότητα. Είναι η πρώτη ημέρα του Μαΐου και η γιορτή της Άνοιξης. Ο Μάιος, σύμφωνα με την παράδοση, πήρε το όνομα του από τη ρωμαϊκή θεότητα *maia* (Μάγια), η οποία ονομάστηκε έτσι από την ελληνική λέξη *Μαία* που σημαίνει τροφός και μητέρα. Η Μάγια ταυτίστηκε με την Ατλαντίδα νόμφη *Μαία*, τη μητέρα του Ερμή στον οποίο αφιερώθηκε ο μήνας Μάιος. Ο Μάιος είναι ο 5<sup>ος</sup> μήνας του χρόνου, ο οποίος αντιστοιχεί στον αρχαίο μήνα *Θαργηλιώνα* που γιορταζόταν με τα περίφημα *Ανθεοφόρια*. Ήταν αφιερωμένος στη θεά της γεωργίας *Δήμητρα* και την κόρη της *Περσεφόνη*, που τον μήνα αυτόν βγαίνει από τον Άδη κι έρχεται στη γη. Γιορτές γίνονταν και στην αρχαία Ρώμη που τις έλεγαν "*ροσύλλια*" τις οποίες διατήρησαν και οι Βυζαντινοί αυτοκράτορες.

Ο εορτασμός της Πρωτομαγιάς σηματοδοτεί την τελική νίκη του καλοκαιριού απέναντι στον χειμώνα. Είναι περισσότερο γνωστή ως η μεγαλύτερη γιορτή της Άνοιξης καθώς συμβολίζει την αναγέννηση της φύσης. Για αυτό και το πιο γνωστό έθιμο αποτελεί το μαγιάτικο στεφάνι, το οποίο πλέκεται την παραμονή της Πρωτομαγιάς και είναι σχεδόν το μοναδικό σχεδόν έθιμο που εξακολουθεί να μας δένει με την

παραδοσιακή πρωτομαγιά. Το στεφάνι κατασκευαζόταν με βέργα από ευλύγιστο και ανθεκτικό ξύλο κρανιάς ή κλήματος και στολιζόταν με λουλούδια και θαλερά κλαδιά από καρποφόρα δέντρα αλλά και στάχυα από σιτάρι και κριθάρι, κρεμμύδι και σκόρδο για το μάτι. Απαραίτητη ήταν η ύπαρξη των λουλουδιών και χλωρών κλαδιών, φυτών αποτρεπτικών του κακού, όπως τσουκνίδα, σκόρδο, αγκάθια. Σε ορισμένες περιοχές έλεγαν τραγούδια του Μάη: Μάη, Μάη χρυσομάη, τι μας άργησες; Να μας φέρεις τα λουλούδια και την άνοιξη; Η κάθε περιοχή γιορτάζει την πρωτομαγιά με τα δικά της έθιμα. Τη μέρα αυτή οι περισσότεροι άνθρωποι φεύγουν από τα αστικά κέντρα και αναζητούν περιοχές για να κάνουν μπάρμπεκιου στη φύση.



Η πρωτομαγιά έχει και έναν άλλο παγκόσμιο χαρακτήρα των ανθρώπων, της μισθωτής εργασίας. Με συγκεντρώσεις και πορείες η εργατική τάξη βρίσκει την ευκαιρία να καθορίσει το διεκδικητικό της πλαίσιο για το μέλλον. Η πρωτομαγιά είναι απεργία και όχι αργία., όπως συμβαίνει στην Ελλάδα, αλλά και σε πολλές χώρες του κόσμου. Η πρωτομαγιά ως εργατική γιορτή καθιερώθηκε στις 20 Ιουλίου 1889, κατά τη διάρκεια του ιδρυτικού συνεδρίου σε ανάμνηση του ξεσηκωμού των εργατών του Σικάγου την 1<sup>η</sup> Μαΐου 1886, που διεκδικούσαν το οχτάωρο και καλύτερες συνθήκες εργασίας. Στην χώρα μας, ο

πρώτος εορτασμός της εργατικής πρωτομαγιάς έγινε το 1893, στην Αθήνα με πρωτοβουλία του κεντρικού Σοσιαλιστικού Συλλόγου του Σταύρου Καλλέργη. Η 1η Μαΐου ήταν Σάββατο και εργάσιμη. Έτσι επιλέγει η Κυριακή 2 Μαΐου, για να έχει η γιορτή μαζικό χαρακτήρα. Σύμφωνα με την εφημερίδα << Σοσιαλιστής >>, που εξέδιδε ο Καλλέργης, στις 5 το απόγευμα της Κυριακής συγκεντρώθηκαν στο στάδιο πάνω από 2000 σοσιαλιστές και εργαζόμενοι.

## Ελένη Παπαναστασίου Νεφέλη Ψήμμα

**Έθιμα και παραδόσεις: Τα πανηγύρια του καλοκαιριού στην Ελλάδα**



**Πανηγύρι του Προφήτη Ηλία** (Τετάρτη 20 Ιουλίου 2016) στον Άγιο Κήρυκο στην Ικαρία και στα νησιά του Ανατολικού Αιγαίου. Στο γλέντι κυριαρχεί το βιολί, αλλά εμείς έχουμε πάει κυρίως για το βραστό και ψητό κατσίκι και το ντόπιο κρασί. Στο Πανηγύρι του Προφήτη Ηλία στη Μεγίστη (Καστελόριζο), είναι έθιμο του γλεντιού να πέφτει ο κόσμος στη θάλασσα.

• **Η Γιορτή της Καραβίδας** (21 Ιουλίου) στη Σκάλα του Νησιού της Έδεσσας στη Μακεδονία. Πολλές καραβίδες μαγειρεμένες με πολλούς διαφορετικούς τρόπους.

• **Ιππικοί αγώνες** (25 Ιουλίου) στο Πλωμάρι της Λέσβου. Αγώνες για την ταχύτητα, την

ομορφιά και το στολισμό του αλόγου καθώς και την παραδοσιακή φορεσιά του αναβάτη. Άφθονο ούζο για τις παρέες.

• **Γιορτή της Ψημένης Ρακής** (τοπικό ποτό). 26 Ιουλίου κάθε χρόνο στα Κατάπολα Αμοργού. Ο κόσμος καταφθάνει με παραδοσιακές στολές από το Ξυλοκερατίδι στα Κατάπολα μέσω θαλάσσης. Εκτός από την ψημένη προσφέρεται και κανονική ρακή, και γνήσιο αμοργιανό παστέλι σε σχήμα ρόμβου με σουσάμι, μέλι, και ένα φύλλο λεμονιού.

• **Ο χορός της κούπας**, Πανηγύρι που γίνεται στα τέλη Ιουλίου στο Μεγάλο Χωριό στην Τήλο, στα Δωδεκάνησα, στην αυλή του Ταξιάρχη. Στον χορό της κούπας ο πρώτος χορευτής κρατάει την κούπα και κάθε τόσο ρίχνει μέσα χρήματα, όσο κρατάνε ο χορός και η τσέπη του. Μετά τη δίνει στον επόμενο πρωτο χορευτή. Τα χρήματα συγκεντρώνονται για φιλανθρωπικό σκοπό.

• **Η γιορτή του καλαμαριού**. Γίνεται τον Ιουλίου στις παραλίες της Χηλής Κύμης και Χιλιαδούς Διρφύων όπου ο όμιλος φαράδων διοργανώνει διαγωνισμό φαρέματος καλαμαριού.

• **Γιορτή του Τσαγιού στη Σέττα Ευβοίας**. Η διοργάνωση της γιορτής τσαγιού γίνεται με σκοπό την ανάδειξη της ευβοϊκής ποικιλίας τσαγιού. Η γιορτή διαρκεί όλη μέρα και τελειώνει με μεγάλο γλέντι.

• **Γιορτή του Μελιού στη Στενή Ευβοίας** που οργανώνει ο Μελισσοκομικός Συνεταιρισμός με έκθεση μελιού, λουκουμάδες με μέλι, μπακλαβάδες και άλλα γλυκά που ετοιμάζουν οι γυναίκες των μελισσοκόμων και προσφέρουν στα τραπέζια.

• **Γιορτή προβατίνας στην Πλαγιά**, στη Λευκάδα με δωρεάν ψητή προβατίνα και ζωντανή μουσική. Είσοδος €2.

• **Το Πανηγύρι του Ψαρά** στις 31 Ιουλίου στους Φούρνους Ικαρίας. Η γιορτή γίνεται

στο λιμάνι με άφθονο φρέσκο ψάρι και παραδοσιακούς οργανοπαίχτες.

• **Γιορτή της Παραδοσιακής Πίτας** στο Πυργωτό Κιλκίς. Η γιορτή ξεκινάει με το πέρασμα από τις γειτονιές του χωριού (πατινάδα) και ολοκληρώνεται στο γήπεδο με παρασκευή πιτών, κεράσματα, χορό και γλέντι.



### Αύγουστος

• **Γιορτή του Ούζου**, 1-10 Αυγούστου στη Μυτιλήνη. Προσφέρεται ούζο από τις ποτοποιίες του νησιού. Όχι ξεροσφύρι, φυσικά.

• **Γιορτή της Μελιτζάνας** στο Λεωνίδιο, Αρκαδίας, στο τέλος Αυγούστου. Προσφέρονται σειρά φαγητών και γλυκών με βάση τη μελιτζάνα. Γίνεται διαγωνισμός γεύσης και ακολουθούν παραδοσιακοί χοροί και τραγούδια.

• **Γιορτή της Φιστικιάς** στην Αίγινα με παραδοσιακό, νησιώτικο γλέντι και άφθονα φιστικία σε άπειρες παραλλαγές. Η γιορτή περιλαμβάνει και συναυλίες της Δημοτικής Φιλαρμονικής Αίγινας.

• **Γιορτή του Δαμάσκηνου** στη Σκόπελο, στα τέλη Αυγούστου ο δήμος οργανώνει μουσικές εκδηλώσεις για μία εβδομάδα. Την τελευταία μέρα γίνεται η γιορτή του δαμάσκηνου, πανηγύρι με ντόπιους οργανοπαίχτες και από την Αλόνησο. Προσφέρονται δαμάσκηνα ψημένα και κρασί.

• **Βραδιά του Αχλαδιού** στις Μηλιές Μαγνησίας, στο τέλος Αυγούστου. Μεγάλο γλέντι στο οποίο μοιράζονται αχλάδια.

• **Γιορτή του Μελιού** στην Αντιμάχεια και το Μαστιχάρι της Κω.

• **Γιορτή της Χοντροκατσαρής Ντομάτας και του Κρεμμυδιού** στην Πύλο της Πελοποννήσου, στις 21 Αυγούστου. Γλέντι με μαγειρευτά φαγητά με βάση τη χοντροκατσαρή ντομάτα και το κρεμμύδι από τον Πολιτιστικό Σύλλογο Γυναικών της Τοπικής Κοινότητας Μεταμόρφωσης του Δήμου Πύλου-Νέστορος.

• **Καμαριανό θαλασσινό πανηγύρι** στο Καμάρι της Σαντορίνης. Συναυλίες, εκθέσεις βιβλίων κ.ά. Προσφέρονται φάβα, φασόλια, κοκκινιστό κρέας με πατάτες ψημένο στα ξύλα.

• **Πανηγύρι του Αγίου Ιωάννη** στην Περίσσα της Σαντορίνης όπου προσφέρονται ντόπια φάβα, ελιές, κρασί και ψωμί.

• **Γιορτή του Παστελιού** κάθε πρώτη Κυριακή μετά τον 15άυγουστο στη Χώρα Αμοργού. Μίνι φεστιβάλ, παραδοσιακοί μάστορες με τους μικρούς βοηθούς τους σε ζωντανή διαδικασία παρασκευής παστελιών που προσφέρονται σε φύλλο λεμονιάς με συνοδεία ρακής.



• **Γιορτή του Ξεροτήγανου** στην Αμοργό. Μιαμ μιαμ.

• **Γιορτή της Ντομάτας** στο τέλος Αυγούστου στα Νένητα Χίου από τον Σύλλογο δασοπροστασίας και δασοπυρόσβεσης του Δήμου Ιωνίας «Ομάδα 1» στον Βοτανικό Κήπο Αιγαίου.



## Πολλά τα Πανηγύρια της Παναγίας σε όλη την Ελλάδα



- **Στον Χριστό Ραχών στην Ικαρία** γίνεται πανηγύρι στην προετοιμασία του οποίου συμμετέχουν όλοι οι νησιώτες. Προσφέρονται κατοικίσιο κρέας, ζωμός, το λεγόμενο «πρόθεσι», και ψητά... Ολονόχτιο γλέντι.
- **Στην Πέτρα της Λέσβου**, από το προηγούμενο βράδυ στην αυλή του Αγίου Νικολάου, βράζουν καζάνια με σιτάρι και κρέας, το «κιοκέσι», που το μοιράζουν στους προσκληντές το πρωί μετά την εκκλησία, αφού το ευλογήσει ο δεσπότης. Το βράδυ γίνεται μεγάλο γλέντι.
- **Στη Χώρα της Άνδρου** ο χορός κρατάει ως την ανατολή του ηλίου. Προσφέρονται η τοπική σπεσιαλιτέ, η «φρουτάλι», και για ποτό σουμάδα.
- **Στη Μεσαριά της Κύθνου**, στο μοναστήρι της Παναγίας της Νίκους, στο διήμερο γλέντι προσφέρονται ντομάτες γεμιστές, ζωμός και ψητό κρέας.
- **Στην Αστοπάλεια το γλέντι διαρκεί τρεις μέρες.** Το πρώτο βράδυ γίνεται γλέντι στον περίβολο της εκκλησίας. Ανήμερα, μαγειρεύουν λαμπριανό (αρνί γεμιστό). Καλεσμένοι του Δήμου είναι όλοι οι παραθεριστές.
- **Στο Μανδράκι στη Νίσυρο** γίνεται μεγάλο διήμερο πανηγύρι, στο μοναστήρι της Παναγίας της Σπηλιανής, όπου συγκεντρώνεται όλο το νησί. Το φαγητό παρέχεται δωρεάν, και το γλέντι γίνεται στην αυλή του σχολείου. Την παραμονή

προσφέρονται σούπα, ρεβίθια, πατάτες και ανήμερα κρέας με πατάτες.

- **Στην Κύμη της Εύβοιας**, στους Καλημεριανούς και στον Οξύλιθο, γίνεται γλέντι όπου προσφέρεται στον κόσμο στιφάδο που μαγειρεύουν όλοι οι κάτοικοι σε μεγάλα καζάνια.

### Κρήτη

**Γιορτή της Πατάτας** (Τζερμιάδω, στο οροπέδιο Λασιθίου)

**Γιορτή του Κρασιού** (Δαφνές, Ν. Ηρακλείου)

**Γιορτή του Αγγειοπλάστη** (Θραψανό, Ν. Ηρακλείου)

**Γιορτή του Κίτρου** (Γαράζο Μυλοποτάμου)

**Γιορτή της Σταφίδας** (Πέραμα Ρεθύμνου)

**Γιορτή του Αρχανιώτικου σταφυλιού** (Αρχάνες)

## Μύριαμ Κοτρώτσιου – Κατερίνα Τσινάνη

### Τα έθιμα του καλοκαιριού

#### Το Πανηγύρι του Ψαρά

Κάθε χρόνο στις 31 Ιουλίου όλοι οι Ψαριανοί προετοιμάζονται να βιώσουν το ωραιότερο έθιμο των Ψαρών δηλαδή την κάθοδο της Ιεράς Εικόνας της Κοιμήσεως της Παναγίας από το Μοναστήρι, στο Ναό της Μεταμορφώσεως Σωτήρος.



## Η Γιορτή του Κρασιού

Καθιερώθηκε από το 1953 κατόπιν πρωτοβουλίας της "Ελληνικής Περιηγητικής Λέσχης" και ήταν μια γιορτή διονυσιακή, καθώς μια φορά το χρόνο σε αυτόν τον ιστορικό χώρο αναβίωνε η λατρεία του Διονύσου.



### • Η Γιορτή της Ψημένης Ρακής

Κάθε χρόνο μετά την ολοκλήρωση του εσπερινού και την αρτοκλασία στον Άγιο Παντελεήμονα ακολουθεί η γιορτή της Ψημένης Ρακής στα Κατάπολα με πολύ χορό και άφθονη Ψημένη Ρακή. Η Ψημένη Ρακή είναι το παραδοσιακό ποτό του νησιού με βασικά συστατικά ρακή, μέλι, ζάχαρη και 8 διαφορετικά βότανα. Οι επισκέπτες έχουν την ευκαιρία κατά τη διάρκεια της γιορτής της Ψημένης Ρακής να δουν τον παραδοσιακό τρόπο παρασκευής της και φυσικά να το γευτούν. Άλλωστε η φήμη του έχει ξεπεράσει τα όρια του νησιού και έχει απλωθεί σε ολόκληρη την Ελλάδα. Η διοργάνωση ανήκει στην Ένωση Καταπολιανών Αμοργού σε συνεργασία με τον Σύλλογο Επαγγελματιών Αμοργού και υπό την αιγίδα του Δήμου Αμοργού.

Πιείτε άφθονη Ψημένη σε αυτό το ξεχωριστό πανηγύρι της Αμοργού!

## Μύριαμ Κοτρώτσιου

Ελένη Παπαναστασίου

### Υγιεινές συνταγές για παιδιά

Vegan Burger μανιταριών, με ψητές γλυκοπατάτες και Mayo Vegan Sauce με λιαστή τομάτα & βασιλικό

#### Υλικά

---

- 200 γρ. μανιτάρια, ψιλοκομμένα
- 200 γρ. κόκκινα φασόλια βρασμένα
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
- 4 κ.σ. βρώμη
- 4 κ.σ. φρυγανιές τριμμένες
- 2 κ.σ. mayo Vegan Sauce με λιαστή τομάτα & βασιλικό της Condito The Green Line
- 4 ψωμάκια για burger
- 4 μαρουλόφυλλα
- ντομάτες σε φέτες
- 400 γρ. γλυκοπατάτες σε μπαστούνια
- 2 κ.σ. καλαμποκάλευρο
- αλάτι
- πιπέρι
- 2 κ.γ. πάπρικα καπνιστή
- 6 κ.σ. λάδι

#### Εκτέλεση

---

- Αρχικά, κόβουμε τα μανιτάρια σε μικρά κομμάτια και τα περνάμε απ' το multi, μέχρι να αποκτήσουν το μέγεθος κόκκων ρυζιού. Κάνουμε το ίδιο και με τα βρασμένα κόκκινα

φασόλια. Εναλλακτικά, μπορούμε να τα ψιλοκόψουμε μ' ένα μαχαίρι.

- Σ' ένα βαθύ τηγάνι, προσθέτουμε τα μανιτάρια, τα κόκκινα φασόλια, 2 κ.σ. λάδι και τηγανίζουμε σε δυνατή φωτιά για περίπου 15', έως ότου να μην υπάρχει πλέον υγρασία στο τηγάνι μας. Ταυτόχρονα, ψιλοκόβουμε τα φρέσκα κρεμμυδάκια. Όταν το μείγμα είναι έτοιμο, προσθέτουμε τα φρέσκα κρεμμυδάκια, τη βρώμη, τη τριμμένη φρυγανιά, τη Mayo Vegan Sauce με λιαστή τομάτα & βασιλικό της Condito The Green Line, 1 κ.γ. καπνιστή πάπρικα, αλατοπιπερώνουμε και ανακατεύουμε καλά, μέχρι να έχουμε ένα σχετικά σταθερό μείγμα. Έπειτα, πλάθουμε 4 ομοιόμορφα μπιφτέκια και τα αφήνουμε στην άκρη.
- Στη συνέχεια, ετοιμάζουμε τις γλυκοπατάτες. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 220°C, στον αέρα και κόβουμε τις γλυκοπατάτες σε ίσα μπαστούνια, περίπου 1 εκατοστό. Προσθέτουμε το καλαμποκάλευρο, 2 κ.σ. λάδι, 1 κ.γ. καπνιστή πάπρικα, αλάτι και πιπέρι και ανακατεύουμε καλά. Μεταφέρουμε τις γλυκοπατάτες σε ένα ταψί και τις τοποθετούμε έτσι ώστε να μην ακουμπάνε μεταξύ τους (εάν χρειαστεί, τις μοιράζουμε σε δύο σκεύη). Ψήνουμε τις γλυκοπατάτες για 15' από την μια πλευρά, τις γυρίζουμε και συνεχίζουμε το ψήσιμο για ακόμη 10'. Όταν είναι έτοιμες, τις βγάζουμε απ' το φούρνο

και τις αφήνουμε στην άκρη μέχρι να τις σερβίρουμε.

- Παράλληλα, ετοιμάζουμε τα μπιφτέκια μανιταριών. Αφήνουμε ένα τηγάνι να κάψει καλά και κατόπιν, προσθέτουμε 2 κ.σ. λάδι, τα μπιφτέκια μανιταριών και τα τηγανίζουμε σε μέτριας έντασης φωτιά. Ψήνουμε 5' λεπτά από κάθε πλευρά ή μέχρι να πάρουν ένα ωραίο χρώμα. Κόβουμε τα ψωμάκια στη μέση και τα φρυγανίζουμε. Προσθέτουμε τη Mayo Vegan Sauce με λιαστή τομάτα & βασιλικό της Condito The Green Line και στις δύο φέτες. Τέλος, γεμίζουμε τα ψωμάκια με τα μπιφτέκια μανιταριών, το μαρούλι, την ντομάτα και σερβίρουμε με τις γλυκοπατάτες και την Mayo Vegan Sauce με λιαστή τομάτα & βασιλικό ως dip, στο πλάι.





## Vegan hot dog

### Υλικά

---

- 150 γρ. αλεύρι, για όλες τις χρήσεις
- 40 γρ. ρεβύθια, βρασμένα
- 1 σκελίδα σκόρδο, ψιλοκομμένη
- 1/2 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1/2 κ.γ. κύμινο, σε σκόνη
- 1/2 κ.γ. μάραθο, αποξηραμένο
- 1/2 κ.γ. θυμάρι, μόνο τα φύλλα ψιλοκομμένα
- 1/2 κ.γ. πάπρικα, καπνιστή
- 1 κ.σ. πελτέ ντομάτας
- 1 κ.σ. soy sauce
- 1/2 κ.σ. ηλιέλαιο
- αλάτι
- πιπέρι
- ελαιόλαδο

### Εκτέλεση

---

Τοποθετούμε ένα τηγάνι σε μέτρια φωτιά και το αφήνουμε να κάψει. Αφού κάψει, ρίχνουμε λίγο ελαιόλαδο, το κρεμμύδι, το σκόρδο και τα σοτάρουμε για περίπου 2 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν.

Έπειτα, τα αδειάζουμε στο πολυκοπτικό μαζί με τα ρεβύθια, το κύμινο, το μάραθο, τον πελτέ ντομάτας, το θυμάρι, την πάπρικα, τη soy sauce, το ηλιέλαιο και τα πολτοποιούμε πολύ καλά, μέχρι να διαλυθούν τελείως τα ρεβύθια.

Στη συνέχεια, ρίχνουμε το αλεύρι και συνεχίζουμε το χτύπημα, μέχρι να σχηματιστεί μία ζύμη.

Κατόπιν, χωρίζουμε τη ζύμη σε 4 μπαλάκια και πλάθουμε το καθένα σε μπαστούνι μήκους περίπου 17 εκατοστών.

Ύστερα, τυλίγουμε το κάθε μπαστούνι με λαδόκολλα και αλουμινόχαρτο και τα

αφήνουμε στην άκρη. Αμέσως μετά, βάζουμε νερό σε μια βαθιά κατσαρόλα μέχρι τη μέση και λίγο παραπάνω και ανάβουμε τη φωτιά στο μέτριο. Από πάνω τοποθετούμε ένα σκεύος με τρόπες στη βάση του (το οποίο εφαρμόζει στην κατσαρόλα) και κλείνουμε με το καπάκι. Μόλις βράσει το νερό, τοποθετούμε τα μπαστούνια που δημιουργήσαμε πάνω στο σκεύος με τις τρόπες (μαζί με τις λαδόκολλες) και κλείνουμε το καπάκι. Ακολούθως, βράζουμε για περίπου 40 λεπτά.

Μόλις είναι έτοιμα, τοποθετούμε τα vegan λουκάνικα σε ψωμάκια για hot dog μαζί με καρότο, κόκκινο λάχανο, κέτσαπ και σερβίρουμε.



## Smoothie με κανέλα

### Υλικά

---

- 1 μπανάνα παγωμένη
- 1 κ.σ. βούτυρο αμυγδάλου ή φυτικόβούτυρο
- 4 παγάκια
- 3/4 φλ. ρόφημα αμυγδάλου

- 1 κ.γ. κανέλα
- 1 κ.σ. κακάο
- 2 χουρμάδες μαλακοί, χωρίς το κουκούτσι ή γλυκαντικό της επιλογής μας (π.χ. στέβια ή μέλι ή χαρουπόμελο)

#### Εκτέλεση

Σε ένα μπλέντερ προσθέτουμε όλα τα υλικά και χτυπάμε μέχρι να ομογενοποιηθούν καλά. Προσθέτουμε περισσότερο ρόφημα αμυγδάλου, αν χρειαστεί.



Raspberries nice cream με ροδόνηρο και κάρδαμο (vegan, no sugar & gluten free)

#### Υλικά

- 4 μεγάλες μπανάνες, καθαρισμένες, κομμένες σε κύβους και παγωμένες
- 1 φλ. κατεψυγμένα σμέουρα
- 2 κ.σ. ροδόνηρο
- 2 κ.σ. σιρόπι σφενδάμου
- 1/8 κ.γ. καρδάμωμο, τριμμένο

#### Εκτέλεση

- Σε έναν επεξεργαστή τροφίμων προσθέτουμε όλα τα υλικά και μπλεντάρουμε καλά μέχρι το μείγμα να γίνει λείο, σαν μαλακός πάγος.
- Δοκιμάζουμε και προσαρμόζουμε, αν χρειαστεί, τις ποσότητες του σιροπιού σφενδάμου και του ροδόνηρου, ανάλογα με τα γούστα μας.
- Σερβίρουμε αμέσως ή αποθηκεύουμε σε επανασφραγιζόμενο δοχείο στην κατάψυξη (για 2-3 ώρες ή όλο το βράδυ) για να σφίξει περισσότερο. Σερβίρουμε προαιρετικά με cacao nibs, φρέσκα σμέουρα ή/και ροδοπέταλα.

## Παναγιώτης Τριανταφύλλου Χρήστος Παλιούρας



### Το Πασίλυπο

Το Πασίλυπο είναι το σήμα κατατεθέν της πόλης της Καρδίτσας εδώ και πολλά χρόνια. Ήταν και είναι ένας χώρος όπου ο επισκέπτης μπορεί να βρει λίγη ανάπαυση. Να ξεφύγει από το καθημερινό του άγχος και να περάσει ευχάριστα και δημιουργικά τον ελεύθερο του χρόνο. Συγκεκριμένα το Πασίλυπο γίνεται καθημερινά ένας χώρος κοινωνικών επαφών. Προσφέρει ερεθίσματα για προβληματισμό. Φέρνει τον άνθρωπο κοντά στη φύση, ώστε να γνωρίσει και να απολαύσει την πολυπλοκότητα και την εξέλιξη της. Βοηθάει στο να συνειδητοποιήσει κανείς την ανάγκη σεβασμού και φροντίδας για το περιβάλλον στο οποίο ζει. Το Πασίλυπο ήταν και είναι ο ιδανικότερος χώρος για κοινωνικές – πολιτιστικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες.

Το Πασίλυπο, αυτή η ζωντανή ιστορία των 100 χρόνων και πάνω, έγινε η ταυτότητα και το σημείο αναφοράς για τους ντόπιους και για όσους επισκέπτονται την πόλη της Καρδίτσας. Βρίσκεται στην καρδιά της πόλης και σε οδικό άξονα που είναι αδύνατον να περάσει απαρατήρητο. Η σκέψη της δημιουργίας του Πασίλυπου έγινε στα τέλη περασμένου αιώνα, το 1892 επί Δημάρχου Στέργιου Χ. Λάπια. Ο τόπος του Πασίλυπου αρχικά ήταν χέρσος με ένα μικρό ποταμάκι, το μυλαύλακα και

διάφορα χαντάκια. Ανήκε σε αγρόκτημα (τσιφλικί) της συνοικίας Καμινάδων και είχε έκταση 165 στρέμματα. Σ αυτό το χώρο γίνονταν τότε η εβδομαδιαία ζωαγορά και οι ετήσιες εμποροζωοπανηγύρεις στις 21 Μαΐου εορτή των Αγίων Κωνσταντίνου και Ελένης και στα τέλη του Οκτωβρίου, γιορτή του Αγίου Δημητρίου και είχε διάρκεια οκτώ ημερών. Το Πασίλυπο αυτός ο πνεύμονας πρασίνου της Καρδίτσας που η απόσταση του από την κεντρική πλατεία είναι ελάχιστη και όμοιο του δεν υπάρχει σε καμία άλλη επαρχιακή πόλη της Ελλάδας, σχεδίασε το 1900 ο μηχανικός Γεώργιος Φώσκολος που έφερε τότε ο Δήμαρχος Στέργιος Λάπιας. Η προπολεμική περίοδος υπήρξε κατά γενική ομολογία η ενδοξότερη εποχή του Πασίλυπου. Εκείνο το διάστημα το Πασίλυπο ήταν η πολιτιστική και ψυχαγωγική καρδιά της πόλης, καθώς συγκέντρωνε καθημερινά πάρα πολύ κόσμο και αποτελούσε χώρο συνάντησης των Καρδιτσιωτών, που απολάμβαναν τις ομορφιές του ξακουστού τότε και αξέχαστου σήμερα πάρκου του Πασίλυπου. Ένα από τα μεγάλα προβλήματα του Πασίλυπου και της Καρδίτσας γενικότερα ήταν η ύδρευση και άρδευση. Η άρδευση αρχικά γίνονταν από τον μυλαύλακα που περνούσε μέσα από το πάρκο και για ένα διάστημα μάλιστα, όταν είχε καταστραφεί ο τουρκικός πήλινος αγωγός που μετέφερε νερό από την Παπαράντζα, ύδρευε τους Καρδιτσιώτες, που πήγαιναν τις νυχτερινές ώρες και έπαιρναν νερό. Επίσης στις αρχές του αιώνα στο βορειοδυτικό τμήμα του Πασίλυπου, πενήντα μέτρα μακριά από τον Ιερό Ναό των Αγίων Κωνσταντίνου και Ελένης υπήρχε το πηγάδι του Λάπια που υδρεύονταν εκτός από τους κατοίκους της πόλης και αρκετοί χωρικοί που έρχονταν στην Καρδίτσα για την εβδομαδιαία αγορά και το ζωοπάζαρο που γίνονταν στο βόρειο τμήμα του Πασίλυπου. Η κατάσταση αυτή



διατηρήθηκε μέχρι το 1901- 1902. Τότε ο δήμαρχος Στέργιος Χ. Λάππας έκανε το υδραγωγείο στην Παπαράντζα, το πρώτο στη Θεσσαλία, και μετέφερε νερό με σιδηροσωλήνες στην πόλη. Μετά τον πόλεμο, επειδή οι ανάγκες του νερού στην πόλη είχαν αυξηθεί, το Δημοτικό Συμβούλιο με δήμαρχο τον Αθανάσιο Μπλατσούκα, αποφασίζει και ανεγείρει το 1953 στο δυτικό τμήμα του Παυσίλυπου υδατόπυργο αρδεύσεως και καταβρέγματος ο οποίος πότιζε το Παυσίλυπο και εφοδίαζε τους καταβρεχτήρες του δήμου οι οποίοι στη συνέχεια κατάβρεχαν τους τότε χωμάτινους δρόμους. Ο δήμαρχος Καρδίτσας Στέφανος Μπαιρακτάρης στις 9. 4. 1914 τοποθέτησε στο αριστερό τμήμα του Παυσίλυπου μέσα στη δεντροφυτεία το Ηρώο των Πεσόντων με τα ονόματα των νεκρών Καρδιτσιωτών στους διάφορους αγώνες του έθνους το οποίο παρέμεινε εκεί μέχρι στις 25. 10. 1925 οπότε και μεταφέρεται μπροστά στο χώρο του Ι. Ν Αγίου Κωνσταντίνου και Ελένης ενώ μεταπολεμικά μετακινείται ξανά για να καταλήξει στη σημερινή του θέση. Μετά τον Γ. Φώσκολο που έφερε ο Στέργιος Λάππας για το σχεδιασμό του ανθώνα του Παυσίλυπου ο δήμαρχος Καρδίτσας Χατζημήτρος μέσα στην δημιουργική του προσπάθεια να αναπτύξει την πόλη μεριμνά προσωπικά, ώστε το Παυσίλυπο να αναβαθμιστεί ακόμη πιο πολύ αισθητικά για ψυχική ηρεμία και σωματική ανακούφιση.

## *Ελένη Παπαναστασίου*

### **Νεφέλη Ψήμμα**

#### **Η έκθεση των δεινοσαύρων στο Παυσίλυπο**

1. **Βραχιόσαυρος (1):** 10μ μήκος, 6μ ύψος, 2μ πλάτος
2. **Τρικετάτωψ (1):** 6μ μήκος, 1,5μ ύψος, 1,2μ πλάτος
3. **Ράπτορας στο κλουβί (1):** 1,8μ μήκος, 3μ ύψος, 1,2μ πλάτος
4. **Κρυολοφόσαυρος μαζί με το θήραμα (1):** 1,7μ μήκος, 3μ ύψος, 1μ πλάτος
5. **Γουερχόσαυρος με κορμό Δέντρου (1):** 5μ μήκος, 2,5μ ύψος, 1,2μ πλάτος
6. **Διλοφόσαυρος (1):** 3μ μήκος, 2μ ύψος, 1,2μ πλάτος
7. **Βαρουνός (1):** 4μ μήκος, 2μ ύψος, 1μ πλάτος
8. **Ιγκουανόδοντας (1+2 μικρά):** 4μ μήκος, 1,8μ ύψος, 2μ πλάτος
9. **Οβιράπτορας με αυγά (1):** 2,5μ διάμετρος, 1μ ύψος,
10. **Πτερόσαυρος με φωλιά (1):** 1,5μ ύψος, 2,90μ άνοιγμα φτερών
11. **Αγκυλόσαυρος (1):** 6μ μήκος, 1,5μ ύψος, 1,2μ πλάτος.

## Μύριαμ Κοτρώτσιου- Κατερίνα Τσινάνη

### Αινίγματα

\*Φροντίζεις να μη με χάσεις για να μπορείς να μπαινοβγαίνεις σπίτι. Τι είμαι; (Κλειδί)

\*Ανήκει σε σένα αλλά οι άλλοι το χρησιμοποιούν περισσότερο. Τι είναι; (Το όνομά σου)

\*Δεν έχω φτερά αλλά πετάω. Δεν έχω μάτια αλλά κλαίω. Τι είμαι; (Το σύννεφο)

\*Περνάει μέσα από πόλεις και χωριά αλλά δεν κινείται ποτέ. Τι είναι; (Ο δρόμος)

\*Μέσα από το τζάμι μπαίνει αλλά να το σπάσει δε μπορεί. Τι είναι; (Το φως)

\*Καίει πολύ, στον ουρανό πάντα ζει. Μεγάλο είναι και φωτεινό. Απευθείας αν το κοιτάξεις κάνει κακό. Τι είναι; (Ο ήλιος)

\*Πάνω σου θα με βρεις και αν με κόψεις ξαναμεγαλώνω. Τι είμαι; (Τα μαλλιά)

\*Άμα βλέπω δεν το βλέπω. Το βλέπω όταν δεν βλέπω. Τι είναι; (Το όνειρο)

\*Θέλει γαλατάκι, κλαίει πολύ και χρειάζεται υπομονή. Τι είναι; (Το μωρό)

### Ανέκδοτα

Ρωτά ο Τοτός την δασκάλα του.

- Κυρία, θα τιμωρούσατε ποτέ κανένα, για κάτι που δεν έκανε!

- Φυσικά όχι, του απαντά η δασκάλα.

Και ο Τοτός, ανακουφισμένος, συνεχίζει.

- Ωραία, γιατί δεν έκανα την εργασία που μας είχατε βάλει!

Λέει ο Τοτός στη μαμά του:

- Μαμά, έμαθα να προβλέπω το μέλλον!

- Μπα; Κάνε μου μια πρόβλεψη!

- Όπου να είναι θα έρθει ο γείτονας να μας πει να πληρώσουμε το τζάμι του!!!

Ο Τοτός στον δάσκαλο:

- Κύριε, νομίζω ότι είστε άδικος. Δεν νομίζω πως η έκθεσή μου είναι για μηδέν.

- Ούτε κι εγώ, αλλά βλέπεις δεν υπάρχει κατώτερος βαθμός!

- Τοτό, μετάφρασε στα Αγγλικά:

«Η γάτα έπεσε στο νερό και πνίγηκε».

- Πανεύκολο κυρία: «The cat blum in the water, glu glu glu, no more miaow miaow»!!!

Τοτός: - Δεν μπορώ να μπω στο internet.

Τεχνικός: -Το password είναι σίγουρα σωστό;

Τοτός: - Ναι, είδα τον Κωστάκη που το έγραφε.

Τεχνικός: -Και ποιο είναι το password;

Τοτός: - Πέντε αστεράκια!

Ο Γιαννάκης κάνει πάρτυ και καλεί τον φίλο του τον Τοτό:

- Λοιπόν Τοτέ, θα έρθεις στο πάρτυ μου το Σάββατο; Στις 6 η ώρα θα σας παίξω πιάνο, στις 7 θα σας ζωγραφίσω και στις 8 θα φάμε.

- Και το ρωτάς; Φυσικά και θα έρθω. Στις 8 ακριβώς, θα είμαι εκεί!

Τσιγαρίδας Νικόλαος-Τσιγγίνες Γεώργιος

### ΠΑΣΧΑ ΚΑΙ ΠΑΣΧΑΛΙΝΟ ΤΡΑΠΕΖΙ.

Η μεγαλύτερη θρησκευτική γιορτή που έχει πλούσια εδέσματα, φαγητά και γλυκά. Οι συνταγές του Πάσχα συναντιούνται με την παράδοση, τα ήθη και τα έθιμα και δημιουργούν το πιο νόστιμο πασχαλινό μενού. Οι ιδέες για γλυκά και φαγητά για την Κυριακή του Πάσχα είναι απεριόριστες και δεν αφήνουν κανέναν παραπονεμένο. Μοναδικές συνταγές ιδανικές για το Πάσχα που όλοι θα ξετρελαθούν.

#### Κρεατόπιτα με αρνί



#### ΥΛΙΚΑ

- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 350 γρ. ψημένο αρνί
- 5 φρέσκα κρεμμυδάκια φιλοκομμένα
- 1/2 ματσάκι άνηθο με τα κοτσάνια του φιλοκομμένο
- 1/4 φλ. κονιάκ ή λευκό κρασί
- 250 γρ. κασέρι κομμένο σε κύβους
- 150 γρ. κεφαλογραβιέρα τριμμένη
- 150 γρ. γιαούρτι στραγγιστό
- Πιπέρι
- Αλάτι
- 1 φύλλο σφολιάτας (ή 1 χοντρό χωριάτικο φύλλο)

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για την κρεατόπιτα με αρνί από το Πάσχα, την εύκολη πασχαλινή πίτα, φιλοκόβουμε πρώτα τα φρέσκα κρεμμυδάκια.

Σε μια κατσαρόλα ρίχνουμε το [ελαιόλαδο](#) και σοτάρουμε τα κρεμμυδάκια για 2-3 λεπτά.

Προσθέτουμε το φιλοκομμένο ψημένο αρνί και τον άνηθο για την κρεατόπιτα με αρνί από το Πάσχα και σοτάρουμε για 2 λεπτά.

Σβήνουμε με το κονιάκ. Αφήνουμε να εξατμιστεί τελείως το υγρό. Αφήνουμε τη γέμιση να κρυώσει τελείως.

Ρίχνουμε μέσα στην γέμιση τα τυριά και το γιαούρτι και προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι αφού δοκιμάσουμε πρώτα.

Ανοίγουμε το [φύλλο σφολιάτας](#) στον πάγκο μας, ακουμπάμε τη γέμιση κατά μήκος και τυλίγουμε σε ρολό.

Φυλακίζουμε τις ενώσεις κάτω από το ρολό.

Ακουμπάμε την πίτα με την ένωση προς τα κάτω, επάνω σε ταψί στρωμένο με αντικολλητικό χαρτί. Αν θέλετε μπορείτε να αλείψετε με αυγό για να γυαλίζει και να πασπαλίσετε σουσάμι ή μαυροσίσαμο.

Χαράζουμε δυο τρεις χαρακιές στην επιφάνεια της σφολιάτας.

Ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 180 °C στον αέρα στη μεσαία σχάρα για περίπου 40' μέχρι να ροδίσει καλά η σφολιάτα και να γίνει τραγανή.

Αφού ψηθεί αφήνουμε να σταθεί για 10 λεπτά κόβουμε σε φέτες και σερβίρουμε με σαλάτα εποχής.

#### Πασχαλινό αρνί γεμιστό με ρύζι



#### ΥΛΙΚΑ

- 1 ολόκληρο μικρό αρνάκι ή κατσικάκι (5-6 κιλά μαζί με συκώτι-πνευμόνια-νεφρά)
- 3 λεμόνια
- Αλάτι



- 1 φλ. ελαιόλαδο
- 1/2 φλ. ανάλατο βούτυρο
- 5 φρέσκα κρεμμυδάκια φιλοκομμένα
- 1 κ.σ. κόμμινο σε σκόνη (ή περισσότερο αν μας αρέσει)
- 4 σκελ. σκόρδο
- 1 κ.σ. κανέλα σε σκόνη
- 1/2 κ.σ. γαρύφαλλο σε σκόνη
- 6 φλ. ρύζι Καρολίνα
- 6 φιλοκομμένες ντομάτες (μαζί με το ζουμί τους)
- Πιπέρι
- 1 φλ. καβουρδισμένα κουκουνάρια
- 1 σκελ. σταφίδες
- 3 φλ. φιλοκομμένο φρέσκο άνηθο

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ξεκινάμε προθερμαίνοντας το φούρνο στους 190°C. Ξεπλένουμε το αρνί ή το κατσίκι πολύ καλά μέσα και έξω. Το στεγνώνουμε. Κόβουμε τα λεμόνια στη μέση και τα τρίβουμε πάνω στο σώμα και μέσα στην κοιλότητα του αρνιού, στύβοντάς τα. Αλατίζουμε το αρνί ή το κατσίκι. Ξεπλένουμε, στραγγίζουμε και φιλοκόβουμε το συκώτι, τα νεφρά και τα πνευμόνια.

Ζεσταίνουμε το μισό ελαιόλαδο και το βούτυρο σε μία μεγάλη, φαρδιά κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε τα κομμένα εντόσθια μέχρι να ροδίσουν, για λίγα λεπτά για το πασχαλινό αρνί γεμιστό με ρύζι.

Προσθέτουμε τα κρεμμυδάκια και το σκόρδο και τα μαγειρεύουμε μέχρι να μαλακώσουν. Προσθέτουμε το ρύζι και

ανακατεύουμε, για να καλυφθεί καλά. Προσθέτουμε τα μπαχαρικά και ανακατεύουμε για 1 λεπτά περίπου, για να βγει το άρωμά τους. Ρίχνουμε τις ντομάτες. Προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι. Μαγειρεύουμε μέχρι να μειωθεί το ζουμί κατά το ήμισυ. Το μείγμα πρέπει να είναι ρευστό. Προσθέτουμε λίγο πιπέρι, τα κουκουνάρια, τις σταφίδες και τον άνηθο. Αφήνουμε στην άκρη να κρυώσουν. Γεμίζουμε προσεκτικά την κοιλότητα του αρνιού ή του κατσικιού με το μείγμα του ρυζιού. Το ράβουμε να κλείσει. Τρίβουμε το αρνί με το υπόλοιπο βούτυρο και λάδι και το αλατοπιπερώνουμε καλά εξωτερικά.

Ψήνουμε το αρνί χωρίς να το σκεπάσουμε για 1 ώρα στους 190°C για να ροδίσει.

Κατεβάζουμε τη θερμοκρασία στους 150°C και συνεχίζουμε το αργό ψήσιμο για 3 με 3,5 ώρες ακόμα ή μέχρι το αρνί να γίνει τόσο μαλακό ώστε να λιώνει στο στόμα.

### Πασχαλινό πεντανόστιμα μπουρέκια



### ΥΛΙΚΑ

- 1 συσκ. φύλλο χωριάτικο
- 1 αρνίσια συκωταριά φιλοκομμένη
- 1/2 φλ. ελαιόλαδο
- 6-7 φρέσκα κρεμμυδάκια με τα φύλλα τους φιλοκομμένα
- 1 ξερό κρεμμύδι σε λεπτές φέτες
- 1/2 φλ. λευκό ξηρό κρασί
- 1/2 ματσ. άνηθο φιλοκομμένο
- 1/2 ματσ. φρέσκο δυόσμο φιλοκομμένο

- 250 γρ. φέτα σε τρίμματα
- 250 γρ. ανθότυρο φρέσκο σε τρίμματα
- 250 γρ. μανούρι σε τρίμματα
- Αλάτι
- Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνουμε πρώτα το **ελαιόλαδο** σε κατσαρόλα ή σε τηγάνι βαθύ και φαρδύ. Σοτάρουμε τα κρεμμυδάκια και το ξερό κρεμμύδι για 3'-4' και προσθέτουμε την φιλοκομμένη σκωταριά. Αφήνουμε να σοταριστεί για 5'-6' και σβήνουμε με το κρασί. Σκεπάζουμε το τηγάνι και αφήνουμε να σιγοψηθεί η σκωταριά μέχρι να πει όλα τα υγρά της, περίπου 8'-10'. Αφήνουμε να κρυώσει. Πασπαλίζουμε με τα μυρωδικά. Τρίβουμε μπόλικο πιπέρι. Προσθέτουμε τα τυριά και ανακατεύουμε καλά. Τότε δοκιμάζουμε να τ' αλατίσουμε. Κόβουμε στη μέση τα φύλλα (κάθε φύλλο βγάζει 2 μπουρέκια.). Απλώνουμε 2 κουταλιές γέμιση και τυλίγουμε σε φλογέρα, αφού κλείσουμε τα πλάγια. Τοποθετούμε τα μπουρέκια σε λαμαρίνα στρωμένη με λαδόκολλα, με την ένωση προς τα κάτω. Αφού τα τυλίξουμε όλα, με πινέλο τα λαδώνουμε και τα ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C στον αέρα για 40'-45', μέχρι να ροδίσουν καλά.

### ΤΟ ΚΡΥΠΤΟΛΕΞΟ ΤΟΥ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΟΥ

Α	Ξ	Α	Π	Λ	Ω	Σ	Τ	Ρ	Α	Θ	Β
Β	Ν	Η	Φ	Α	Ω	Ρ	Χ	Β	Ν	Α	Μ
Ο	Υ	Θ	Ω	Κ	Ρ	Α	Β	Μ	Λ	Λ	Ε
Υ	Μ	Α	Γ	Ι	Ο	Α	Τ	Θ	Γ	Α	Ξ
Τ	Ω	Ν	Ζ	Ν	Ψ	Σ	Λ	Μ	Φ	Σ	Χ
Ι	Σ	Δ	Γ	Τ	Ε	Ω	Β	Ι	Μ	Σ	Ο
Ε	Ρ	Τ	Η	Ψ	Ρ	Σ	Α	Ν	Α	Α	Μ
Σ	Ε	Δ	Ζ	Ψ	Ζ	Ι	Ν	Η	Μ	Ο	Π
Ο	Ω	Θ	Ν	Α	Β	Β	Ε	Ι	Μ	Κ	Ρ
Ε	Α	Ν	Τ	Η	Λ	Ι	Α	Κ	Ο	Η	Ε
Ρ	Γ	Β	Κ	Ι	Ε	Ο	Α	Ω	Σ	Ν	Λ
Τ	Σ	Α	Γ	Ι	Ο	Ν	Α	Ρ	Ε	Σ	Α

ΘΑΛΑΣΣΑ, ΠΑΡΑΛΙΑ, ΜΑΓΙΟ, ΟΜΠΡΕΛΑ

ΞΑΠΛΩΣΤΡΑ, ΒΟΥΤΙΕΣ, ΑΜΜΟΣ,

ΣΩΣΙΒΙΟ, ΑΝΤΗΛΙΑΚΟ, ΣΑΓΙΟΝΑΡΕΣ

