

Η ΚΥΡΑ ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ  
ΓΑΤΟΥ ΘΕΟΔΩΡΑ  
Νηπιαγωγός ΜCs



# Καθαρά Δευτέρα

Έχοντας περάσει οι Απόκριες (από + κρέας), η επόμενη μέρα είναι η Καθαρά Δευτέρα, που σηματοδοτεί την έναρξη της νηστείας μέχρι και το Πάσχα, με το πέταγμα του χαρταετού.





η κυρά Σαρακοστή



Η κυρά Σαρακοστή

17 27 37 47 57 67 77

- Ποια είναι;
- Τι γνωρίζετε για αυτή;
- Παρατηρήστε τι έχει στο κεφάλι της;
- Τι δεν έχει στο πρόσωπο που έχουμε εμείς;
- Παρατηρήστε πόσα πόδια έχει; Γιατί;

- Τα παλιά τα χρόνια η κυρά Σαρακοστή λειτουργούσε σαν αυτοσχέδιο ημερολόγιο, που βοηθούσε τους παλιούς να μετρούν τις εβδομάδες που μεσολαβούσαν από την Καθαρά Δευτέρα μέχρι την Μεγάλη εβδομάδα.



Συνήθως, ήταν η ζωγραφιά μιας γυναίκας με μαντήλι στο κεφάλι, επτά (7) πόδια, σταυρωμένα χέρια –επειδή προσευχόταν- και χωρίς στόμα, διότι νήστευε όλη αυτή την περίοδο.



ΚΥΡΑ ΣΑΡΑ ΚΟΖΗΤΗ



Nina 4/2013



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  
νηστίσιμα φαγητά,  
σαρακοστιανά.



Κάθε Σάββατο, ξεκινώντας από το Σάββατο μετά την Κ. Δευτέρα, η κυρά Σαρακοστή «έχανε» ένα πόδι. Το τελευταίο που κοβόταν το Μ. Σάββατο, σε κάποιες περιοχές της Ελλάδας το έβαζαν μέσα στο ψωμί της Ανάστασης και σε όποιον τύχαινε, του έφερνε καλή τύχη (κάτι σαν το φλουρί της βασιλόπιτας)! Έκτος από χαρτί, η κυρά Σαρακοστή μπορεί να φτιαχτεί επίσης από ύφασμα, αλλά και από ζυμάρι! Πάμε να την φτιάξουμε;;;

# Συνταγή

- 540 γρ. αλεύρι γ.ο.χ. 3 
  - 200 γρ. αλάτι 1 
  - 250 γρ. νερό 1 ½ 
  - Γαρίφαλο, σιτάρι ή φακές για διακόσμηση
- Ψήνουμε στους 160° C στον αέρα για 30 λεπτά









# Το ποίημα της κυρά Σαρακοστής



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.



# Νηστεία

Η λέξη **νηστεία** είναι σύνθετη και προέρχεται από το αρνητικό μόριο *νη* και το ρήμα *εσθίω*, που σημαίνει τρώω. Δηλαδή αποφεύγω να τρώω κάποιες τροφές.

Ποιες είναι αυτές;

Ας διακρίνουμε λοιπόν τις τροφές σε νηστίσιμες και αρτύσιμες.

# Διάκριση τροφών

## Νηστίσιμες τροφές

Είναι τα φρούτα,  
λαχανικά, όσπρια,  
δημητριακά



## Αρτύσιμες τροφές

Είναι αυτές που  
προέρχονται από ζώα  
όπως το κρέας, το γάλα,  
τα αυγά, το τυρί



***Και τα παιδάκια πρέπει να  
νηστεύουν;***

Τα παιδιά επειδή βρίσκονται σε  
φάση ανάπτυξης, δεν πρέπει να  
στερηθούν καμία κατηγορία  
τροφίμων

# Νηστίσιμα φαγητά

























# Αρτύσιμα φαγητά













