



## Η ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ





Η Μεγάλη Τεσσαρακοστή ή αλλιώς η Σαρακοστή που σημαίνει «Μεγάλες 40 Ημέρες», είναι η πιο σημαντική περίοδος νηστείας στο εκκλησιαστικό ημερολόγιο των Ορθόδοξων Χριστιανών, η οποία προετοιμάζει τους Χριστιανούς για τη μεγαλύτερη εορτή του εκκλησιαστικού ημερολογίου, το Πάσχα. Είναι η αρχαιότερη από τις μεγάλες νηστείες της Ορθόδοξης Εκκλησίας

Ξεκινάει από την Καθαρά Δευτέρα και λήγει μετά την Ανάσταση το Μεγάλο Σάββατο. Κατά τη διάρκεια της τρώμε νησίσιμα φαγητά που έχει επικρατήσει να τα λέμε σαρακοσιανά.





1 - ΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ ΤΗΣ ΚΑΘΑΡΑΣ ΔΕΥΤΕΡΑΣ

Σ. ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ



ΕΛΙΕΣ



Χαλβάς



Χταποδάκι



Λαχάνα



Καλαμαράκια



Γαρίδες



## Ταραμοσαλάτα

### ΝΗΣΤΗΣΙΜΕΣ ΤΡΟΦΕΣ



### Νηστίσιμες τροφές

















### **Το έθιμο της κυρά Σαρακοστής**

Η ετυμολογία της λέξης Σαρακοστής σχετίζεται με τη διάρκεια της νηστείας από την Καθαρά Δευτέρα μέχρι το Πάσχα (40 μέρες), κι ένας εύκολος τρόπος για να την υπολογίζουμε είναι ένα είδος ημερολογίου που έφτιαχναν οι γιαγιάδες μας. Πρόκειται για τη γνωστή μας κυρά Σαρακοστή. Πρόκειται για ένα ιδιόμορφο ημερολόγιο με το οποίο μετρούσαν τις εβδομάδες της νηστείας (Σαρακοστής). Σαρακοστή είναι μια μεγάλη περίοδος νηστεία της Εκκλησίας μας.

Από εδώ και πέρα ακολουθεί νηστεία 49 ημερών για τους χριστιανούς.

Οι τρεις πρώτες ημέρες είναι οι πιο αυστηρές σε όλη τη νηστεία και ονομάζονται τριήμερο. Σε πολλά μέρη της Ελλάδας την παριστάνουν σαν μια καλόγρια που έχει επτά πόδια, γιατί επτά είναι και οι εβδομάδες νηστείας έως τη Μεγάλη Εβδομάδα... έχει τα χέρια σταυρωμένα, γιατί διαρκώς προσεύχεται....δεν έχει στόμα για να μην πολυλογεί...δεν έχει αυτιά, για να μην ακούει πολλές κουβέντες ή άσχημα λόγια και στο κεφάλι έχει ένα σταυρό, αφού η περίοδος της Σαρακοστής έχει διαρκή προσευχή και νηστεία. Νυστεία όχι στο στομάχι αλλά στα λόγια...στις σκέψεις...στις πράξεις.

Η κυρά Σαρακοστή στις περισσότερες περιοχές ήταν μια χάρτινη ζωγραφιά. Απεικόνιζε μια γυναίκα με σταυρωμένα χέρια, λόγω προσευχής, σαν καλόγρια, χωρίς στόμα, λόγω νηστείας, και με επτά πόδια που αναπαριστούσαν τις επτά εβδομάδες της Μεγάλης Σαρακοστής. Κάθε Σάββατο έκοβαν ένα πόδι και έτσι ήξεραν πόσες εβδομάδες νηστείας απέμεναν μέχρι το Πάσχα. Το Μεγάλο Σάββατο, έκοβαν και το τελευταίο πόδι. Αυτό το κομμάτι χαρτί το δίπλωναν καλά και το έκρυβαν σε ένα ξερό σύκο. Τοποθετούσαν το σύκο αυτό μαζί με άλλα, και σε όποιον το έβρισκε θεωρούσαν ότι του έφερνε γούρι. Σε άλλα μέρη της Ελλάδας η Κυρά Σαρακοστή δεν ήταν φτιαγμένη από χαρτί, αλλά από ζυμάρι. Το ζυμάρι φτιαχνόταν με αλεύρι, αλάτι και νερό. Η διαδικασία ήταν κι εδώ η ίδια όπως και με την χάρτινη. Μια παραλλαγή του εθίμου της Κυράς Σαρακοστής είναι φτιαγμένη από πανί και γεμισμένη με πούπουλα.

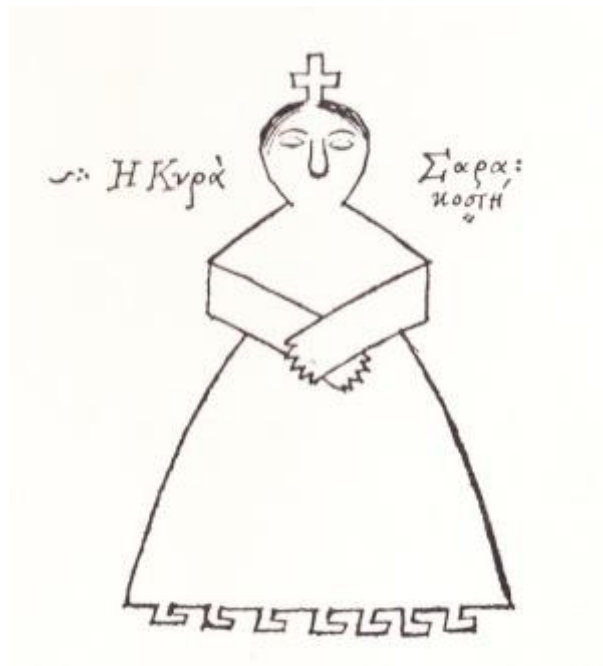
### **Ένα ποίημα για την κυρά-Σαρακοστή**

Είμαι η κυρά Σαρακοστή, ποδαράκια έχω επτά 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'ρθει - για 40 μέρες δηλαδή - θα τρώω νησίσιμα φαγητά, σαρακοστιανά. Μαντήλι κεντημένο το κεφάλι μου στολίζει 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 πως κυλά και το Πάσχα πως θα'ρθει ξανά; Μα είναι απλό, πολύ απλό. Όταν κάθε εβδομάδα από ένα ποδαράκι μου θα αφαιρείς, στο τέλος την Μεγάλη

Εβδομάδα θα βρεις, το Πάσχα, τα κόκκινα τ'αβγά, τις λαμπάδες τα τσουρέκια τα πασχαλινά και τα τραπέζια τα γιορτινά.







H KYPÄ LAPKOETH



<http://www.ksa-uk.org/documents/2008-09/kyra-sarikosa-pictor.pdf>





### Η κυρά σαρακοστή

Την Κυρά Σαρακοστή  
που 'ναι έθιμο παλιό  
οι γιαγιάδες μας την φτιάχναν  
με αλεύρι και νερό.

Για στολίδι της φορούσαν  
στο κεφάλι έναν σταυρό  
μα το στόμα της ξεχνούσαν  
γιατί νήστευε καιρό.

Και τις μέρες της μετρούσαν  
με τα πόδια της τα επτά.  
Κόβαν ένα την βδομάδα  
μέχρι να 'ρθει η Πασχαλιά.



Ένα ιδιαίτερο σαρακοστιανό έθιμο που κρατάει από τα βυζαντινά χρόνια, επειδή τότε δεν υπήρχαν ημερολόγια, είναι το έθιμο της Κυρά Σαρακοστής.





## 2 - ΥΛΙΚΑ

### ΜΙΑΜΙΣΗ ΚΟΥΠΑ ΑΛΕΥΡΙ ΓΙΑ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΧΡΗΣΕΙΣ

#### ΜΙΑ ΚΟΥΠΑ ΑΛΑΤΙ

#### ΝΕΡΟ

### ΛΙΓΑ ΓΑΡΥΦΑΛΛΑ ΜΟΣΧΟΚΑΡΦΙ ΓΙΑ ΤΟ ΣΤΟΛΙΣΜΑ

#### ΛΑΔΟΚΟΛΑ

#### ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

ΑΝΑΚΑΤΕΥΟΥΜΕ ΤΟ ΑΛΕΥΡΙ ΚΑΙ ΤΟ ΑΛΑΤΙ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΕΝΙΑΙΟ ΜΕΙΓΜΑ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΠΡΟΣΘΕΤΟΥΜΕ ΝΕΡΟ ΠΕΡΙΠΟΥ ΜΙΣΗ ΚΟΥΠΑ Η ΟΣΟ ΠΑΡΕΙ ΓΙΑ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΣΦΙΧΤΗ Η ΖΥΜΗ ΜΑΣ ΚΑΙ ΝΑ ΤΗΝ ΠΛΑΘΟΥΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ



Συνοψίζω: **Η ΚΥΡΑ ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ**

**ΥΛΙΚΑ**

- \* 1/2 κιλό αλεύρι
- \* 1/2 φλ. νερό
- \* 1 κ.σ αλάτι
- \* λίγο λάδι

Σε βαθύ μπώλι ρίχνουμε αλεύρι και αλάτι και κάνουμε στη μέση μια λακούφισα. Ρίχνουμε σ' α β' γ δ το νερό (μπορεί να μην χρειαστεί όλο) και ταυτόχρονα ζυμώνουμε ώσπου να γίνει μια μαλακή ζύμη. Ανοίγουμε το ζυμάρι με πλάστη και σχηματίζουμε πάνω την Κυρά Σαρακοστή με τα 7 ποδαράκια. Με οδοντογυμνάδα κάνουμε στο κεφάλι μια τρίπα. Λαδώνουμε ένα πατί, προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200 βαθμούς και ψήνουμε για 40'-60' μέχρι να ξεροψηθεί.



• Χαρισμένο  
• Με αγάπη  
• Σε όλα τα παιδιά

Άννα Ιακώβου  
Αγγελική Δολιχά  
Εκδόσεις «Άλιος Κιόσκος»

The book cover features a woman in a red dress holding a glowing orb, with a child and a dog nearby. The title is "Έξτρα Πιπέρισμα από την Κυρά Σαρακοστή" and the author is Άννα Ιακώβου.



Επιστικό υλικό για τη Vella Quaresma (την κυρά-Σαρακοστή της Καταλονίας)

3 - Η ΚΥΡΑ ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ ΤΗΣ ΚΑΤΑΛΟΝΙΑΣ

Επιστικό υλικό για τη Vella Quaresma (την κυρά-Σαρακοστή της Καταλονίας)



4 - στο ένα χέρι ψάρι βακαλάο και στο άλλο καλάθι με φρούτα και λαχανικά ...

Εποπτικό υλικό για τη Vella Quaresma (την κυρά-Σαρακοστή της Καταλονίας)



5 - και κάθε βδομάδα της κόβουν από ένα πόδι μετρώντας τις εβδομάδες που απέμειναν μέχρι το Πάσχα !!!

Εποπτικό υλικό για τη Vella Quaresma (την κυρά-Σαρακοστή της Καταλονίας)



# VELLA QUARESMA

escola  
Mont  
serrat  
Sola

Sera la vella  
un plat d'escudella,  
sera la vella  
un plat d'escudelló.



Dibuix: Montse Gavil

Tuixeta: Jordi Malcaró