

4 - 3- 2022 **Ήρθε η Καθαρά Δευτέρα** (από κ. Νίκη & κ. Κώστα)

Η Καθαρά Δευτέρα συμβολίζει την καθαρότητα ή την αγνότητα, αν προτιμάτε, καθώς είναι η πρώτη μέρα της Σαρακοστής δηλαδή της μεγάλης νηστείας του Πάσχα που διαρκεί 40 μέρες όσες και οι μέρες νηστείας του Χριστού στην έρημο.

Πότε πέφτει όμως η Καθαρά Δευτέρα; Η Καθαρά Δευτέρα είναι κινητή γιορτή, η οποία εξαρτάται από την ημερομηνία του Πάσχα. Συγκεκριμένα πέφτει κάθε χρόνο στο ξεκίνημα της 7ης εβδομάδας, δηλαδή 48 μέρες πριν το Ορθόδοξο Πάσχα και προφανώς πάντοτε ημέρα Δευτέρα.

Η Καθαρά Δευτέρα ονομάστηκε έτσι γιατί καλούμαστε να αφήσουμε πίσω μας όλες τις υπερβολές στο φαγητό και κυρίως τα αρτύσιμα, δηλαδή τα μη νησιίσιμα, φαγητά (κρέας, βούτυρο κτλ.), καθαρίζοντας με τον τρόπο αυτό την ψυχή και το σώμα μας. Έτσι κι αλλιώς η νηστεία έχει ήδη ξεκινήσει "μερικώς" μια βδομάδα πριν, καθώς όλη την προηγούμενη εβδομάδα δεν τρώμε κρέας.

**Οι Απόκριες = από κρέας**

- Συγκεκριμένα η προ-προηγούμενη Κυριακή, "της Απόκρεω" (από εκεί πήραν το όνομά τους οι Απόκριες), είναι σύμφωνα με την Ορθόδοξη παράδοση η τελευταία μέρα που τρώμε κρέας.
- Επίσης, η Κυριακή πριν την Καθαρά Δευτέρα ονομάζεται "της Τυροφάγου" επειδή είναι η τελευταία μέρα που τρώμε γαλακτοκομικά.
- Εκτός, όμως, από χριστιανική σημασία της, η Καθαρά Δευτέρα είναι για πολλούς το τέλος της Αποκριάς, καθώς εκείνη την μέρα πέφτει η αυλαία για τις αποκριάτικες εορταστικές εκδηλώσεις που ξεκίνησαν την Τσικνοπέμπτη.

**Φτιάξε τις δικές σου μάσκες.** Δες το Βιντεάκι.



### **Τα κούλουμα**

Ο εορτασμός της Καθαρής Δευτέρας στην ύπαιθρο είναι γνωστός και ως "Κούλουμα". Πολλοί Δήμοι μάλιστα διοργανώνουν εκδηλώσεις με συναυλίες ή άλλα δρώμενα και προσφέρουν δωρεάν διάφορα σαρακοστιανά. Ωστόσο, αν και η λέξη Κούλουμα χρησιμοποιείται σχεδόν σε όλη την Ελλάδα, η προέλευση της δεν είναι ξεκάθαρη.

Σύμφωνα με μια άποψη ο όρος είναι αθηναϊκός και προέρχεται από τους στύλους (κολώνες) του Ολυμπίου Διός, για τους οποίους οι αθηναίοι χρησιμοποιούσαν την λατινική λέξη columna.

### **Τι τρώμε την Καθαρά Δευτέρα;**

Αν και όπως είπαμε την Καθαρά Δευτέρα ξεκινάει η Σαρακοστή (ή Τεσσαρακοστή) και η μεγάλη νηστεία του Πάσχα, το μενού της ημέρας κάθε άλλο παρά φτωχό είναι. Πρώτη και καλύτερη η λαγάνα, η οποία είναι ένα είδος άζυμου ψωμιού που φτιάχνεται χωρίς προζύμι ή μαγιά. Μάλιστα έχει χαρακτηριστικό πλατύ σχήμα για να ψήνεται εύκολα. Στο τραπέζι της Καθαρής Δευτέρας υπάρχει φυσικά ο αγαπημένος (και υγιεινότετος) σουσαμένιος Χαλβάς, ταραμάς, ελιές, λαχανικά κάθε λογής και τουρσιά (πίκλες) όλων των ειδών. Οι μερακλήδες συνήθως το ρίχνουν στα θαλασσινά (καλαμάρια, χταπόδια, σουπιές κλπ), αλλά και τα όστρακα (μύδια, στρείδια κλπ), ενώ οι πιο παραδοσιακοί προτιμούν το εθνικό μας φαγητό, δηλαδή μια νοστιμότατη φασολάδα.

### **Το πέταγμα του χαρταετού**

Εκτός από ένα πολύ ωραίο έθιμο, καθώς γεμίζουν οι ουρανοί με φανταχτερά χρώματα και περίτεχνα σχέδια, είναι μια πρώτης τάξης ευκαιρία να ξεμουδιάσουμε λίγο από την καθιστική ζωή που κάνουμε οι περισσότεροι και να χαρούμε λίγο την φύση και την εξοχή.

**Φτιάξε εύκολα τον δικό σου χαρταετό.**



Μετά την Καθαρά Δευτέρα ξεκινά η Μεγάλη  
Σαρακοστή, δηλαδή η νηστεία που προηγείται του  
Πάσχα.

**Καλή Σαρακοστή!**



[Δες το βιντεάκι και άκουσε το τραγούδι για την κυρά Σαρακοστή.](#)

**Καλά να περάσεξε, παιδιά, το ζήήμερο!**

