

Σαρακοστιανές και πασχαλινές τροφές!



Επισημαίνω το μήκος της κυρά Σαρακοστής

Είμαι η κυρά Σαρακοστή,

ποδαράκια έχω 7
και μία μακριά ποδιά

Στην ποδιά μου αυτή θα δεις,
νόστιμα φαγητά σαρακοστιανά

ψάρι 
ταραμά 
λαγάνια 
χαλβά, ελιές 
και φασολάδα 

Στο πρόσωπό μου
δε θα βρεις στόμα, 
ζωγραφισμένο. Μην απορείς,
είναι γιατί νηστεύω 
Αυτό σημαίνει ότι
μέχρι το Πάσχα  να 'ρθεί,
για 40 μέρες δηλαδή, θα τρώω
νηστισιμα φαγητά, 
σαρακοστιανά

Μαντήλι κεντημένο
το κεφάλι μου στοίχει
κι από πάνω στέκει ορθός ένας
όμορφος σταυρός 
Τα χέρια μου έχω σταυρωμένα,
τα μακριά μου μαλλιά  δεμένα
κάθε μέρα κάνω 
προσευχή και νηστεία ταπεινή.

Και πώς μπορώ να καταλάβω
ο χρόνος  πώς κυλά και το
Πάσχα  πώς θα 'ρθει ξανά,

Μα είναι απλό, πολύ απλό. Όταν
κάθε εβδομάδα από 1 ποδαράκι
μου θα αφαιρείς, στο τέλος
τη Μεγάλη Εβδομάδα θα βρεις

το Πάσχα 
τα κόκκινα τ'αβγά 
τις λαμπάδες 
τα τσουρέκια τα πασχαλινά
και τα τραπέζια 
τα γιορτινά



Μετά τις απόκριες, περίοδος νηστείας... ξεκίνησε Σαρακοστή!

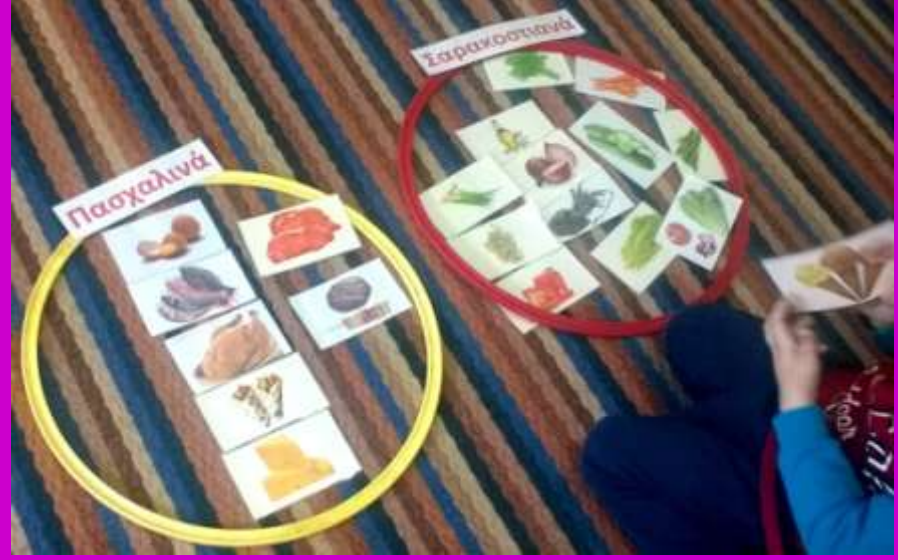
Η συζήτηση για τις τροφές που υπήρχαν στο τραπέζι της Καθαρής Δευτέρας έδωσε την αφορμή να μιλήσουμε για το έθιμο της κυρά - Σαρακοστής.

Στον πίνακα ανακοινώσεων βάλαμε -όπως ζήτησαν τα παιδιά- μια χάρτινη κατασκευή της, που θυμόντουσαν από την προηγούμενη χρονιά



**Έφτιαξαν και τη δική τους κυρά - Σαρακοστή όμως!
Τη χρωμάτισαν, την έκοψαν, την κόλλησαν σε χαρτονάκι και την πήραν
στο σπίτι για να μετράνε τις εβδομάδες από την Καθαρά Δευτέρα
μέχρι τη Μεγάλη Εβδομάδα**

Αειφόρο Νηπιαγωγείο Αγίων Σαράντα Χανίων 2017-2018



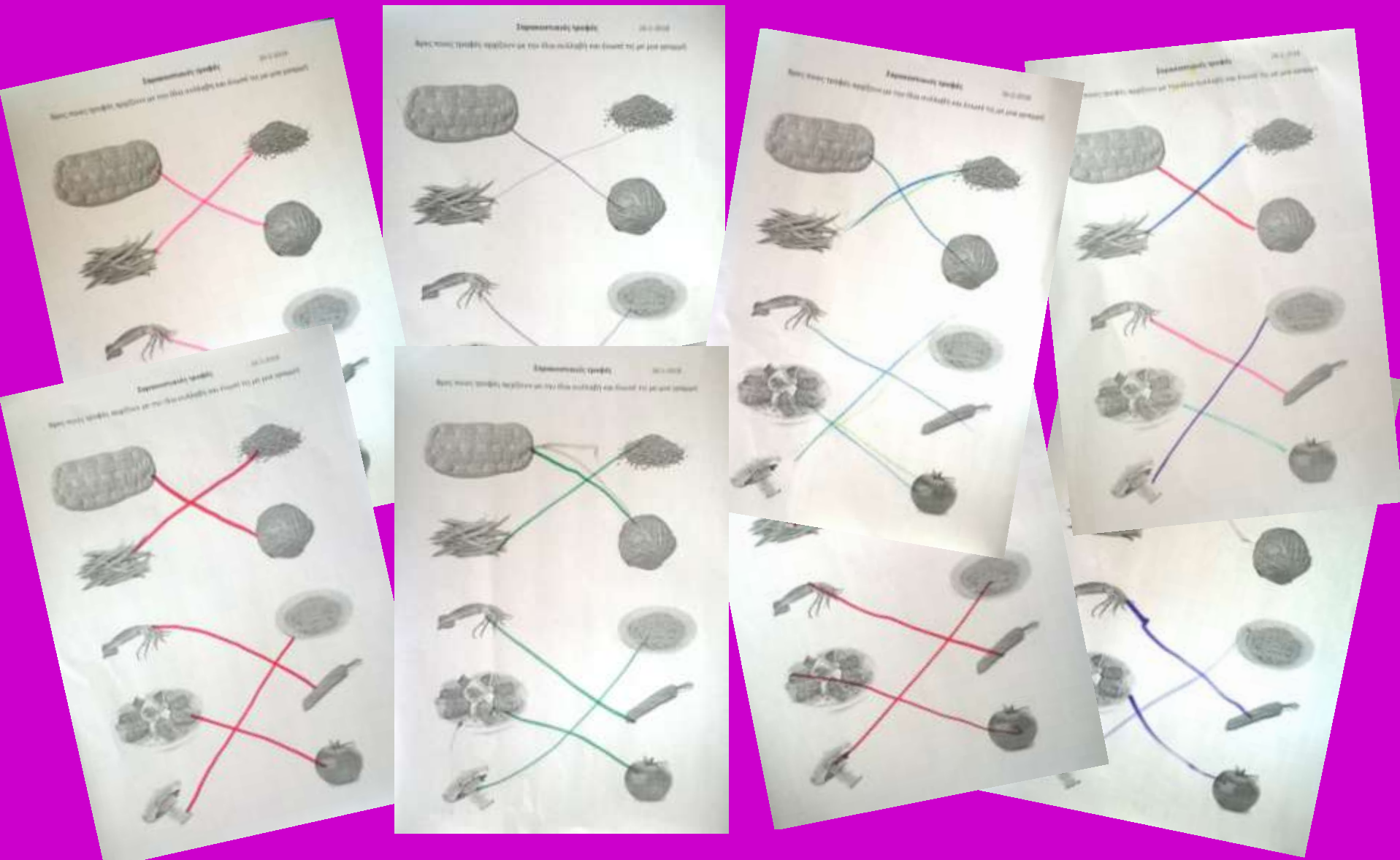
Παίζοντας, έμαθαν ποιές είναι οι τροφές που τρώμε όταν νηστεύουμε (σαρακοστιανές) και ποιες είναι εκείνες που τρώμε όταν δε νηστεύουμε (πασχαλινές). Αναγνώρισαν τις εικόνες τους σε κάρτες και τις ταξινόμησαν στα αντίστοιχα στεφάνια



Με τις ίδιες κάρτες παίξαμε πολλά παιχνίδια!

Επιλέξαμε δυάδες τροφών (σαρακοστιανή - πασχαλινή) που ξεκινούσαν από την ίδια συλλαβή και μοιράσαμε από μια στα παιδιά. Όσο χτυπούσε το ντέφι, εκείνα κινούνταν στο χώρο κρατώντας την κάρτα τους, στο σταμάτημά του όμως έπρεπε να βρουν το ζευγάρι της τροφής τους. Κατόπιν, σκόρπισαν ξανά στο χώρο και ανάλογα την κατηγορία στην οποία ανήκε η τροφή της κάρτας τους (σαρακοστιανή ή πασχαλινή), όταν το ντέφι σταμάτησε, στάθηκαν γύρω από την αντίστοιχη καρτέλα

Αειφόρο Νηπιαγωγείο Αγίων Σαράντα Χανίων 2017-2018



Σε φύλλο εργασίας ένωσαν τις σαρακοστιανές τροφές που αρχίζουν από την ίδια συλλαβή...

Αειφόρο Νηπιαγωγείο Αγίων Σαράντα Χανίων 2017-2018



...και ξεχώρισαν από το σύνολο των τροφών τις
σαρακοστιανές/νηστίσιμες

Λειφόρο Νηπιαγωγείο Αγίων Σαράντα Χανίων 2017-2018



Άλλη στιγμή, χωρίστηκαν σε δύο ομάδες: η μια κρατούσε κάρτες με τροφές και η άλλη καρτέλες με τις λέξεις «σαρακοστιανό» και «πασχαλινό». Ένα ένα, τα παιδιά από την πρώτη ομάδα, παρουσίαζαν την εικόνα τους και τα παιδιά της δεύτερης ομάδας σήκωναν κάθε φορά την καρτέλα εκείνη που έγραφε την κατηγορία στην οποία ανήκε η εικονιζόμενη τροφή



Οι καρτέλες με τις κατηγορίες των τροφών τοποθετήθηκαν στο μαγνητικό πίνακα. Κάθε μια από αυτές αντιστοιχίστηκε με ένα είδος μουσικού οργάνου: «πασχαλινά» - ντέφι, «σαρακοστιανά» - ξυλάκια. Τα παιδιά «διάβασαν» τις λέξεις με τα μουσικά τους όργανα, ακολουθώντας τη φορά της ανάγνωσης



Παράλληλα με τη συζήτηση για τις σαρακοστιανές και τις πασχαλινές τροφές, παρακολουθούσαμε και τον κήπο μας. Τα σέσκουλα με τη φροντίδα μας είχαν πια μεγαλώσει και έπρεπε να τα κόψουμε.

Αρχίσαμε, έτσι, να σκεφτόμαστε πώς θα μπορούσαμε να τα χρησιμοποιήσουμε. Διανύοντας περίοδο νηστείας,

ξεκινήσαμε να αναζητούμε σαρακοστιανές συνταγές

Αειφόρο Νηπιαγωγείο Αγίων Σαράντα Χανίων 2017-2018

Χωριάτικη πίτα με σέσκουλα και κρεμμύδια

Υλικά

- 500 γραμ. σέσκλα ή σέσκουλα (καθαρισμένα)
- 1 κιλό κρεμμύδια ξερά (ακαθάριστα)
- 1 ματσάκι [μάραθο](#) ή [άνηθο](#)
- 7 - 8 φύλλα [φρέσκο δυόσμο](#)
- 3 - 4 κουτ. σούπας [αλεύρι](#)
- ½ ποτήρι του κρασιού [ελαιόλαδο](#)
- 1 κουτ. σούπας αλάτι
- [φρεσκοτριμμένο πιπέρι](#)



Βρήκαμε στο διαδίκτυο μια συνταγή σαρακοστιανής χορτόπιτας, που μας φάνηκε εύκολο να τη φτιάξουμε καθώς είχαμε τα περισσότερα από τα υλικά της: σέσκουλα, άνηθο, δυόσμο στον κήπο μας αλεύρι, λάδι, αλάτι, πιπέρι στην κουζίνα του σχολείου. Το μόνο που θα χρειαζόταν να συμπληρώσουμε ήταν κρεμμύδια, τα οποία ανέλαβαν να φέρουν τα παιδιά από το σπίτι.

<https://faghta-giagias.blogspot.com/2016/01/pie-with-chard-and-onions.html>



**Πρώτη μας δουλειά ήταν να μαζέψουμε από τον κήπο τα λαχανικά μας.
Κόψαμε όλα τα σέσκουλα και μπόλικο άνηθο. Δυόσμο όμως όχι,
καθώς δεν είχε ακόμη μεγαλώσει**

Αειφόρο Νηπιαγωγείο Αγίων Σαράντα Χανίων 2017-2018



Τα πλύναμε, τα ψιλοκόψαμε, τα αλατίσαμε, συμπληρώσαμε το τριμμένο κρεμμύδι και τα αφήσαμε στο σουρωτήρι να βγάλουν τα υγρά τους
Λειφόρο Νηπιαγωγείο Αγίων Σαράντα Χανίων 2017-2018



**Καθώς τα σέσκουλα δεν ήταν αρκετά, συμπληρώσαμε και σπανάκι,
το οποίο τσιγαρίσαμε μαζί με τα υπόλοιπα υλικά.
Κατόπιν ανακατέψαμε με λίγο αλεύρι και ορίστε...
έτοιμη η γέμιση της πίτας μας!**

Αειφόρο Νηπιαγωγείο Αγίων Σαράντα Χανίων 2017-2018



Χρησιμοποιήσαμε έτοιμο φύλλο, το οποίο τοποθετήσαμε στο ταψί σε δύο στρώσεις, λαδώνοντάς το με προσοχή. Απλώσαμε τη γέμιση και την καλύψαμε με φύλλα τα οποία λαδώνουμε και πάλι ενδιάμεσα. Τέλος χαραμάμε την πίτα και τη βάλουμε στο φούρνο να ψηθεί



Όσο ψηνόταν, η μυρωδιά που έφθανε στη μύτη μας ήταν γαργαλιστική και άνοιγε την όρεξη! Δε χρειάστηκε πολλή ώρα... σε περίπου 40 λεπτά η σαρακοστιανή μας πίτα ήταν ξεροψημένη και έτοιμη να την γευτούμε.

Πεντανόστιμη τη βρήκαν όλοι... και ήταν και υγιεινή!
Απολαύσαμε μέχρι και το τελευταίο της ψίχουλο!

Αειφόρο Νηπιαγωγείο Αγίων Σαράντα Χανίων 2017-2018



**Όλη αυτή η εμπειρία
από το κόψιμο των λαχανικών μας που έγιναν σαρακοστιανή χορτόπιτα,
αποτυπώθηκε στο χαρτί!**

Λειφόρο Νηπιαγωγείο Αγίων Σαράντα Χανίων 2017-2018