



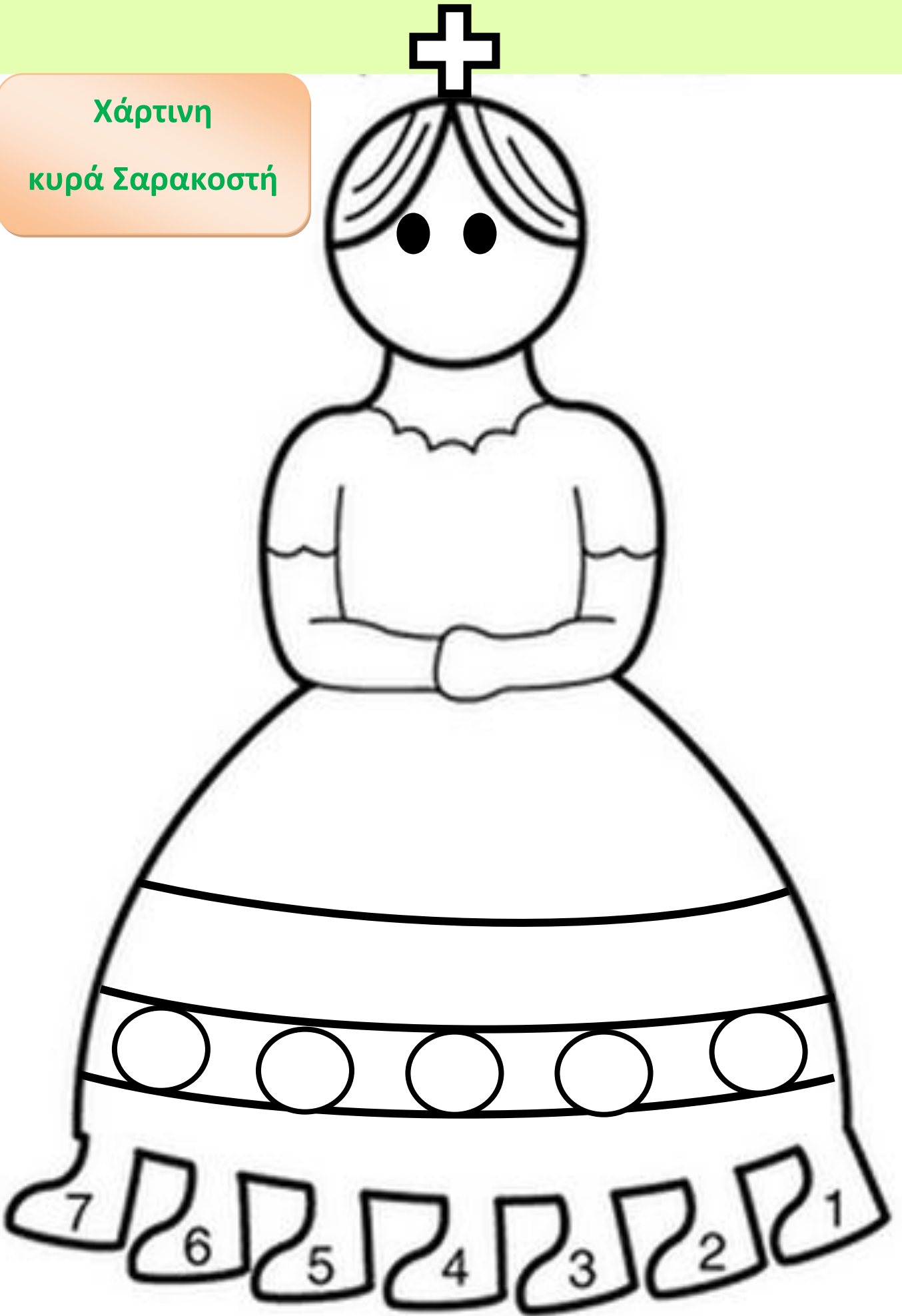
Η ΚΥΡΑ ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ

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.

Χάρτινη
κυρά Σαρακοστή



Συνταγή για την κυρά-Σαρακοστή από ζυμάρι



Εικόνα: <http://www.popelix.gr>

Υλικά

- Μισό κιλό αλεύρι
- Μισό φλιτζάνι νερό
- Μια κουταλιά της σούπας αλάτι (ή και λίγο παραπάνω)
- Έναν πλάστη
- Ένα μεγάλο ταψί
- Λίγο λάδι να αλείψουμε το ταψί

Εκτέλεση

1. Παίρνουμε ένα βαθύ μπολ και βάζουμε το αλεύρι και το αλάτι, σχηματίζοντας ένα βουναλάκι.
2. Στη μέση κάνουμε μια μικρή λακκουβίτσα κι εκεί αρχίζουμε να ρίχνουμε σιγά σιγά το νερό με προσοχή, χωρίς να το βάλουμε όλο μαζί, ζυμώνοντας ταυτόχρονα.
3. Βάζουμε μόνο όσο νερό χρειάζεται για να γίνει η ζύμη μας μαλακή και εύπλαστη.
4. Ζυμώνουμε μέχρι να γίνει η ζύμη λεία, μαλακή και να πλάθεται εύκολα.
5. Απλώνουμε το ζυμάρι στον πάγκο με τη βοήθεια του πλάστη και σχηματίζουμε την κυρά-Σαρακοστή.
6. Μ' ένα μαχαίρι χαράζουμε τα μάτια, τη μύτη και κόβουμε τα ποδαράκια.
7. Με μια οδοντογλυφίδα κάνουμε μια τρύπα στο κεφάλι, για να μπορούμε να την κρεμάσουμε, αφού την ψήσουμε.
8. Δεν ξεχνάμε να σχεδιάσουμε και να κόψουμε επτά πόδια (ούτε περισσότερα ούτε λιγότερα) και να μη σχεδιάσουμε στόμα γιατί δεν έχει, αφού νηστεύει.
9. Αλείφουμε με λίγο λάδι ένα ταψί και τοποθετούμε μέσα την "κυρα-Σαρακοστή".
10. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200 βαθμούς και ψήνουμε μέχρι να ξεροψηθεί και να σκληρύνει η κυρά-Σαρακοστή.
11. Αφού κρυώσει, την κρεμάμε στην κουζίνα.

Πηγή: <http://www.irinivasilaki.com>

Το έθιμο της κυρά-Σαρακοστής

Το έθιμο της κυρά-Σαρακοστής είναι από τα παλιότερα έθιμα που σχετίζονται με τη γιορτή του Πάσχα.

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.

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 έκρυναν 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 εβδομάδα. Εδώ το έθιμο ονομαζόταν "Κουκουράς", ο οποίος ήταν και ο φόβος των παιδιών! Πατρών κατασκευής της κυρά-Σαρακοστής

Σαρακοστιανά
Νηστίσιμες τροφές (αντιστοίχιση)



ελιές



χαλβάς

θαλασσινά



**Χαλβάς
σιμιγδαλένιος**



λουκούμια

όσπρια

λαγάνα

ταραμάς

