

ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ

Επαιδευτικός : Κουφοτόλη Δήμητρα

Τάξη: Α΄

Η Κυρά Σαρακοστή είναι ένα από τα παλαιότερα έθιμα της Ελληνικής κοινωνίας που σχετίζονται με τη γιορτή του Πάσχα. Από την Καθαρά Δευτέρα αρχίζει η προετοιμασία του σώματος και της ψυχής, με τη νηστεία και την αποχή από εκδηλώσεις χαράς, που διαρκεί έως και την Κυριακή του Πάσχα

Η **Σαρακοστή** είναι σχεδόν ταυτισμένη με τον μήνα Μάρτιο. Χαρακτηριστική είναι η φράση «Λείπει ο Μάρτης απ' τη Σαρακοστή;», που συνηθίζεται να λέγεται για αυτούς που θέλουν να είναι σε όλα "μέσα".



Αυτοί είναι οι στίχοι που απαγγέλλουν μαμάδες και παιδιά όταν μαζί στην κουζίνα ζυμώνουν και πλάθουν την «Κυρά Σαρακοστή», μια κούκλα από νηστίσιμο ζυμάρι, που συμβολίζει τη Μεγάλη Νηστεία και έχει πρωτεύουσα θέση στο μακρύ κατάλογο των εθίμων μας

Το ζυμάρι για την Κυρά Σαρακοστή (Αργυρώ Μπαρμπαρίγου) φτιάχνεται με:

1 κούπα νερό περίπου, 1 κούπα αλάτι, 3 κούπες αλεύρι (γ.ο.χ)

Βάζουμε όσο νερό χρειάζεται, για να γίνει ένα εύπλαστο ζυμάρι. Το "στέγνωμά του" γίνεται σε φούρνο, όχι σε πολύ δυνατή φωτιά, για περίπου 20-30 λεπτά, αφού το ζητούμενο είναι να στεγνώσει και να σκληρύνει και όχι να ψηθεί!