
ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΑ

-

Η ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ



-
- Η Σαρακοστή είναι η πιο σημαντική περίοδος νηστείας για τους Ορθόδοξους Χριστιανούς, γιατί τους προετοιμάζει για τον εορτασμό του Πάσχα.
 - Ξεκινάει την Καθαρά Δευτέρα, επτά εβδομάδες, πριν από το Πάσχα και τελιώνει το Μεγάλο Σάββατο.
-

Η ΚΥΡΑ-ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ

Η κυρα-Σαρακοστή, ένα από τα παλαιότερα ελληνικά έθιμα, είναι ένα είδος ημερολογίου, που μετρούσε τις εβδομάδες της Σαρακοστής.

Οι εβδομάδες είναι επτά,γι' αυτό και η κυρα-Σαρακοστή έχει επτά πόδια. Κάθε Σάββατο κόβουν ένα πόδι.

Σε πολλά σημεία της Ελλάδας, το τελευταίο πόδι το έκοβαν το Μεγάλο Σάββατο και το έκρυβαν μέσα στο ψωμί της Ανάστασης, σε ένα ξερό σύκο ή καρύδι κι όποιος το έβρισκε του έφερνε γούρι.

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



[Τραγούδι για την κυρα-Σαρακοστή](#)
[Πατήστε για να το ακούσετε!!](#)



ΠΑΜΕ ΝΑ ΦΤΙΑΞΟΥΜΕ ΤΗ ΔΙΚΗ ΜΑΣ ΚΥΡΑ ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ!!!

Συνταγή:

Το ζυμάρι για την κυρα- Σαρακοστή 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!



ΠΡΟΣΟΧΗ: Αυτό το ζυμαράκι δεν τρώγεται και ονομάζεται αλατόζυμο. Μοιάζει με πλαστελίνη περισσότερο.

Σήμερα, την κυρα-Σαρακοστή την φτιάχνουν συνήθως με χαρτί. Παίρνουν μια κόλλα χαρτί, σχεδιάζουν μια γυναίκα σαν καλόγρια αλλά με επτά πόδια.

Τα μάτια της είναι κλειστά για να μην βλέπει άσχημα και κακά πράγματα.

Δεν έχει αυτιά για να μην ακούει άσχημα λόγια.

Στο κεφάλι της υπάρχει ένας σταυρός γιατί πηγαίνει στη εκκλησία.

Δεν έχει στόμα γιατί νηστεύει πολύ καιρό.

Έχει τα χέρια της σταυρωμένα γιατί προσεύχεται.



Έχει επτά πόδια που συμβολίζουν τις επτά εβδομάδες της νηστείας.

ΠΟΙΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΤΡΩΜΕ ΣΤΗΝ ΝΗΣΤΕΙΑ.



Μπορούμε να τρώμε:

- Ζυμαρικά
 - Όσπρια
 - Φρούτα
 - Λαχανικά
 - Θαλασσινά
-

LA VELLA QUARESMA

Στην Ισπανία υπάρχει ένα παρόμοιο έθιμο με αυτό της Κυρας-Σαρακοστής. Ονομάζεται La Vella Quaresma και πρόκειται για μια γριά γυναίκα με εφτά πόδια όσα και οι εβδομάδες της νηστείας. Η διαφορά είναι ότι αυτή έχει στόμα και κρατάει ψάρια, φρούτα και λαχανικά. Σύμφωνα με την παράδοση, φροντίζει να τρώνε όλοι και κυρίως τα παιδιά, αυτά που επιτρέπονται κατά την νηστεία.



ΒΡΕΣ ΤΙΣ
ΟΜΟΙΟΤΗΤΕΣ
ΚΑΙ ΤΙΣ
ΔΙΑΦΟΡΕΣ
ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΙΣ
ΔΥΟ ΕΙΚΟΝΕΣ



Η Κυρα-Σαρακοστή



La Velle Quaresma

Καλωσόρισε κυρά Σαρακοστή

Καλωσόρισε **κυρά Σαρακοστή**

Φίλη μας καλή!

Τρώμε σαρακοστιανά

Φαγητά υγιεινά!



Καλωσόρισε **κυρά Σαρακοστή**

Φίλη μας καλή!

Τρώμε **λαγόνα**



κρεμμυδάκια



και **καλβά**



ελιές



μαρούλι



ταραμά



Καλωσόρισε **κυρά Σαρακοστή**

Φίλη μας καλή!

Αφού χορτάσαμε για τα καλά,

θα πετάξουμε το **χαρταετό**



ψηλά!



ΚΑΛΗ ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ ΠΑΙΔΑΚΙΑ!!