



# Καθαρή Δευτέρα και Κυρά Σαρακοστή

Δημιουργός Παρουσίασης  
Ειρήνη Πετρίδου

Εικόνες: Google εικόνες-free clipart

**Χθες ήταν Καθαρή Δευτέρα. Πως περάσατε; Τι κάνατε; Τι φάγατε;**

**Γιατί την Δευτέρα αυτή την  
λέμε Καθαρή;**

Ονομάστηκε έτσι γιατί οι Χριστιανοί "**καθαρίζονταν**" πνευματικά και σωματικά... Προήλθε από τη συνήθεια που είχαν οι νοικοκυρές το πρωί της ημέρας αυτής, να πλένουν με ζεστό νερό και στάχτη όλα τα μαγειρικά σκεύη, ως "ημέρα κάθαρσης". Στη συνέχεια τα κρεμούσαν στη θέση τους όπου και παρέμεναν μέχρι τη λήξη της νηστείας.. Την ημέρα αυτή ξεκινάει η **Σαρακοστή.**

**Τι είναι η Σαρακοστή;**

Σαρακοστή είναι μια χρονική περίοδος που έχει καθοριστεί από την Εκκλησία σαν περίοδος νηστείας.

Λέγεται αλλιώς και **Τεσσαρακοστή ή Μεγάλη Σαρακοστή** και είναι η νηστεία που κάνουμε πριν από το Πάσχα.

**Η νηστεία** διαρκεί για 40 μέρες, όσες ήταν και οι μέρες νηστείας του Χριστού στην έρημο.

## Ας παρατηρήσουμε τον πίνακα του Σπύρου Βασιλείου: «Το τραπέζι της Καθαρής Δευτέρας»

Τι παρατηρείτε; Αναγνωρίζετε κάποια φαγητά;



Τι όμως σημαίνει η νηστεία; Τι δεν πρέπει να τρώει όποιος νηστεύει και τι επιτρέπεται;

Στη νηστεία της Σαρακοστής απαγορεύονται **κρέας, ψάρι, γαλακτοκομικά, λάδι και κρασί**. Μόνο τα Σάββατα και τις Κυριακές επιτρέπονται το λάδι και το κρασί, εκτός φυσικά από το Μεγάλο Σάββατο. Στις 25 Μαρτίου και την Κυριακή των Βαΐων όσοι νηστεύουν τρώνε ψάρι.

Επιτρέπονται **όσπρια, φρούτα και λαχανικά**



# Ας γνωρίσουμε μερικά νηστίσιμα φαγητά



Ας γνωρίσουμε την Κυρά Σαρακοστή:

# Η Κυρά Σαρακοστή

Την κυρά Σαρακοστή που 'ναι έθιμο παλιό οι γιαγιάδες μας τη 'φτιάχναν με αλεύρι και νερό.

Για στολίδι της φορούσαν στο κεφάλι ένα σταυρό μα το στόμα της ξεχνούσαν γιατί νήστευε καιρό.

Και τις μέρες τις μετρούσαν με τα πόδια της τα επτά 'κόβαν ένα τη βδομάδα μέχρι να 'ρθει η Πασχαλιά.



Foto by Eirini Petridou

**Γιατί έφτιαχναν την Κυρά Σαρακοστή τα παλιά τα χρόνια;  
Εσείς τι νομίζετε;**

Η κυρά-Σαρακοστή ήταν το **ημερολόγιο** που χρησιμοποιούσαν για να μετρούν τις εβδομάδες από την Καθαρά Δευτέρα μέχρι και την Κυριακή του Πάσχα.

**Γιατί η Κυρά Σαρακοστή έχει επτά πόδια;**

Γιατί οι εβδομάδες από την Καθαρά Δευτέρα μέχρι την Κυριακή του Πάσχα είναι **7**. Δηλαδή έχει **7** πόδια, ένα για κάθε εβδομάδα της Σαρακοστής.



# Θέλετε να μετρήσουμε τις εβδομάδες από την Καθαρά Δευτέρα μέχρι το Πάσχα;

Φεβρουάριος 2021  
Δε Τρ Τε Πε Πα Σα Κυ  
1 2 3 4 5 6 7  
8 9 10 11 12 13 14  
15 16 17 18 19 20 21  
22 23 24 25 26 27 28

**ΜΑΡΤΙΟΣ 2021**

Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
1	2	3	4	5	6	7
<b>ΚΑΘΑΡΑ ΔΕΥΤΕΡΑ</b>		10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
→						<b>1</b>
22	23	24	25	26	27	28
→						<b>2</b>
29	30	31	1	2 ΑΠΡΙΛΙΟΣ	3	4
→						<b>3</b>

7calendar.com/g

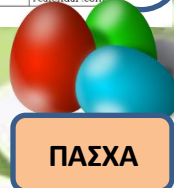
Μάρτιος 2021  
Δε Τρ Τε Πε Πα Σα Κυ  
1 2 3 4 5 6 7  
8 9 10 11 12 13 14  
15 16 17 18 19 20 21  
22 23 24 25 26 27 28  
29 30 31

**ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2021**

Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
→						<b>4</b>
12	13	14	15	16	17	18
→						<b>5</b>
19	20	21	22	23	24	25
→						<b>6</b>
26	27	28	29	30	1 ΜΑΙΟΣ	2
→						<b>7</b>

7calendar.com

**ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ: 7 Εβδομάδες  
40 ημέρες**



## Πως έφτιαχναν την Κυρά Σαρακοστή;

Στις περισσότερες περιοχές της Ελλάδας η κυρά Σαρακοστή ήταν μια **χάρτινη ζωγραφιά** που απεικόνιζε μια γυναίκα, με επτά πόδια, ένα για κάθε εβδομάδα της Σαρακοστής, με σταυρωμένα χέρια γιατί προσεύχεται και με κλειστό στόμα γιατί νηστεύει, δεν λέει άσχημες κουβέντες και δεν κατακρίνει. Το ημερολόγιο αυτό συνόδευε μικρούς και μεγάλους στην νηστεία της Μεγάλης Σαρακοστής. **Κάθε Σάββατο έκοβαν ένα πόδι κι έτσι ήξεραν πόσες εβδομάδες νηστείας απέμεναν μέχρι το Πάσχα.** Το Μεγάλο Σάββατο έκοβαν και το τελευταίο χάρτινο πόδι, το οποίο δίπλωναν και το έκρυβαν σε ένα ξερό σύκο. Τοποθετούσαν έπειτα το σύκο αυτό μαζί με άλλα και σε όποιον το έβρισκε θεωρούνταν ότι του έφερνε γούρι. Σε άλλες περιοχές τοποθετούσαν το πόδι στο ψωμί της Αναστάσεως. Όποιος έβρισκε στο κομμάτι του το πόδι ήταν ο τυχερός.





Σε άλλα μέρη της Ελλάδας, η κυρά Σαρακοστή δεν ήταν φτιαγμένη από χαρτί αλλά **από ζυμάρι**. Το ζυμάρι φτιαχνόταν από αλεύρι, αλάτι και νερό.

Μια τρίτη παραλλαγή θέλει την κυρά Σαρακοστή φτιαγμένη **από πανί και γεμισμένη με πούπουλα**.



## ΜΕΤΡΑΜΕ

Ωστόσο σημαντική διαφορά έχει η κυρά Σαρακοστή που έφτιαχναν στον Πόντο. Εκεί κρέμαγαν από το ταβάνι μια πατάτα ή **ένα κρεμμύδι που πάνω του είχε καρφωμένα εφτά φτερά κότας**, το ημερολόγιο αυτό το ονόμαζαν **«κουκουρά»**. Κάθε εβδομάδα αφαιρούσαν ένα φτερό κι έτσι μέτραγαν το χρόνο μέχρι την Ανάσταση.

Πηγή: <https://www.evlogimeno.com/>



**Και τώρα ας φτιάξουμε μία Σαρακοστή για να μετράμε κι εμείς τις εβδομάδες μέχρι την Κυριακή του Πάσχα.**

Μπορούμε να ζωγραφίσουμε την κυρά Σαρακοστή και κάθε Εβδομάδα να σβήνουμε ένα ποδαράκι. Ας ζωγραφίσουμε:

Μπορούμε να φτιάξουμε με τη μαμά μία Σαρακοστή από ζυμάρι όπως τη έφτιαχναν παλιά. Ας δούμε την παρουσίαση της *Μαρίνας- Αιμιλίας Λαμπρινάκου*  
<https://drive.google.com/file/d/1ZaWAHeAdWGqgnXJazV5jX-yyZktFzddG/view>

## Η συνταγή

- 1 κούπα νερό περίπου
- 1 κούπα αλάτι
- 3 κούπες αλεύρι

Σχηματίζουμε την Κυρά Σαρακοστή και ψήνουμε στο φούρνο για 20 με 30 λεπτά σε χαμηλή θερμοκρασία.

Περιμένω να μου στείλετε φωτογραφίες από τις Σαρακοστές που θα φτιάξετε.



Αν θέλετε μπορείτε και να την χρωματίσετε.



## Δραστηριότητες

Η μικρή Μαρίνα έφτιαξε το ημερολόγιο «κουκουρά» που έφτιαχναν παλιά στον Πόντο . Το έφτιαξε σωστά; Πόσα φτερά έβαλε; Πόσα πρέπει ακόμα να βάλει;



Ο μικρός Μανώλης έφτιαξε μία Σαρακοστή από ζυμάρι. Την έφτιαξε σωστά;  
Πόσα πόδια της έβαλε; Πόσα ακόμα πρέπει να βάλει;



Ο μικρός Αντώνης ζωγράφισε μία Σαρακοστή στο χαρτί. Πόσα πόδια της έβαλε; Πόσα ακόμα πρέπει να βάλει; Η μήπως πρέπει να βγάλει ;



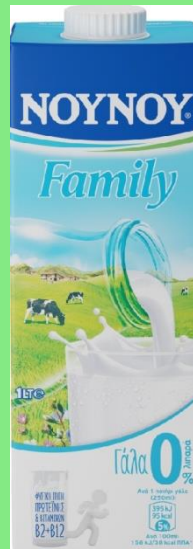
1

2

3




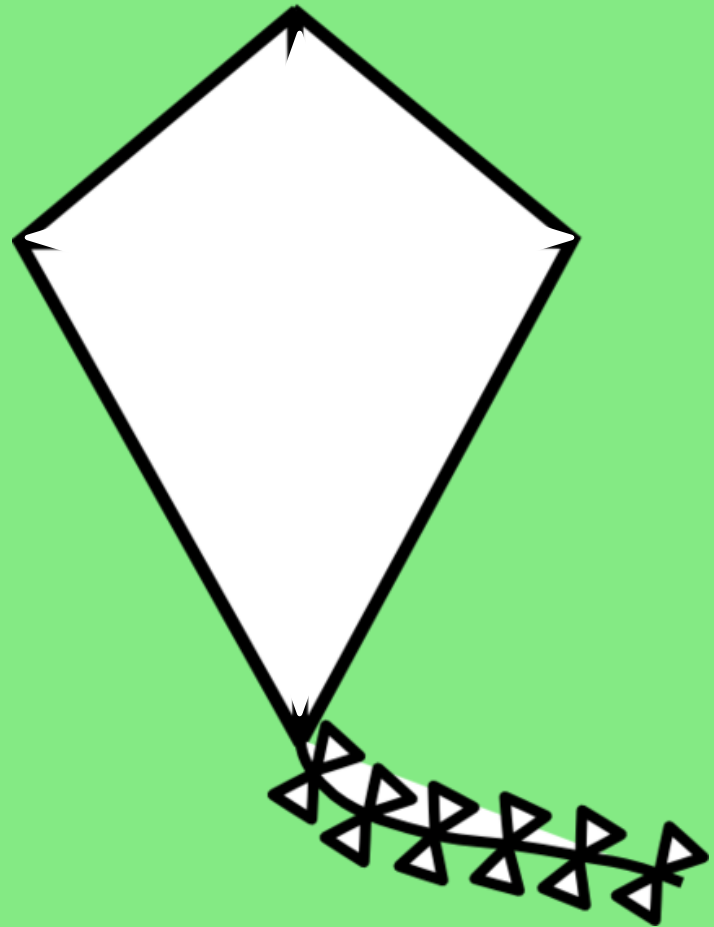
Η Μαρίνα αγόρασε σαρακοστιανά νησίσιμα φαγητά. Παρατήρησε αυτά που αγόρασε. Ποια από τα φαγητά που αγόρασε δεν είναι νησίσιμα;





Την Καθαρή Δευτέρα εκτός από τα παραπάνω έθιμα, συνηθίζουμε στην Ελλάδα να πετάμε χαρταετό.

 Ζωγράφισε στο χαρτί τον χαρταετό που πέταξες ή τον χαρταετό που θα ήθελες να πετάξεις.



Ποιος χαρταετός ανήκει σε ποιον;



Ο δικός μου έχει την μεγαλύτερη ουρά

Ο δικός μου έχει στην ουρά του 3 φιόγκους

Ο δικός μου έχει στην ουρά του 5 φιόγκους και είναι μονόχρωμος

Ο δικός μου έχει φιόγκο στο κεφάλι και σκουλαρίκια

Ο δικός μου έχει 5 φιόγκους, κίτρινες και μπλε ρίγες και είναι ο πιο όμορφος

