

Η ΚΥΡΑ ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ



Η κυρά σαρακοστή

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

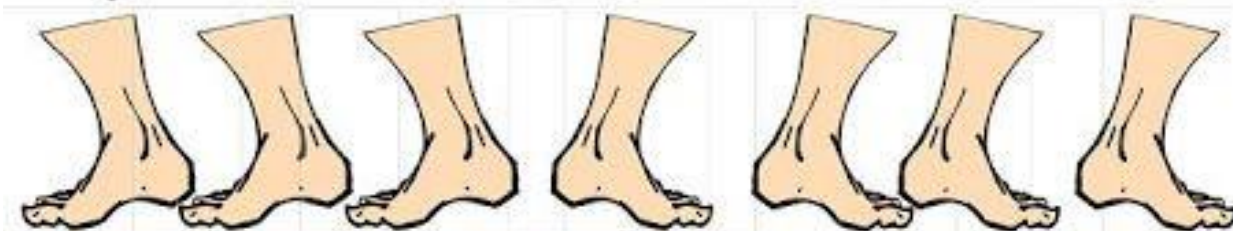
Για στολίδι της φορούσαν
στο κεφάλι έναν σταυρό
μα το στόμα της ξεχνούσαν
γιατί νήστευε καιρό.

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



η κυρά Σαρακοστή

Είμαι η κυρά Σαρακοστή,



ποδαράκια έχω **7**

και μία μακριά ποδιά.



Στην ποδιά μου αυτή θα δεις,
νόστιμα φαγητά σαρακοστιανά









Στο πρόσωπό μου

δε θα βρεις στόμα



ζωγραφισμένο. Μην απορείς,
είναι γιατί νηστεύω



Αυτό σημαίνει ότι

μέχρι το Πάσχα



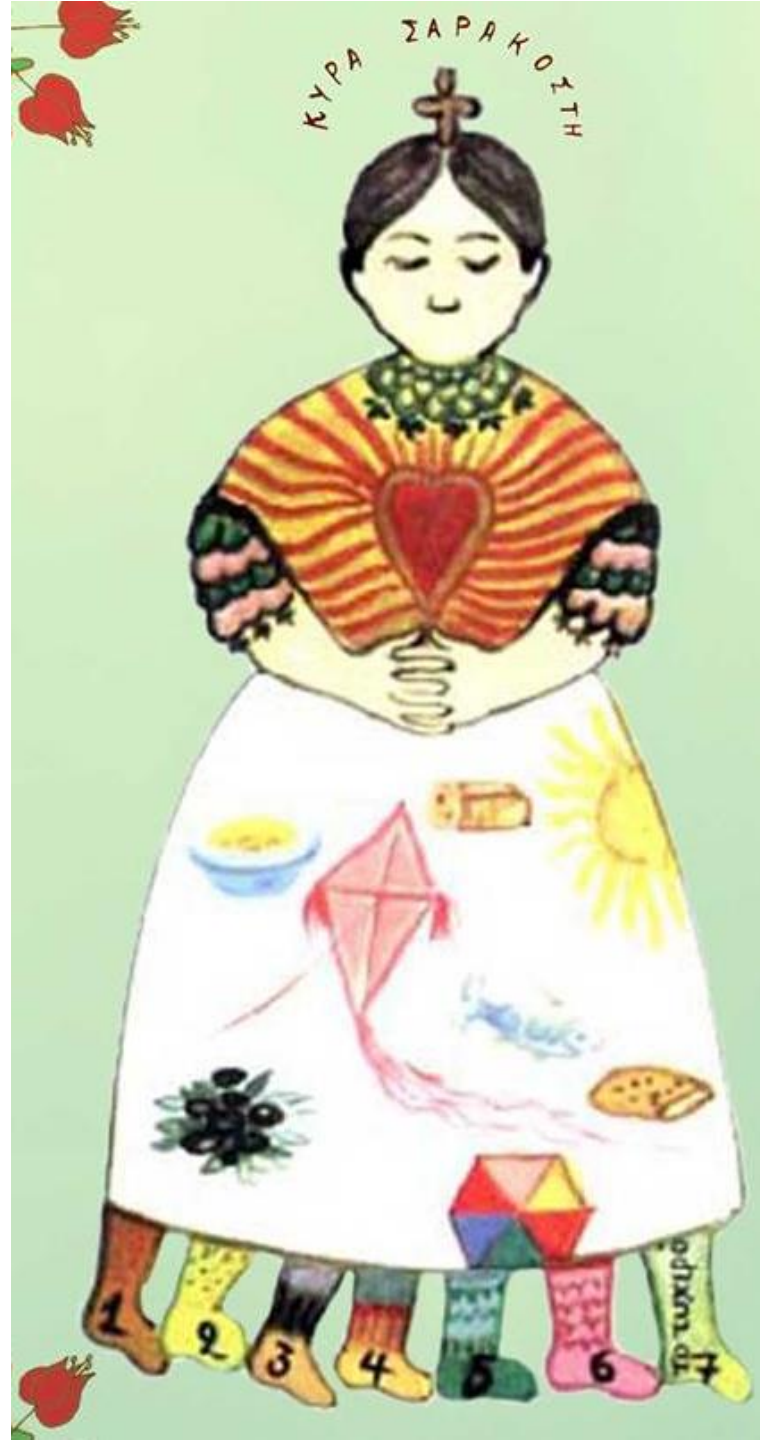
να'ρθεί,

για **40** μέρες δηλαδή, θα τρώω

νηστίσιμα φαγητά,

σαρακοστιανά.





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.





Ντινα 4/2013

Και πώς μπορώ να καταλάβω
ο χρόνος πως κυλά και το
Πάσχα πως θα 'ρθεί ξανά;



Μα είναι αγλό, πολύ αγλό. 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



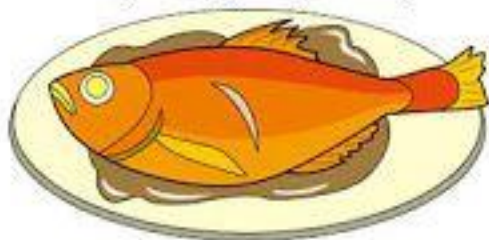
τα γιορτινά.

ΤΙ ΤΡΩΜΕ ΤΗ ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ

Εικονόλεξο για το ποίημα της κυρα-Σαρακοστής.

<http://taniamanesi-kourou.blogspot.gr/>

ψάρι



ταραμά



λαγάνα



χαλβά,

ελιές



και φασολάδα



























Λαγάνα

© Il laboratorio
di mini skg





**ΤΙ ΔΕΝ ΤΡΩΜΕ ΤΗ
ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ**

















Η ΚΥΡΑ ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ ΤΗΣ ΚΑΤΑΛΟΝΙΑΣ













ΑΣ ΠΑΙΞΟΥΜΕ

<https://learningapps.org/display?v=ptc1s8yj521>

ΤΡΑΠΕΖΟΥΝΤΑ.gr

ΤΡΑΠΕΖΟΥΝΤΑ.gr

ΤΡΑΠΕΖΟΥΝΤΑ.gr

ΤΡΑΠΕΖΟΥΝΤΑ.gr



ΚΟΥΚΑΡΑΣ: Ο ΦΡΟΥΡΟΣ ΤΗΣ ΝΗΣΤΕΙΑΣ

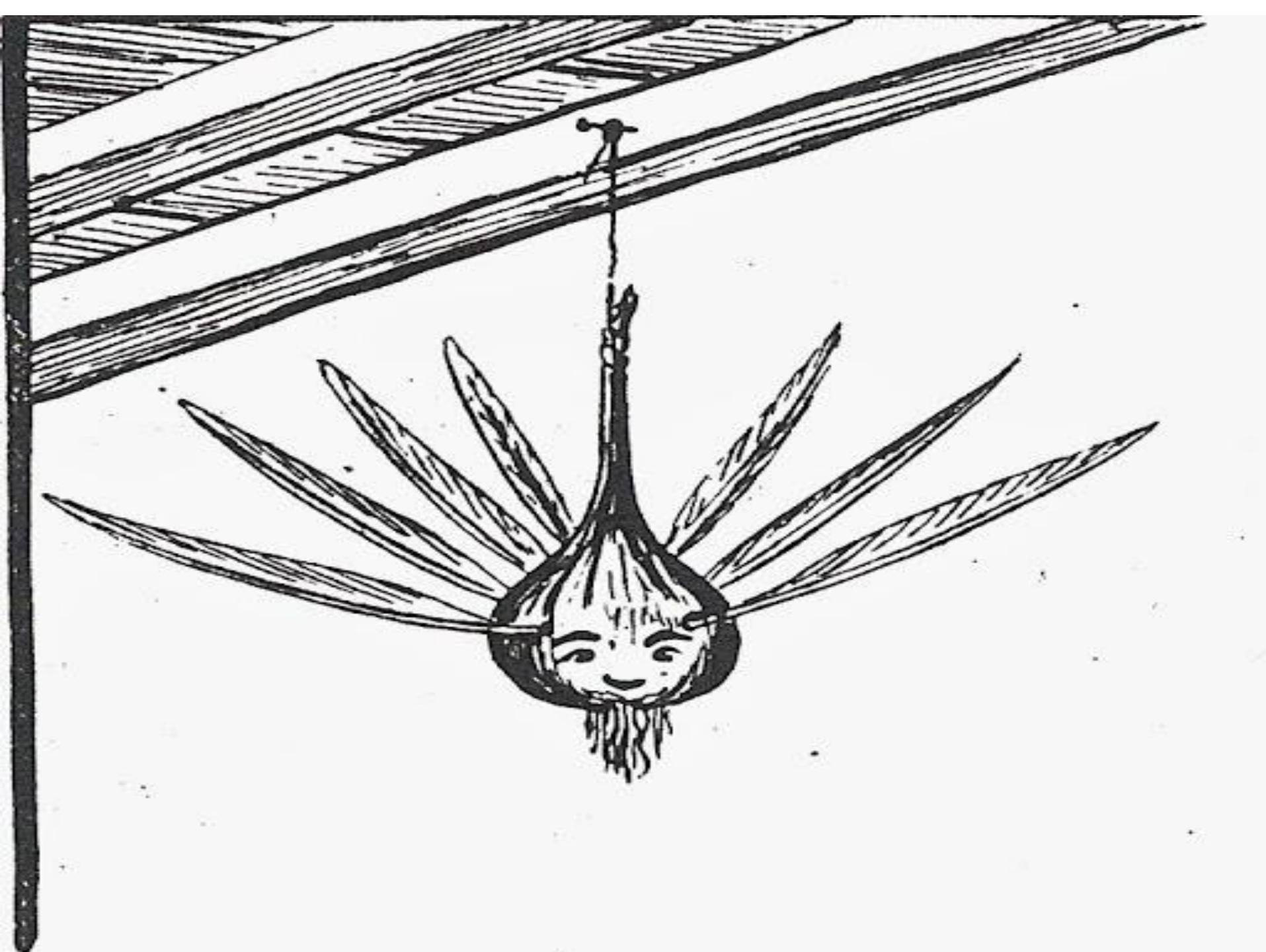
Ο κουκαράς ήταν μια επινόηση των Ποντίων μαμάδων με σκοπό να φοβήσουν τα παιδιά την περίοδο της Σαρακοστής. Έτσι, προκειμένου να τα αποτρέψουν από οποιαδήποτε ατασθαλία, δημιούργησαν αυτό το ιδιότυπο σκιάχτρο, το οποίο τα τρόμαζε και τα έκανε να μην υποκύπτουν σε τυχόν παρασπονδίες την περίοδο της νηστείας.

Ο κουκαράς δημιουργούνταν από πατάτα ή κρεμμύδι, το οποίο το ζωγράφιζαν και του κάρφωναν επτά φτερά, όσες, δηλαδή, και οι εβδομάδες της νηστείας. Το κρεμούσαν στο ταβάνι το βράδυ της τελευταίας Κυριακής της αποκριάς ή τα ξημερώματα της Καθαράς Δευτέρας, με σκοπό το πρωί, όταν ξυπνούσαν τα παιδιά, να τον δουν και να φοβηθούν. Οι μητέρες, οι οποίες χωρίς να γίνουν αντιληπτές από τα παιδιά τον κουνούσαν προκειμένου να φαίνεται πιο τρομακτικός, τους έλεγαν πως αν υποκύψουν σε γευστικούς πειρασμούς, ο κουκαράς θα τους φάει για να τους τιμωρήσει.

Με το τέλος της κάθε εβδομάδας, αφαιρούσαν και από ένα φτερό, ώστε το Μεγάλο Σάββατο να μην έχει απομείνει κανένα, κάτι που σηματοδοτούσε, εκτός από το τέλος της νηστείας και την εξαφάνισή του.

Το ρητό που υπήρχε για τον κουκαρά ήταν, «Ρίζα μ', ωρία παίρετεν τυρίν για βούτερον και Τρώτεν, αμάν θα χολιάσκειται και θα σείεται ο κουκαράς».





ΚΟΥΚΑΡΑΣ ΜΕ ΚΡΕΜΜΥΔΙ

<https://www.youtube.com/watch?v=o3ch780e-n0>

ΤΡΑΓΟΥΔΙΑ

<https://www.youtube.com/watch?v=xn-tbcwe4e0>

<https://www.youtube.com/watch?v=ipfc0oLU5V8&t=4>

S

<https://www.youtube.com/watch?v=OYrCp8MRP3U>







ΣΥΝΤΑΓΗ

<https://www.youtube.com/watch?v=lpfpp0fE6zA>

ΠΟΛΥ ΕΥΚΟΛΗ ΣΥΝΤΑΓΗ

<https://www.youtube.com/watch?v=l7z1mmTneSU>

