

Τα πούλουδα

ΣΤ τάξη Δημοτικού



Λούλουδα μύρια, πούλουδα, που κρύβουν το χορτάρι (Διονύσιος Σολωμός)



14/2/2022 Απόκριες

Απόκριες ονομάζονται οι τρεις εβδομάδες πριν από την Καθαρά Δευτέρα οπότε και αρχίζει η Μεγάλη Σαρακοστή. Ταυτίζονται με την περίοδο του Τριωδίου, μια κινητή περίοδο στην Ορθόδοξη Χριστιανική παράδοση από την Κυριακή του Τελώνου και του Φαρισαίου μέχρι την Κυριακή της Τυροφάγου ή Τυρινής.

Οι μεγάλες Απόκριες συνδέονται με την τελευταία περίοδο κρεατοφαγίας και διασκέδασης, προτού αρχίσει η μεγάλη νηστεία της Σαρακοστής. Στο διάστημα αυτό και για

επτά ολόκληρες εβδομάδες δε γίνονται ούτε γάμοι ούτε γλέντια, ούτε πανηγύρια. Έτσι οι Απόκριες είναι η ευχάριστη παρένθεση ανάμεσα στο Δωδεκαήμερο και τη Μεγάλη Σαρακοστή. Αυτή η περίοδος που κρατάει τρεις εβδομάδες ονομάζεται **Τριώδιο**.

Και μερικά έθιμα τοπικά της αποκριάς

Η Μόστρα και το Ταλίμι
Στα Θυμιανά, συναντάμε τα έθιμα της Μόστρας και του Ταλιμιού. Η Μόστρα είναι μια αποκριάτικη παρέλαση με ομάδες

μασκαράδων και αυτοσχέδια άρματα. Το αποκορύφωμα των εκδηλώσεων περιλαμβάνει το Ταλίμι την αναπαράσταση της μάχης και της νίκης κατά πειρατών.

Το έθιμο του Αγά
Το έθιμο του Αγά διοργανώνεται κάθε Καθαρή Δευτέρα στους Ολύμπους και στα Μεστά της Χίου. Είναι μία παρωδία της ανοιξιάτικης περιόδου του Αγά των Μαστιχοχωριών κατά τους Οθωμανικούς χρόνους.

Ο Νεκρός
Την Καθαρή Δευτέρα γίνεται αναπαράσταση της κηδείας του Νεκρού στον Άγιο Γεώργιο Συκούση. Το έθιμο αυτό φανερώνει το τέλος της αποκριάς και συμβολίζει την καλή σοδειά και τον ερχομό της ανοιξιάς.

Περιεχόμενα τεύχους:

Απόκριες έθιμα	1
Γαϊτανάκι	1
Νηστήσιμα φαγητά	2
Αποκριάτικες μάσκες	3
Αποκριάτικες στολές	4
Καρδιά Οριγκάμι	5
Διασκέδαση	6

Τι είναι το Γαϊτανάκι;

Ακούγοντας και μόνο την λέξη μας έρχεται στο μυαλό η παιδική μας ηλικία

και τα παραδοσιακά αποκριάτικα παιχνίδια που παίζαμε.

Το **γαϊτανάκι** είναι ένα από τα λίγα έθιμα που διατηρούνται αυτούσια στις μέρες μας. Το γαϊτανάκι ήρθε στην Ελλάδα από τον Πόντο και την Μικρά Ασία. Οι πρόσφυγες που ήρθαν στην Ελλάδα μετά τον διωγμό που βίωσαν, έφεραν μαζί τους και τα έθιμά τους, κληρονομιά των προγόνων τους.

Η λέξη γαϊτανάκι είναι υποκοριστικό της μεσαιωνικής λέξης

γαϊτάνιν που σημαίνει το μεταξωτό κορδόνι.

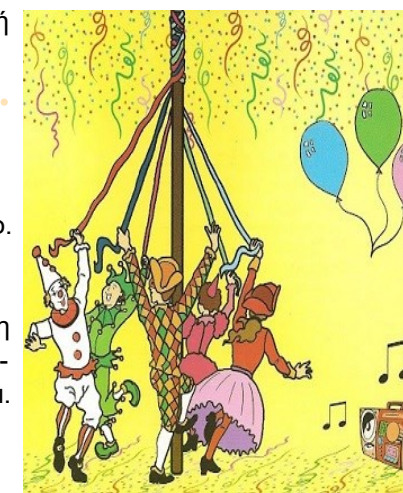
Το γαϊτανάκι χρειάζεται δεκατρείς χορευτές. Ό ένας κρατάει τον μεσαίο στύλο και οι άλλοι κρατούν δώδεκα κορδέλες, κάθε μια σε διαφορετικό χρωματισμό. Οι χορευτές σχηματίζουν έξι ζευγάρια και χορεύουν αντικριστά, περνώντας μία φορά από

κάτω από τον συν-χορευτή τους και μια από πάνω.

Τραγουδώντας ένα παραδοσιακό τραγούδι, οι κορδέλες μπλέκονται και σχηματίζουν ένα ωραίο σχέδιο. Αφού έρθουν όλοι πολύ κοντά, τότε αρχίζουν και χορεύουν από την αντίθετη φορά, το γαϊτανάκι ξεμπλέκεται και ο χορός τελειώνει.

Καλή Σαρακοστή!

Πολυχρόνης



Τι είναι τα νησίσσιμα φαγητά ;

Συγκεκριμένη διατροφή που ακολουθούμε προαιρετικά για θρησκευτικούς λόγους. Την περίοδο νηστείας μένουμε μακριά από συγκεκριμένα φαγητά που περιέχουν κρέας, γαλακτοκομικά, αβγά κ.ά

Για την περίοδο της Σαρακοστής σας προτείνουμε τα εξής φαγητά....

Φακές
Φασολάκια λαδερά
Φασολάδα
Γεμιστά
Πρασόρυζο
Ρεβυθοκεφτέδες
Μακαρόνια κοφτά με χταποδάκι
Κριθαράκι με λαχανικά
Παστίτσιο με μανιτάρια



Νηστεία

Καλαμαράκια γεμιστά
Σουπιές με σπανάκι
Κανελόνια με σπανάκι
Κολοκυθόσουπα
Γίγαντες φούρνου
Τσιπούρα με πατάτες φούρνου και παντζάρι
Σαλιγκάρια με ρύζι
Αγκινάρες
Μπιφτέκι με λαχανικά
Αρακάς
Πιλάφι
Μύδια γεμιστά με ρύζι

Οι συμβουλές μας για την περίοδο της νηστείας

- Στο μισό του πιάτου σας προσπαθήστε να βάζετε λαχανικά
- Ανταλλάξτε τα μη νησίσσιμα φαγητά με ιδέες για νησίσσιμα φαγητά από περιοδικά, από το διαδίκτυο κ.ά
- Τακτοποιήστε τον χώρο των μπαχαρικών σας
- Δημιουργήστε τη λίστα για τα ψώνια... Από βραδύς
- Βάλτε στο ψυγείο σας ένα πρόγραμμα με τα νησίσσιμα γεύματα όπου θα ακολουθήσουν για τις επόμενες ημέρες
- Δοκιμάστε νέες νησίσσιμες ιδέες και πειραματιστείτε.

Οι συμβουλές μας



- Για να κάνετε πιο ευχάριστη τη μαγειρική, προσπαθήστε να μαγειρέψετε με τα παιδιά σας.
- Τακτοποιήστε το ψυγείο σας

Νησίσσιμα φαγητά, για τους λιχούδες της παρέας μας..

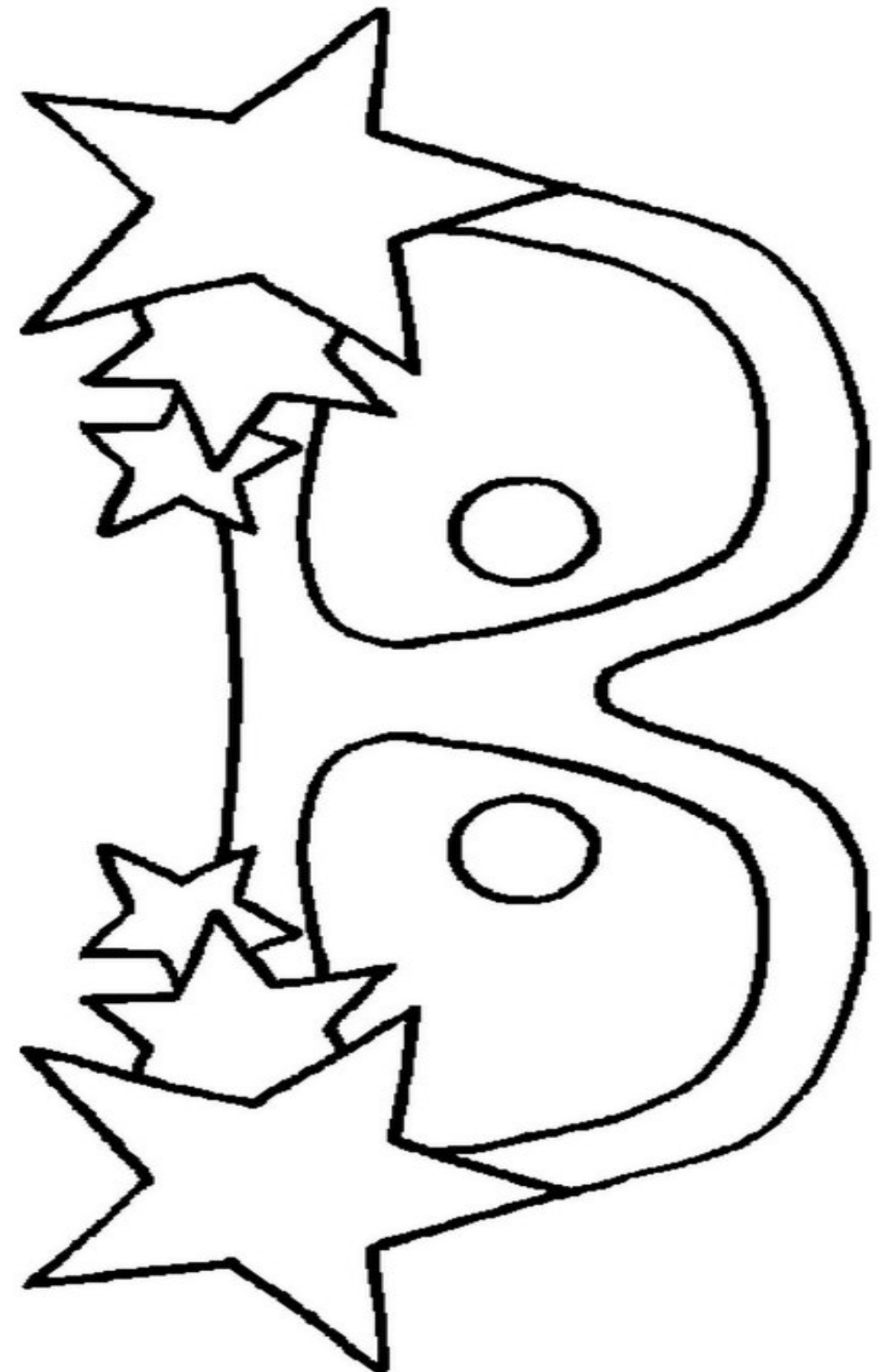
- ♦ Ρυζόγαλο με γάλα αμυγδάλου ή καρύδας
- ♦ Σταφιδόψωμο
- ♦ Ελαιόψωμο
- ♦ Κέικ με κουβερτούρα
- ♦ Φρούι ζελέ
- ♦ Λαγάνια με ταχίνι
- ♦ Υποβρύχιο
- ♦ Λουκουμάδες
- ♦ Μηλόπιτα
- ♦ Κόλλυβα
- ♦ Λουκούμια
- ♦ Σούπα [Ποντιακή] Βαρβάρια
- ♦ Χαλβάς σιμιγδαλένιος
- ♦ Κανταΐφια
- ♦ Καρυδωτά

- ♦ Σάμαλι
- ♦ Γαλακτομπούρεκο με γάλα αμυγδάλου ή καρύδας

Μαρία –Ελένη



Ζωγράφισε και κόψε τη μάσκα βάλε ένα λαστιχάκι και διασκέδασε στο καρναβάλι

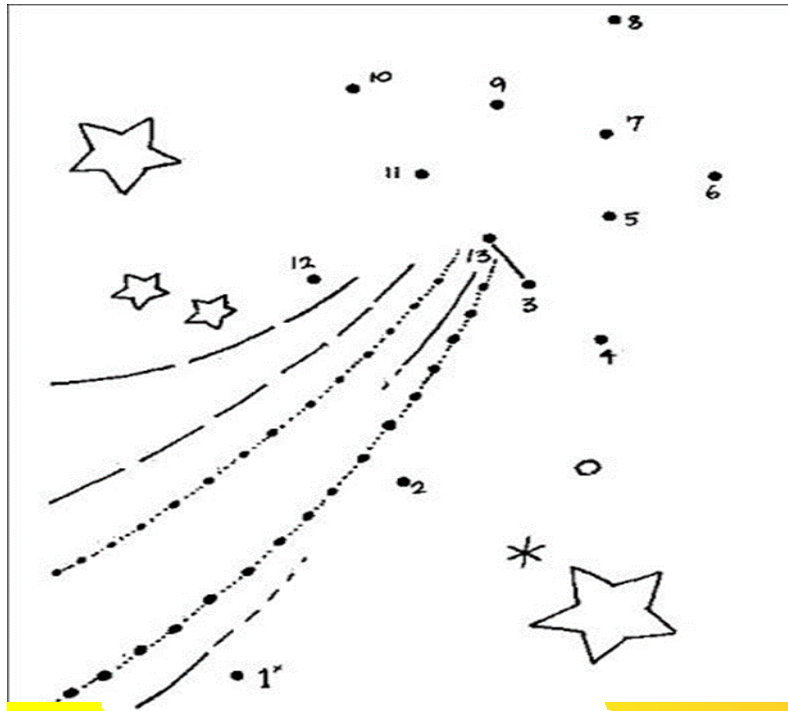


Η χαρούμενη ώρα

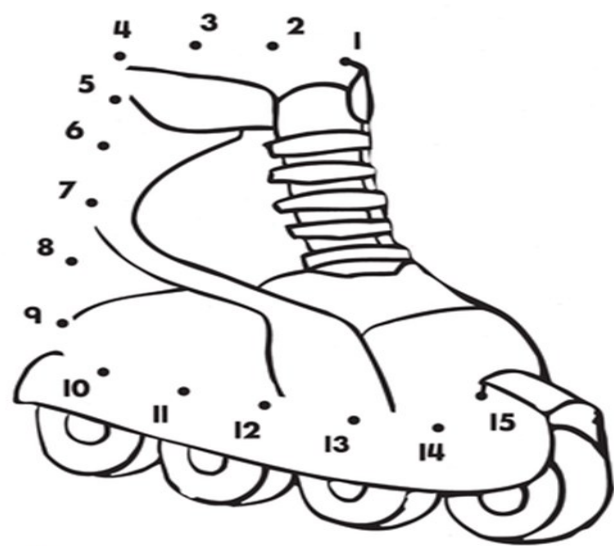
Ωρα για διασκέδαση



Ένωσε τις τελείες και χρωμάτισε την εικόνα



Connect the dots from 1 to 15.



Βοήθησε τον κλόουν να βρει το καπέλο του .



ΑΡΧΗ

Ο περσόνας σου λέει πως το καπέλο δεν το είδες ποτέ! Ξαναγύρισε στην αρχή!

Πάρε το κομψέτι και ξαναρίξε το ζάρι.

Ο αρλεκίνος σου λέει πως το καπέλο το είδε μια θέση πριν . Πήγανε στο προηγούμενο κουτί σου!

ΤΕΛΟΣ

Πάρε το κομψέτι και ξαναρίξε το ζάρι.

Επιμέλεια :Δημήτρης Κυριάκος

Νηστίσιμη συνταγή με 3 μόνο υλικά

Θα χρειαστούμε..

- ½ κούπα μαρμελάδα της επιλογής μας
- 1-1,5 κούπα τριμμένο αμύγδαλο ή φουντούκι ή καρύδι ή ινδοκάρυδο
- 3-4 κουταλιές βανίλια ή μαστίχα υποβρύχιο
- Προαιρετικά 50 γραμμάρια σοκολάτα



Η επικάλυψη μπορεί να γίνει με λιωμένη σοκολάτα αντί για βανίλια

Άρθρο Μαρία -Ελένη

Εκτελούμε..

Ανακατεύουμε τη μαρμελάδα με τη μία κούπα του αμύγδαλου ή της καρύδας. Προσθέτουμε σταδιακά το υπόλοιπο να γίνει μια σφικτή μάζα που να πλάθεται σε μπαλάκια (η τελική ποσότητα εξαρτάται από το πόσο σφικτή είναι η μαρμελάδα). Τα αφήνουμε για λίγο να σφίξουν (αυτό μπορεί να γίνει και στο ψυγείο). Ζεσταίνουμε σε μπεν μαρί τη βανίλια και με δύο πιρούνια βουτάμε τα μπαλάκια στο γλάσο ώστε να καλυφθούν. Τα αφήνουμε σε σκεύος καλυμμένο με μεμβράνη. Όταν σκληρύνει η βανίλια τα βάζουμε σε χαρτάκια για φοντάν. Εναλλακτικά και για ακόμη πιο εύκολα στρώνουμε το μείγμα της μαρμελάδας σε τσέρκι ώστε να έχει πάχος περίπου ένα δάκτυλο. Περιχύνουμε από πάνω τη ρευστή βανίλια και τη στρώνουμε να γίνει επίπεδη.

Παρατηρήσεις

- 1) Η επικάλυψη μπορεί να γίνει με λιωμένη σοκολάτα αντί για βανίλια . Θα τη λιώσουμε σε μπεν μαρί και θα βουτάμε τα γλυκάκια μας.
- 2) Το λιώσιμο της βανίλιας ή της σοκολάτας μπορεί να γίνει και σε φούρνο μικροκυμάτων , σε πολύ χαμηλή ισχύ. Ειδικά για τη βανίλια αρκούν 1-2 στροφές του δίσκου του φούρνου για να μαλακώσει.
- 3) Αν δεν υπάρχουν παιδάκια στο σπίτι, μπορούμε να βάλουμε και ένα σφηνάκι λικέρ στο μείγμα.

Αποκριάτικες Μάσκες

Όπως όλος ο κόσμος βαριέστε να βρείτε μάσκες.

Σας έχω τη λύση, εδώ θα δείτε διαφορές αποκριάτικες μάσκες:

1:Μάσκα για να τρομάξετε όποιον θέλετε.



2.Μάσκες με ζώα



3 Κλασικές μάσκες



Μαρία Κ.

Πρωτότυπες Αποκριάτικες Στολές

Θέλετε να ντυθείτε κάτι πρωτότυπο αλλά δεν θέλετε να σπαταλήσετε πολλά χρήματα; Τότε μπορείτε να ντυθείτε...

Στολές για κορίτσια:

1: Σταφύλι

Πάρτε 6-7 μωβ μπαλόνια και φουσκώστε α. Φορέστε ένα μαύρο παντελόνι και μια μαύρη μπλούζα. Κολλήστε τα μπαλόνια επάνω σας. Τέλος πάρτε ένα

χαρτί και ζωγραφίστε πάν του φύλλα. Κολλήστε τα φύλλα σε μια στέκα και φορέστε την!

2: Γάτα

Η πιο εύκολη στολή εάν αποφασίσετε να πάτε σε κάποιο πάρτι την τελευταία στιγμή είναι να ντυθείτε γάτα! Φορέστε ένα μαύρο φόρεμα ή ένα μαύρο παντε-



λόνι και μία μπλούζα και μία στέκα με αυτιά γάτας. Βαφτείτε αναλόγως (ζωγραφίστε μουστάκια και μύτη με μαύρο χρώμα) και είστε έτοιμοι!



Στολές για αγόρια

1: Ναύτης

Βάλτε ένα τζιν παντελόνι και μία λευκή μπλούζα. Τέλος φορέστε ένα ναυτικό καπέλο (μπορείτε να βρείτε σε καταστήματα παιχνιδιών

2: Ράπερ

Φορέστε ένα τζιν και μία μπλούζα όποιο χρώμα θέλετε, πάρτε ένα καπέλο και βάλτε το ανάποδα. Τέλος θα πρέπει να αγορά-

σετε μια (ψεύτικη) χρυσή αλυσίδα.

Τώρα, ας δούμε μία στολή που μπορούν να την φορέσουν αγόρια και κορίτσια.

Μίμος:

Βάλτε ένα κόκκινο παντελόνι και μία ριγέ μπλούζα. Βάψτε το πρόσωπό σας άσπρο και ζωγραφίστε με κόκκινο χρώμα τα μάγουλά σας. Πάρτε έναν μπερέ

Ας δούμε μία στολή που μπορούν να την φορέσουν αγόρια και κορίτσια.



ή ένα μαύρο καπέλο και...

Είστε έτοιμοι να τους εκπλήξετε όλους με τις πρωτότυπες ιδέες σας!

Άννα-Μαρία

Ωρα για κατασκευές!!

Είμαι σίγουρη ότι σχεδόν σε όλους αρέσουν οι κατασκευές. Οπότε αυτό θα κάνουμε! Η κατασκευή μας είναι μια καρδιά, που μπορείτε να τη χαρίσετε αλλά και να τη στολίσετε στο σπίτι σας.

Υλικά:

1 χαρτί A4

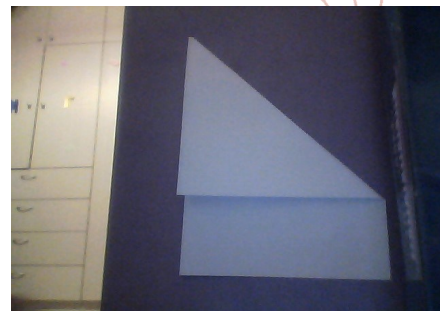
Κόλλα /ψαλίδι

Εκτέλεση:

1. Παιρνουμε την κόλλα χαρτί και την διπλώνουμε κάπως έτσι:

Μετά με το ψαλίδι κόβουμε αυτό που περισσεύει.

Η κατασκευή μας είναι μια καρδιά



2. Παιρνουμε το χαρτί και το ανοίγουμε. Μετά το αναποδογυρίζουμε έτσι ώστε να είναι σε σχήμα ρόμβου.



3. Μετά το διπλώνουμε κάπως έτσι:



6. Και μετά βάζουμε κόλλα (προαιρετικό) Αμέσως μετά, την γυρνάμε από την άλλη πλευρά



7. Μετά πρέπει να διπλώσετε τις πάνω άκρες, άμα θέλετε μπορείτε να βάλετε κόλλα.



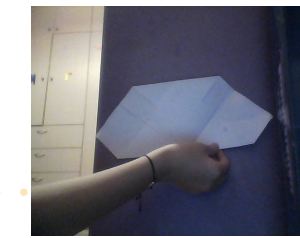
4. Τώρα πρέπει την κάτω γωνία να τη βάλουμε στο πάνω μέρος της άλλης.



(Αυτό το σημείο είναι λίγο δύσκολο)

Πρέπει να ακολουθήσετε αυτά τα βήματα:

Βήμα 1ο



Βήμα 2ο



5. Τώρα το κάνουμε και από την άλλη πλευρά

Βήμα 3ο



Βήμα 4ο



8. (Τελευταίο κομμάτι)

Διπλώνουμε τις δύο γωνίες από τα αριστερά και τα δεξιά και όπως καταλάβατε άμα θέλετε βάζετε κόλλα)

Στα δεξιά



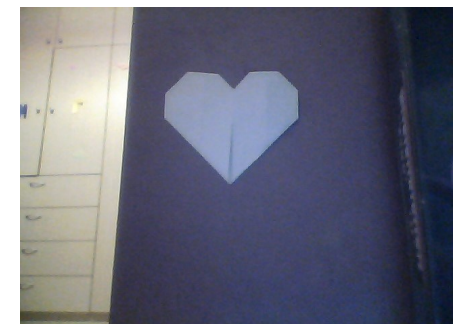
Στα αριστερά



9. Τέλος, γυρίστε την από την άλλη πλευρά και...

είναι έτοιμη!

Μπορείτε και να την χρωματίσετε.



Καλή επιτυχία!

Άρθρο και φωτογραφία

Μαρκέλλα