

## Το έθιμο της κυρά Σαρακοστής: Μάθετε τι συμβολίζει και φτιάξτε την παρέα με τα παιδιά!



Το έθιμο της κυρά-Σαρακοστής είναι από τα παλιότερα έθιμα που σχετίζονται με τη γιορτή του Πάσχα, σήμερα όμως λίγο πολύ ξεχασμένο. Χρησίμευε πάντα ως ημερολόγιο για να μετράμε τις εβδομάδες **από την Καθαρά Δευτέρα μέχρι τη Μεγάλη Εβδομάδα**, καθώς η κυρά-Σαρακοστή έχει 7 πόδια, ένα για κάθε εβδομάδα της περιόδου της Σαρακοστής. Πρόκειται για ένα έθιμο που τείνει στις ημέρες μας να εκλείψει, ενώ παλαιότερα το συναντούσαμε σε όλο τον ελλαδικό χώρο με διάφορες παραλλαγές και χρησιμοποιούνταν ως ημερολόγιο που μετρούσε τις εβδομάδες της Μεγάλης Σαρακοστής.

**Η κυρά-Σαρακοστή**, στις περισσότερες περιοχές, ήταν **μια χάρτινη ζωγραφιά**, που απεικόνιζε μια γυναίκα, που έμοιαζε με καλόγρια, **με 7 πόδια, σταυρωμένα χέρια γιατί προσεύχεται, ένα σταυρό γιατί πήγαινε στην εκκλησία και χωρίς στόμα γιατί νηστεύει**. Στο τέλος κάθε εβδομάδας, αρχής γενομένης από το Σάββατο μετά την Καθαρά Δευτέρα, **της έκοβαν ένα πόδι**. Το τελευταίο το έκοβαν **το Μεγάλο Σάββατο**. Αυτό το κομμάτι χαρτί το δίπλωναν καλά και το έκρυβαν σε ένα ξερό σύκο ή καρύδι (περιοχή της Χίου), το οποίο τοποθετούσαν μαζί με άλλα. Όποιος το έβρισκε θεωρούνταν τυχερός και γουρλής. Σε κάποιες περιοχές, **το έβδομο πόδι το τοποθετούσαν μες στο ψωμί της Ανάστασης** και όποιος το έβρισκε του έφερνε γούρι.

Σε άλλες περιοχές της Ελλάδας, η κυρά-Σαρακοστή **φτιάχνεται από ζυμάρι με απλά υλικά** και, κυρίως, πολύ αλάτι για να μη χαλάσει. Εξάλλου, δεν τρωγόταν, αφού χρησιμοποιούνταν ως ημερολόγιο. Αλλού πάλι, την έφτιαχναν **από πανί και τη γέμιζαν με πούπουλα**.

**Στον Πόντο, η κυρά-Σαρακοστή ήταν μια πατάτα** ή ένα κρεμμύδι που το κρεμούσαν απ' το ταβάνι και πάνω του είχαν καρφωμένα επτά φτερά κότας, ώστε να αφαιρούν ένα φτερό κάθε

## **Φτιάξτε τη μαζί με τα παιδιά**

### **Συστατικά**

- 3 κούπες αλεύρι
- 1 κούπα αλάτι
- 1 κούπα νερό
- μπαχαρικά για διακόσμηση όπως γαρύφαλλο ή μαχλέπι

### **Εκτέλεση**

Η «κυρά-Σαρακοστή» λειτουργούσε ως ένα αυτοσχέδιο ημερολόγιο το οποίο 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 πόδια, σταυρωμένα χέρια –επειδή προσευχόταν– και χωρίς στόμα, διότι νήστευε όλη αυτή την περίοδο. Κάθε Σάββατο, ξεκινώντας από το Σάββατο που ακολουθούσε μετά την Καθαρά Δευτέρα, η κυρά-Σαρακοστή «έχανε» ένα πόδι. Το τελευταίο μάλιστα, το οποίο κοβόταν το μεγάλο Σάββατο, σε κάποιες περιοχές της Ελλάδας το τοποθετούσαν μέσα στο ψωμί της Ανάσταση και σε όποιον τύχαινε, του έφερνε καλή τύχη (κάτι σαν το φλουρί της Βασιλόπιτας)! Εκτός από χαρτί, η κυρά-Σαρακοστή μπορεί να φτιαχτεί επίσης από ύφασμα, αλλά και από ζυμάρι. Εγώ, την φτιάχνω με αλατόζυμο, ένα ωραίο υλικό που επειδή έχει πάρα πολύ αλάτι δεν χαλάει για πάρα πολύ καιρό – έχει τις ιδιότητες του πηλού ή της πλαστελίνης.

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 160° C στον αέρα
- Βάζουμε τα υλικά για το ζυμάρι σε ένα λεκανάκι και τα ζυμώνουμε μέχρι να γίνει μια ελαστική και ωραία ζύμη.
- Πλάθουμε την Κυρά Σαρακοστή με το ζυμάρι φτιάχνοντας το σώμα, τη φούστα, το πρόσωπο, τα πόδια της, τη διακοσμούμε όπως θέλουμε και τη βάζουμε σε ένα ταψί το οποίο έχουμε στρώσει με λαδόκολλα.
- Ψήνουμε για 20 με 30 λεπτά. Μας ενδιαφέρει να στεγνώσει και όχι να «ψηθεί».

### **Tip**

Πρόκειται για μια εύκολη ζύμη η οποία για να φτιαχτεί μπορεί να θέλει και λίγο ακόμα νερό το οποίο προσθέτουμε λίγο-λίγο.

### **ΠΡΟΣΟΧΗ! ΔΕΝ ΤΡΩΓΕΤΑΙ!**



ΚΥΡΑ ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ

Την κυρά Σαρακοστή  
που "ναι έθιμο παλιό  
οι γαριάδες 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

Στίχοι: Πόλυ Βασιλάκη

