

# ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΣΑΡΑΚΟΣΤΗΣ

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: Β. ΚΑΡΑΜΑΝΗ



Πίνακας Αναφοράς για τους μήνες της **ΑΝΟΙΞΗΣ**



# Άνοιξη



**ΜΑΡΤΙΟΣ**

**3**



**ΑΠΡΙΛΙΟΣ**

**4**



**ΜΑΪΟΣ**

**5**



# Η ΚΥΡΑ ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ

Σαρακοστή ονομάζουμε την περίοδο της νηστείας που ξεκινάει την Καθαρή Δευτέρα και κρατάει μέχρι το Μεγάλο Σάββατο. Διάρκει 7 εβδομάδες δηλαδή 49 μέρες. Επικράτησε η συμβολική ονομασία Σαρακοστή, σε αναλογία με το σαρανταήμερο που νήστεψε ο Χριστός στην έρημο μετά τη βάφτισή του, όμως, καθώς συμπεριλαμβάνεται σε αυτήν και η νηστεία της Μεγαλοβδομάδας, οι μέρες πλησιάζουν τις πενήντα. Επειδή παλιά οι άνθρωποι δεν είχαν ημερολόγια για να μετρούν το πέρασμα των ημερών της νηστείας, έφτιαχναν ένα μετρητάρι. Ζωγράφιζαν λοιπόν μια γυναίκα με στόμα ανύπαρκτο -λόγω της νηστείας- με τα χέρια σταυρωμένα -λόγω της προσευχής- και με ποδαράκια επτά -να συμβολίζουν τις επτά βδομάδες απ' τις Απόκριες μέχρι την Ανάσταση



Κρεμούσαν τη Σαρακοστή στον τοίχο και κάθε Σάββατο έκοβαν από ένα πόδι. Το τελευταίο πόδι το έκοβαν το Μεγάλο Σάββατο και το βάζανε σε ένα ξερό σύκο. Αυτό το σύκο το ανακάτευαν με άλλα και τα μοίραζαν στην οικογένεια. Το σύκο έφερνε γούρι σ' αυτόν που το έβρισκε.



Σε ορισμένες περιοχές της Ελλάδας το έβδομο πόδι, το τοποθετούσαν στο ψωμί της Ανάστασης και σε όποιου το κομμάτι έπεφτε το διπλωμένο πόδι της «Κυρά Σαρακοστής» έφερνε γούρι. Σε άλλες περιοχές έφτιαχναν τη Κυρα Σαρακοστή με ζυμάρι.





Συνταγή :

## Η ΚΥΡΑ ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ

### ΥΛΙΚΑ

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

*Σε βαθύ μπώλ ρίχνουμε αλεύρι και αλάτι και κάνουμε στη μέση μια λακουβίτσα. Ρίχνουμε σ τ α δ ι α κ ά 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 οδοντογλυφίδα κάνουμε στο κεφάλι μια τρύπα. Λαδώνουμε ένα ταψί, προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200 βαθμούς και ψήνουμε για 40'-60' μέχρι να ξεροψηθεί.*

# ΠΑΡΟΙΜΙΑ

Λείπει ο Μάρτης  
από τη  
Σαρακοστή;





# 6 Η κυρα-Σαρακοστή

Όλα τα παιδιά το πρωί στο σχολείο μιλούσαν για τις περιπέτειές τους με τους χαρταετούς, που πέταξαν την Καθαρή Δευτέρα. Στην κουβέντα μπλέχτηκε και ο Βαγγέλης και άρχισε να λέει για την κυρα-Σαρακοστή, που του έκανε κάθε χρόνο η γιαγιά του.

–Τι είναι η κυρα-Σαρακοστή; ρώτησε ο Στάθης.

Η γιαγιά του Βαγγέλη ήταν από τη Χίο, και τακτικά ο Βαγγέλης μοιραζόταν με τους φίλους του τα νόστιμα χιώτικα γλυκά που του έφτιαχνε εκείνη. Έτσι όλοι απογοητεύτηκαν ακούγοντας ότι η κυρα-Σαρακοστή ήταν μια χάρτινη κούκλα!

–Κι εσύ θα παίζεις με την κούκλα; ρώτησε ο Στάθης γελώντας.

–Όχι, είναι έθιμο! Πώς το λένε! Η γιαγιά παίρνει χαρτί και με το ψαλίδι κόβει την κούκλα, της βάζει στο κεφάλι ένα σταυρό και της διπλώνει τα χέρια σταυρωτά για να περνάει, λέει, όλη την ώρα με προσευχές. Μετά της ζογραφίζει μάτια και αφτιά για να βλέπει και να ακούει.

–Ε καλά, και στόμα, συμπλήρωσε ο Στάθης γελαστός.

–Στόμα ποτέ! Γιατί νηστεύει και δεν τρώει τίποτε.

Ο Στάθης έσκασε στα γέλια.

–Ούτε μύτη τής κάνει για να μη μυρίζει τις μυρωδιές;

–Ούτε μύτη!

–Και την αφήνει και χωρίς πόδια;

–Όχι! Πόδια της βάζει και μάλιστα εφτά!

–Και γιατί δεν της βάζει σαράντα;

–Της κόβει εφτά, γιατί τόσες είναι οι βδομάδες της Μεγάλης Σαρακοστής.

Μόλις την τελειώσει, της περνάει μια κλωστή απ' το σταυρό του κεφαλιού και κρεμάει την κυρα-Σαρακοστή κάτω απ' το εικονοστάσι. Κάθε Σάββατο με βάζει και της κόβω ένα πόδι· έτσι βλέπουμε πόσες ακόμη βδομάδες έμειναν για το Πάσχα. Το τελευταίο πόδι το κόβω το Μεγάλο Σάββατο. Η γιαγιά χώνει το πόδι σ' ένα ξερό σύκο, απ' αυτά που βάζουμε στο πασχαλιάτικο τραπέζι. Όποιος το βρει παίρνει ένα κόκκινο αβγό παραπάνω και γλυκά!

–Πολύ ωραίο το έθιμο της κυρα-Σαρακοστής! Θα το πω στη δική μου γιαγιά να το κάνει και ας μην είναι από τη Χίο! είπε ο Στάθης, που πάντα έψαχνε ευκαιρία να φάει περισσότερα γλυκά.





Η ΚΥΡΑ ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ

Την κυρά Σαρακοστή  
όλοι φτιάξτε μαζί  
με αλεύρι και νερό  
έτοιμη είναι στο λεπτό!

Πόδια πρέπει να' χει εφτά  
τις βδομάδες να μετρά!  
Στόμα δεν έχει! Ξέρεις γιατί;  
Κάνει νηστεία αυστηρή  
μέχρι του Πάσχα την  
Κυριακή!

Βαγγέλης Ηλιόπουλος