



01

*η νηστεία εκάστης Τετράδος και Παρασκευής
διά ξηροφαγίας πρέπει να γίνηται παρόμοια με
την νηστείαν της Τεσσαρακοστής. Ξηροφαγία δε
είναι το να τρώγη τινάς άπαξ της ημέρας εις την
εννάτην ώραν, χωρίς να εσθίη έλαιον, ή να πίνη
οίνον.*

Νικόδημος ο Αγιορείτης, Κανών ΕΘ', Ερμηνεία, Πηδάλιον, Θεσσαλονίκη
2003, σ. 94



ΟΙ ΝΗΣΤΗΣΙΜΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η νηστεία στην Ορθοδοξία είναι αποτέλεσμα μιας μακράς διαδικασίας που περιλαμβάνει πολλές συζητήσεις και διαφωνίες και άρχισε από τους πρώτους χριστιανικούς χρόνους. Επιβάλλει την αποχή από ορισμένα είδη τροφών και ποτών και όχι πλήρη αποχή από κάθε τροφή όπως σε άλλες θρησκείες και πολιτισμούς.

ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ ΠΟΛΥΜΕΡΟΥ-ΚΑΜΗΛΑΚΗ

Διευθύντρια του Κέντρου Ερεύνης της Ελληνικής Λαογραφίας της Ακαδημίας Αθηνών

ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ ΚΑΡΑΜΑΝΕΣ

Ερευνητής του Κέντρου Ερεύνης της Ελληνικής Λαογραφίας της Ακαδημίας Αθηνών

ΟΙ ΕΠΙΚΛΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΕ διατροφικές συνήθειες και κώδικες της αγροτικής κοινωνίας και η προβολή «τοπικών» προϊόντων και της παραγωγής αυτών με τρόπο φιλικό προς το φυσικό περιβάλλον («βιολογικά προϊόντα»), ως αποτέλεσμα του τροφικού κορεσμού των αστών και της εμπορικής προώθησης ειδών διατροφής με τη δημιουργία σχετικών χώρων διάθεσης, ανεξάρτητων ή μέσα σε μεγάλα καταστήματα τροφίμων, αποτελεί ένα σύνθετο αντικείμενο μελέτης για τη λαογραφία. Ο μεγάλος αριθμός άρθρων στον ημερήσιο και περιοδικό Τύπο, οι τηλεοπτικές εκπομπές, οι πάσης φύσεως εκδόσεις και βεβαίως το σχετικά πρόσφατο επιστημονικό ενδιαφέρον διεθνώς επιβεβαιώνουν τη σημασία που αποδίδεται στην παραδοσιακή διατροφή.

Συχνά τα προβαλλόμενα ως «αγνά» και «παραδοσιακά» προϊόντα τοποθετούνται σε ελκυστικές βιτρίνες διακοσμημένες με αντικείμενα λαϊκής τέχνης. Έτσι η αναβίωση ικανοποιεί για τους παλαιότερους μια ανάγκη, έστω και ως ψευδαισθησι, επιστροφής στα παιδικά χρόνια με τις γνώριμες αγαπημένες –πλην απύσες πλέον– γεύσεις και για τους νεότερους την αναφορά σε ένα εξιδανικευμένο παρελθόν που δεν γνώρισαν. Ο φολκlorισμός στο ζήτημα της διατροφής κινεί και μια ιδιαίτερα ευαίσθητη χορδή, εκείνη της υγείας του δεινά χιμαζόμενου σύγχρονου ανθρώπου, καθώς ευρίσκεται συνεχώς εκτεθειμένος στους σύγχρονους διατροφικούς

κινδύνους των βιομηχανοποιημένων τροφίμων.

Η Ελλάδα είναι χώρα με πολύπλοκο γεωγραφικό διαμελισμό. Περιλαμβάνει ορεινά συγκροτήματα οικισμών, νησιά, παραλιακούς και νησιωτικούς οικισμούς και παραγωγικές πεδιάδες. Ανάλογη ποικιλία παρουσιάζει η παραγωγή και συνακόλουθα η διατροφή. Στο χώρο αυτό δημιουργήθηκε ένας κώδικας διατροφικών συνηθειών που εξασφάλιζε το ελάχιστο των απαραίτητων για τον οργανισμό θρεπτικών συστατικών, την περίφημη από την αρχαιότητα ακόμη «λιτότητα» του Έλληνα. Βάση της διατροφής αποτελούν, όπως είναι γνωστό, οι φυτικές τροφές, αυτούσιες ή μεταποιημένες και ελάχιστα οι ζωικές, συνυπολογιζόμενων και των γαλακτοκομικών προϊόντων. Ο ίδιος ο λαός, παραγωγός και καταναλωτής της τροφής του, διαμόρφωσε εμπειρικά την απαραίτητη γνώση για τις ιδιότητες των τροφών και τη θρεπτική τους αξία. Προϊόντα όπως το λάδι, το κρασί ή το σιτάρι-ψωμί τα θεωρεί ιερά, επειδή γνωρίζει ότι προσδίδουν στον οργανισμό δύναμη-ενέργεια και η έλλειψή τους αποδυναμώνει το σώμα, λόγος για τον οποίο τα εν λόγω είδη έχουν συνδεθεί με σημαντικές λατρευτικές συνήθειες (προσφορές, θεία Κοινωνία, νηστεία κ.λπ.).

Η τροφή είναι ένα από τα πιο σταθερά στοιχεία στην αγροτική παραδοσιακή κοινωνία, στη διαχρονική της διάσταση, ως συνισταμένη πολλών παραγόντων, όπως η οικονομία, οι κοινωνικές δομές, η πολιτισμική ανάπτυξη, που μεταβάλλο-

01 Μοναστηριακή τράπεζα με τα αρχικά της τραπεζίνα από λευκό πορφυρίτη. Μονή Βατοπεδίου, Αγ. Όρος.

- 02 Λιτό μοναστηριακό γεύμα. Μονή Κασταμονίτου (Κωνσταμονίτου), Άγ. Όρος.
- 03 Πήλινη σφραγίδα για άρτο προσφοράς. Πιθανόν από την Αίγυπτο, 6ος-7ος αι., Μουσείο Μπενάκη, Αθήνα.
- 04 Η νηστεία τονίζει την εγκράτεια του χριστιανού και τον αποτρέπει από το αμάρτημα της λαιμαργίας. Τοιχογραφία της λαιμαργίας. Εξωνάρθηκας, Καθολικό Μονής Βατοπεδίου, Άγ. Όρος.



02

νται με εξαιρετικά αργούς ρυθμούς. Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν υπάρχουν χαρακτηριστικές περιόδους και τομές, τις οποίες η εθνολογική και ιστορική έρευνα καταβάλλει προσπάθεια να προσδιορίσει. Βεβαίως η ένταξη κάθε φορά της διατροφής στο κοινωνικό και πολιτισμικό πλαίσιο της είναι το ζητούμενο. Η διαμόρφωση του διαιτολογίου στο πλαίσιο της παραδοσιακής κοινωνίας εγγράφεται, όπως ήδη αναφέρθηκε, στη μακρά ιστορική διάρκεια και η κατανάλωση διατροφικών αγαθών περιορίζεται κυρίως στην αυτάρκεια και την ανταλλαγή. Ο αγροτοποικονομικός χαρακτήρας της καθόριζε τα υλικά και τους τρόπους παρασκευής και κατανάλωσης των τροφών. Για παράδειγμα, οι ποιμενικοί πληθυσμοί καταναλώνουν λιγότερα γαλακτοκομικά προϊόντα και κρέας, επειδή τα διαθέτουν στο εμπόριο για να εξασφαλίσουν άλλα είδη διατροφής, όπως το σιτάρι ή το καλαμπόκι, τα όσπρια κ.λπ. Η οικονομική πρακτική μιας ποιμενικής οικογένειας στοχεύει συχνά στην εμπορευματοποίηση της παραγωγής με σκοπό την αγορά και άλλων απαραίτητων ειδών για τη λειτουργία του οικογενειακού προϋπολογισμού και την εκπλήρωση υποχρεώσεων (προϊκα κορι-

τσιών, πληρωμή ενοικίων σε γαιοκτήτες, πρόστιμα κ.λπ.). Στην ορεινή Αργιθέα, όπου καλλιεργούνταν η πατάτα, η κατανάλωσή της ήταν ελάχιστη από τους κατοίκους, επειδή προοριζόταν για τις πεδινές περιοχές, όπου ανταλλάσσταν με το καλαμπόκι, τις ελιές το λάδι κ.ά. Ήταν πολύ γνωστό εξάλλου ότι οι γυναίκες στα χωριά στερούσαν από τα παιδιά τα αβγά, τα οποία πουλούσαν κυρίως σε πλανόδιους μικρεμπόρους για να εξασφαλίσουν απαραίτητα είδη του νοικοκυριού. Στους γεωργούς μετά το ψωμί, για τον νησιωτικό και παράλιο χώρο, έρχεται το λάδι και ακολουθούν τα λαχανικά, τα φρούτα, οι ελιές και τα όσπρια. Τα ζυμαρικά, το ρύζι και τα γεώμηλα (πατάτες) συμμετέχουν σε μικρότερες αναλογίες. Στις εύθραυστες ισορροπίες των τοπικών οικονομιών ο υποσιτισμός παραμένει τις περισσότερες φορές μια ορατή απειλή για μεγάλο μέρος του πληθυσμού.

Στο πλαίσιο αυτό θα πρέπει να τοποθετηθεί η νηστεία, η οποία συνδέεται επιπλέον με το σύνθετο θέμα της θρησκείας και το θρησκευτικό εορτολόγιο. Η νηστεία είναι συνάρτηση του θρησκευτικού βιώματος του αγροτικού πληθυσμού. Τον 14ο αι. ο περιηγητής Johann

Shiltberger γράφει ότι οι Έλληνες «τις Τετάρτες δεν τρώνε ποτέ κρέας. Την Παρασκευή τρώνε μόνο ψάρι και λάδι. Οι επίσκοποι νηστεύουν το κρέας όλο το έτος. Και στις νηστήσιμες μέρες δεν τρώνε τίποτε που να έχει αίμα. Το ίδιο και οι ιερείς. Κληρικοί και λαϊκοί νηστεύουν πενήντα μέρες τη Σαρακοστή, σαράντα πριν από τα Χριστούγεννα, τριάντα για τους Δώδεκα Αποστόλους και δεκαπέντε για την Κοίμηση της Θεοτόκου».¹ Ο Πουκεβίλ στο βιβλίο του *Ταξίδι στο Μοριά* (1805) περιλαμβάνει ολόκληρο κεφάλαιο για το διαιτολόγιο στην Πελοπόννησο, στο οποίο παρατηρεί ότι ουσιαστικά αυτό δεν διαφέρει από εκείνο των άλλων Ελλήνων, και αναφέρεται στη νηστεία: «Επειδή από θρησκευτική αρχή, υποβάλλονται σε πολύ μακριές νηστείες, τον περισσότερο χρόνο βλέπει κανείς το τραπέζι τους γεμάτο από ισχνά φαγητά. Πρόκειται, συνήθως, για τα πιο κοινά χορταρικά που φιγουράρουν στην κουζίνα τους. Το λάδι και το βούτυρο αποτελούν τη βάση των φαγητών και τα κυριότερα καρυκεύματα είναι το πιπέρι, η μέντα, η ρίγανη, οι πιπεριές και τα πιο δυνατά αρωματικά. Είδα, σε όλα σχεδόν τα γεύματα, να σεβρίζουν μαύρες και



03

αλατισμένες ελιές της Κορώνης, χαβιάρι και καμιά φορά και *πουτάργκα* [αβγά κέφαλου ξεραμένα, αλατισμένα και καρυκευμένα, *παραμά*]. Έπειτα παρουσιάζουν μικρές πίττες όλων των ειδών. Αυτή όμως η κουζίνα δεν είναι η κουζίνα της αρχαιότητας και κανένας καλοφαγάς δεν θα μπορούσε να μας δώσει το ιστορικό της πίττας, που παρουσιάζεται στο τραπέζι. Ω παρακμή των τεχνών, τάφος των ταλέντων! Τι θα 'λεγε ένας σύγχρονος Απίκιος, βλέποντας μια πίττα καμωμένη με μερικές παπαρούνες με μάρθο και με μαρούλια;»² Στη συνέχεια κάνει λόγο αρκετά αναλυτικά για τα φαγητά, τα ποτά, τα γλυκίσματα και τα φρούτα της τοπικής διαίτας.

Στον ελληνικό παραδοσιακό πολιτισμό, σύμφωνα με το λαϊκό εορτολόγιο, παρασκευάζονται και καταναλώνονται συγκεκριμένες τροφές καθ' όλη τη διάρκεια του έτους. Η χριστιανική νηστεία, όπως αυτή έχει καθιερωθεί και τηρείται κατά τους τελευταίους αιώνες με τον ακριβή χρονικό προσδιορισμό των κανόνων της στον κύκλο του έτους, είναι απο-

τέλεσμα μιας μακράς διαδικασίας, που ξεκινά από τους πρώτους χριστιανικούς χρόνους, όταν μέσω των Ιουδαίων χριστιανών μεταδόθηκε και στη χριστιανική Εκκλησία, και έχει προκαλέσει πολλές συζητήσεις και διαφωνίες για τα επιμέρους χαρακτηριστικά της.

Όπως παρατηρούν πολλοί ερευνητές, η νηστεία, όπως την εννοούμε σήμερα, είναι αποχή από ορισμένα είδη τροφών αλλά και ποτών, δηλαδή τρόπον τινά μια τροποποίηση των διατροφικών συνθηκών και όχι πλήρης αποχή από κάθε τροφή, για συγκεκριμένο διάστημα χρόνου, όπως ήταν και στην αρχαιότητα και όπως δηλώνει και η ετυμολογία της λέξεως. Το γεγονός αυτό, όπως και η ευρύτερη αποδοχή και επιβολή της και η ένταση του θρησκευτικού βιώματος κατά την τήρησή της, την καθιστά ιδιαίτερα σημαντική ως πολιτισμικό φαινόμενο για τη διατροφή του λαού.³

Στο πλαίσιο των ημερών της εβδομάδας τηρείται νηστεία κατά την Τετάρτη και την Παρασκευή, η οποία καθιερώθηκε κατ' αναλογία και κατ' αντίθεσιν προς



04

εκείνη των Ιουδαίων. Αυτή της Δευτέρας και Πέμπτης καθιερώθηκε η νηστεία της Τετάρτης σε ανάμνηση της προδοσίας του Ιούδα και της Παρασκευής για τη σταύρωση του Χριστού. Η νηστεία αυτών των ημερών καταλύεται μόνο κατά την πρώτη εβδομάδα των Απόκρεω (από την Κυριακή του Τελώνου και του Φαρισαίου έως την Κυριακή του Ασώτου), οπότε έχουμε κατανάλωση όλων των τροφών. Για το λόγο αυτόν η εβδομάδα αυτή είναι γνωστή ως *αμολυτή* ή *άρτζι-μπούρτζι*, δηλαδή εβδομάδα πλήρους διατροφικής αταξίας. Κατά την τρίτη εβδομάδα των Απόκρεω (από την Κυριακή των Απόκρεω έως την Κυριακή της Τυρινής) έχουμε αποχή από το κρέας, ενώ καταναλώνονται τα τυροκομικά-γαλακτερά, τα αβγά και τα ψάρια. Επίσης η νηστεία καταλύεται κατά το Δωδεκαήμερο των Χριστουγέννων (πλην της 5ης Ιανουαρίου, παραμονής των Θεοφανείων).

Η νηστεία των Χριστουγέννων (μικρή Σαρακοστή)

Η νηστεία των Χριστουγέννων, διάρκειας 40 ημερών, είναι γνωστή και ως μικρή Σαρακοστή (από 15 Νοεμβρίου έως την παραμονή των Χριστουγέννων). Επιτρέπεται η κατανάλωση ιχθύων από 15 Νοεμβρίου έως 17 Δεκεμβρίου, εκτός Τετάρτης και Παρασκευής. Το σαραντά-ήμερο από του αγίου Φιλίππου (14 Νοεμβρίου) μέχρι τα Χριστούγεννα νήστευαν για να κοινωνήσουν. «Ήταν και ο καιρός της νηστείας. Είχαμε τις πολλές βροχές. Τότε βγάζαμε κάτι ραδίκια πράσινα από τ' αμπέλια μας με κάτασπρη γούλα. Νηστεύαμε για να κοινωνήσουμε του Χριστού» σύμφωνα με μια μικρασιάτικη καταγραφή.⁴ Σύμφωνα με τοπική μαρτυρία, «το βάσανο της Σαρακοστής [πριν τα Χριστούγεννα στη Β. Ήπειρο] ήταν αβάσταγο. Η γριά Σαρακοστή κρατούσε με τα λιπόσαρκα χέρια της μια ψηλή από φρόκαλα σκούπα κι εσκουπίζε τα σπίτια μέσα κι έξω από κάθε καλό φαγώσιμο σαράντα ολόκληρες μέρες».⁵

Η Μεγάλη Τεσσαρακοστή

Η νηστεία είναι ωστόσο το κύριο χαρα-

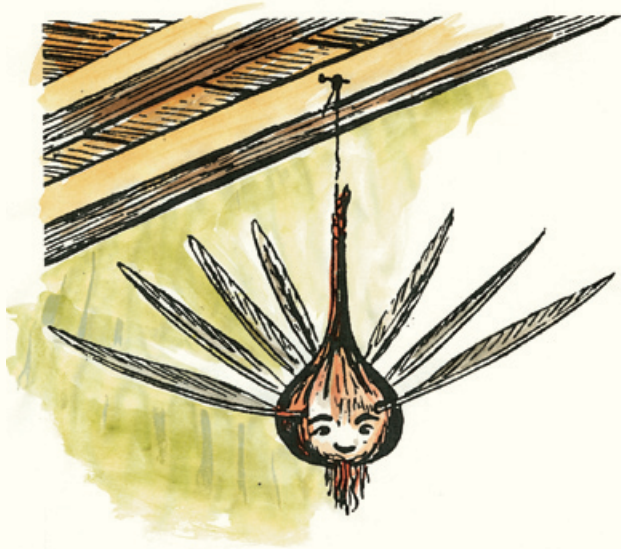
κτηριστικό της Μεγάλης Τεσσαρακοστής που προετοιμάζει τους πιστούς για τη Μεγάλη Εβδομάδα και την Ανάσταση. Την πρώτη ημέρα, δηλαδή την Καθαρά Δευτέρα, δεν καταναλώνονται τα υπόλοιπα της Τυρινής. «Καθαρίζονταν ακόμη και τα πιατικά» και τα υπόλοιπα φαγητά δίνονταν παλιότερα σε όσους δεν νήστευαν, όπως ήταν οι τσιγγάνοι (*γύφτοι*). Η έννοια αυτή της αλλαγής τονίζεται και με την έξοδο στη φύση, όπου καταναλώνονται νηστήσιμα φαγητά και ψωμί άζυμο (*λαγάνα*), χωρίς δηλαδή προζύμι. Στον Τύρναβο της Θεσσαλίας την Καθαρά Δευτέρα μαγειρεύουν και σήμερα το μπουρανή (χορτόσουπα αλάδωτη από σπανάκι, ρύζι και λίγο ξίδι), ενώ τραγουδούν άσεμνα αποκριάτικα τραγούδια. Τέτοιες εκδηλώσεις αποτελούν προέκταση της αποκριάς και δεν παραπέμπουν στην αυστηρή σαρακοστή και νηστεία που αρχίζει. Βεβαίως στις αγροτικές παραδοσιακές κοινωνίες αλλά και στα αστικά κέντρα, πριν από μερικές δεκαετίες ακόμη, δεν καταναλώνονταν όλες αυτές οι νηστήσιμες λιχουδιές που θα ζήλευε η οποιαδήποτε αρτύσιμη κουζίνα. Κρεμμύδια φρέσκα, ραπανάκια, ταραμάς, χαλβάς και θαλασσινά, όπου μπορούσαν να τα μαζέψουν επιτόπου, βρασμένα και αλατισμένα μόνο όσπρια (χωρίς λάδι), αυτά ήταν τα εδέσματα της Σαρακοστής. Έτσι έχουν νόημα όσα σκωπτικά λέγονταν, όταν αποχαιρετούσαν την αποκριά: *Εμείς ετούτον κλαίουμε, εμάς ποιός θα μας κλάψει, / Όπου το σκορδοκρέμμυδο τ' άντερα θα μας κάψει* (Κρήτη). Κι ακόμη: *Ο Λαζανάς ψυχομαχεί κι ο Μακαρούνης κλαίει / Κι ο Κρόμμυδος σουσουραδεί απάνω στο τραπέζι*.⁶

Η αποχή, λοιπόν, από το κρέας, τα γαλακτοκομικά, τα αβγά και γενικά από ουσίες που επιβαρύνουν τον ήδη καταπονημένο από το χειμώνα οργανισμό, θα διατηρηθεί μέχρι το Πάσχα με κατανάλωση ψαριών μόνο του Ευαγγελισμού (25 Μαρτίου) και του Λαζάρου.

Η νηστεία της Μεγάλης Σαρακοστής ήταν αυστηρότατη. Νήστευαν ακόμη και οι έγκυες, οι άρρωστοι και τα παιδιά. Είναι χαρακτηριστικό ότι η Σαρακοστή

παριστάνεται ως γυναίκα ξερακιανή, αυστηρή, χωρίς στόμα, γιατί δεν πρέπει να τρώει, με επτά πόδια, όσες και οι εβδομάδες μέχρι το Πάσχα (εικ. 6). Την έφτιαχναν από ζυμάρι ή πανί παραγεμισμένο με πούπουλα και την κρεμούσαν από το ταβάνι. Κάθε βδομάδα που περνούσε έκοβαν και από ένα πόδι, κι έτσι προχωρούσε ο χρόνος και πλησίαζε το Πάσχα. Οι Πόντιοι μάλιστα για να αναγκάσουν τα παιδιά να νηστέψουν χρησιμοποιούσαν ένα σκιάχτρο που το λέγανε Κουκαρά (εικ. 5). Το σκιάχτρο αυτό ήταν ένα μεγάλο κρεμμύδι, μαυρισμένο με καπνιά και σχεδιασμένα με κιμωλία μάτια και στόμα. Γύρω στην κοιλιά του κρεμμυδιού έμπνηγαν επτά μεγάλα φτερά κόττας, όσες εβδομάδες έχει η Σαρακοστή, και το κρεμούσαν από το κοτσάνι στην οροφή του σπιτιού τα μεσάνυχτα της Κυριακής προς την Καθαρά Δευτέρα. Τα παιδιά το πρωί έκπληκτα έβλεπαν πάνω από το κεφάλι τους το παράξενο αυτό πουλί, που θα τους τιμωρούσε, αν έτρωγαν λιπαρά φαγητά. Κάθε Κυριακή η μητέρα έβγαζε και ένα φτερό του Κουκαρά χωρίς να τη δουν τα παιδιά, ώσπου τη Μεγάλη Εβδομάδα έμενε γυμνός και εξαφανιζόταν μια νύχτα, αφού εκπλήρωσε την αποστολή του. Τα παιδιά τότε όλο χαρά φώναζαν: «Έφυνε ο Κουκαράς, έφυνε ο Κουκαράς!». Αλλά και οι μητέρες για να τα έχουν με διαρκή φόβο για κάθε παρεκτροπή, έλεγαν: «Έφυνε και θα έρται του χρόν'».⁷

Προ πάντων νήστευαν αυστηρά κατά την πρώτη ημέρα της Μ. Σαρακοστής, την Καθαρά Δευτέρα, αλλά και τις πρώτες τρεις ημέρες. Κατά το *τρίμερο*, τη λεγόμενη «καθαρή νηστεία(ν)», δεν τρώνε τίποτε, μόνο το βράδυ μετά τον εσπερινό παίρνουν αντιδωρο, πίνουν ένα φλυτζάνι του καφέ νερό και την τρίτη μέρα μεταλαβαίνουν».⁸ Μάλιστα οι ηλικιωμένες⁹ «το είχαν σε καλό να κρατούν τριήμερον και μαζί με αυτές και τα εγγονάκια με την υπόσχεση ότι θα βάλουν χρυσό δοντάκι ή θα εύρουν περδικοφωλιά! Εκείνοι που βαστούσαν τριήμερον νηστείαν μετέβαινον την πρωίαν της Τετάρτης εις την εκκλησίαν, ελάμβανον μέγαν αγιασμόν και



05

05 Ο Κουκάρας.

06 Η Κυρά-Σαρακοστή.



06

ακολουθως επιστρέφοντας εις την οικίαν των κατέλυν την νηστείαν».¹⁰ Την Καθαροδευτέρα άρχιζαν τη νηστεία με χόρτα, κρεμμυδάκια, σκόρδα, κάρδαμο, με λειψή πίτα, και βρεκτοκούκια: *Πέρασαν οι αποκριές με λύρες, με παιχνίδια, / κ' ήλλ' η σαρακοστή μ' ελιές και με κρομμύδια.*¹¹

Θεωρείται αμάρτημα και ασέβεια η μη τήρηση της νηστείας: *Μέσα στη Σαρακοστή, / άρχοντες τσαι προεστοί, / ζετσιλιάζονται με ρούφια / τσαι πετούν ψηλά τη σκούφια. / Μέσα στη Σαρακοστή / τσαι μας βγαίνουν τσαι σωστοί.*¹²

Τη Σαρακοστή θεωρούνταν αμαρτία ακόμη και η προσφορά κρέατος ή γάλακτος. Όταν καμιά φορά αγόραζαν κρέας ή γάλα, αυτό γινόταν κρυφά. «Αν ψωνίζαμε κρέας τον καιρό της νηστείας το κρύβαμε... Την τελευταία απόκριθα ήχαμε αβγά βρασμένα και μακαρόνικι απέ πια ξανατρώγαμε μόνο το Πάσχα. Γι' αυτό λέγαμε, μ' αβγό το κλείσαμε, μ' αβγό θα τ' ανοίξουμε».¹³

Τιμούσαν ιδιαίτερα τη Μεγάλη Εβδομάδα,¹⁴ κατά τη διάρκεια της οποίας νήστευαν ακόμη και τα μικρά παιδιά και οι έγκυες. Μόνο σε εξαιρετικές περιπτώσεις κατέλυν τη νηστεία, όπως σε σοβαρές αρρώστιες. Οι λεχώνες επιτρέπεται να φάνε λάδι και καμιά φορά να

πιουν γάλα. Οι γέροι συνήθως ήταν πιο εγκρατείς και αυστηροί. Σύμφωνα με μια καταγραφή από τη Σάμο, όταν συμπέσει πάνδημος εορτή τη Σαρακοστή, τότε το προσφερόμενο φαγητό είναι νηστίσιμο. Αντί δηλ. κρέατος βράζουν ρεβίθια, λάδι, κρεμμύδια και σιτάρι κομμένο, τα οποία γίνονται πολτός, το νηστίσιμο *κεσκέκ*.¹⁵ Την εορτή, για παράδειγμα, των Θεσσαράκοντα Μαρτύρων,¹⁶ που συνήθως συμπίπτει με τη Σαρακοστή, όσοι ήταν κεχαγιάδες (κτηνοτρόφοι) τη γιόρταζαν ξεχωριστά. Έκαναν πίττα «ανεβάτιστη» (δηλ. χωρίς μαγιά), φάβα, ντολμαδάκια, λαδερά, έπαιρναν «γκάντες» και πήγαιναν στις μάντρες και γλεντούσαν.

Του Ευαγγελισμού και των Βαΐων επιτρέπεται η κατανάλωση ψαριών. Ωστόσο και αυτά ήταν λίγα και δύσκολη η προμήθειά τους. Δεν υπήρχαν ψυγεία, ούτε πάγος και κατέφευγαν στον πιστό μπακαλιάρo, που φρόντιζαν να προμηθευτούν από πριν. Τον έκαναν γιαχνί, βραστό ή τηγανητό και καμιά φορά είχαν συμπλήρωμα τα αλίπαστα, σαρδέλες, κολιούς, παλαμίδες, και λακέρδες. Αυτός που έτρωγε ψάρι των Βαΐων θα κοινωνούσε την ημέρα της Λαμπρής. Το δίστιχο λέει: *Βάγια, Βάγια των Βαγιών, φάε ψάρι και κολιό / και την άλλη Κυριακή*

*φάε κόκκινο αυγό.*¹⁷ Το ξίδι, το αλάτι, το πιπέρι, η ρίγανη και όλα τα μυριστικά συνοδεύουν το λιτό εδεσματολόγιο, που αποτελείται από φυτικές κυρίως τροφές. Έτσι οι γεύσεις της Σαρακοστής είναι συνδεδεμένες με τα πικρά ραδίκια, τις ξιδάτες ελιές, τα καυτερά πρασοκρέμμυδα και τα σκόρδα. Όλα ερεθίζουν το πεπτικό σύστημα και παράλληλα το απαλλάσσουν από τα λίπη και τις ζωικές τοξίνες.

Στα αστικά και ημιαστικά κέντρα η νηστεία της Μεγάλης Σαρακοστής, πολυήμερη και αυστηρή, δημιουργούσε προϋποθέσεις για ένα ιδιότυπο εποχιακό εμπόριο τροφίμων, που ήταν και είναι εξαιρετικά προσοδοφόρο. Οι ασχολούμενοι με αυτό αγόραζαν ελιές, σύκα, σταφίδες, λεμόνια, πορτοκάλια και τα πουλούσαν ή τα αντάλλασαν με άλλα προϊόντα, όπως αβγά, κότες, μαλλιά κ.ά. τα οποία μεταπωλούσαν. Το εμπόριο αυτό κρατούσε ως τη Μ. Εβδομάδα.¹⁸ Τα μπακαλικά πουλούσαν ταραμά και ταχινί.¹⁹

Η νηστεία των Αγίων Αποστόλων

Η τελευταία εβδομάδα του Ιουνίου είναι η περίοδος νηστείας των Αγίων Αποστόλων (Πέτρου και Παύλου στις 29 και η Σύναις των Αποστόλων στις 30 Ιουνί-

ου). Ήταν η νηστεία του καλοκαιριού, όπως την έλεγαν, ή η νηστεία του ροβιού, επειδή τότε άρχιζε σε ορισμένες περιοχές, ο θερισμός του ροβιού. Από τότε και μέχρι του αγίου Ιωάννη του Ριγολόγου (29 Αυγούστου) ακολουθεί ένα δίμηνο καλοκαιρινό με υπαίθρια θρησκευτικά πανηγύρια, τα οποία παλαιότερα συνοδεύονταν από ζωοπανηγύρεις και εμποροπανηγύρεις, δημοτελείς θυσίες, συνεστιάσεις και χορούς. Η νηστεία προηγείται της γιορτής και διαρκεί μόνο μία εβδομάδα. Οι περισσότεροι παλαιότερα κοινωνούσαν των Αγίων Αποστόλων για να φάνε πλέον στο πανηγύρι. Τη νηστεία αυτή, που δεν θεωρούνταν «αλαφριά», τηρούσαν περισσότερο οι ηλικιωμένοι.

Η νηστεία του Δεκαπενταύγουστου και της Αποτομής της κεφαλής του Προδρόμου (29 Αυγούστου)

Ο Αύγουστος αρχίζει και τελειώνει με νηστεία. Η νηστεία για την εορτή της Κοιμήσεως της Θεοτόκου τον Δεκαπενταύγουστο (1-14 Αυγούστου) θεωρείται αυστηρή. Διακόπτεται από κατανάλωση ιχθύων στις 6 Αυγούστου, εορτή της Μεταμορφώσεως του Σωτήρος. Στις 29 του ίδιου μήνα, κατά την εορτή του Αγίου Ιωάννου του Αποκεφαλιστή²⁰ ή Ριγολόγου ή Θερμαστή, προστάτη των ασθενών από την ελονοσία, δεν τρώνε καρπούζι ή μαύρο σταφύλι, μαύρο σύκο²¹ και ό,τι θυμίζει αίμα. Ακόμη δεν πιάνουν μαχαίρι στο χέρι, ούτε σπάζουν καρύδι. Η αναλογική σκέψη του λαού οδηγεί σε παρόμοιες ενέργειες. Η παράδοση αναφέρει ότι η θέρμη ήρθε στον κόσμο από τότε που αποκεφαλίστηκε ο άγιος Ιωάννης. Ταράχτηκε το κεφάλι του και έπαθε παροξυσμό γι' αυτό και λέγεται και Παροξυσμός ή Κρουαδίτης ή Θερμολόγος. Λόγω της αυστηρής νηστείας της γιορτής του ονομάζεται και Νηστευτής και Νηστικός. Σε πολλές περιοχές δεν τρώνε ούτε λάδι – εκτός από εκείνους που έχουν πανηγύρι στο χωριό.²² Στη Λέσβο κρατούν νηστεία ιδιαίτερα όσοι λυτρώθηκαν από πυρετούς με τη βοήθεια του αγίου: «Ούτε σταφύλι μαύρο δεν τρώνε, γιατί θα βγάλουν μαύρες (= καλογέρους). Παλαιότερον συνή-

θιζαν ακόμη να μην κόβουν τίποτε με το μαχαίρι, διότι κείνη τη μέρα έκοψαν το κεφάλι του αγίου, αφού ακόμη και υπό των Τούρκων εφυλάσσετο τούτο (Κιράν καρπούζ' πανηγυρά). Σύμφωνα με την παράδοση κατά την στιγμήν του αποκεφαλισμού οι παρευρισκόμενοι έπαθαν παροξυσμό. Όσοι λοιπόν παλαιότερον έπασχον από θέρμη πήγαιναν στην εκκλησία και άφηναν μετά την προσευχή τους τρίχες του κεφαλιού των, κουρελάκι από πάνω των, ή κάρφωναν και κρομμύδι στον πρίνο (=πυρνώρι) του αγίου Ιωάννου, σ' Θριμπιρή. Όλα αυτά γινόνταν μετά το άναμμα των κανδηλιών και το θύμισμα κατά την ώραν της αναχωρήσεως, για ν' αφήσουν το κακό πίσω τους. Επειδή παλαιότερον η ελονοσία μη υπάρχόντων σχετικών φαρμάκων κατέληγεν εις φθίσιν υπήρχε και σώζεται κατάρτα: «να σι δω στ' αγίου Γιαννιού τουν πρίνου».²³

Σε πολλές περιοχές του ελληνικού χώρου γίνονται πανηγύρια στα οποία μοιράζεται μαγειρεμένο νηστήσιμο φαγητό, όπως φάβα ή όσπρια.

Η νηστεία του Σταυρού (14 Σεπτεμβρίου)

Η Ύψωση του Τιμίου Σταυρού αποτελεί σημαντική θρησκευτική γιορτή και ημέρα νηστείας. Δεν τρώνε σύκα και σταφύλια μαύρα που θυμίζουν το αίμα του Χριστού στο Σταυρό (Θεσσαλία). Τα φαγητά τους πρέπει να είναι αλάδωτα (*ανήλαδα*). Η μογάτσα ή οι σταυρόπιτες, ψωμιά που μοιράζονταν στον κόσμο αποτελούν, μαζί με την ευλογία του σπόρου, προσφορές για την αρχή της σποράς και για την καλή εσοδεία της επόμενης χρονιάς.

Εκτός των νηστειών στον κύκλο του χρόνου, σύμφωνα με το εορτολόγιο νηστεία επιβάλλεται και σε περιπτώσεις θανάτου συγγενούς. Συνηθίζεται η αποχή από κρέας σαράντα ημέρες μετά το θάνατο συγγενούς. Νηστήσιμα είναι επίσης τα νεκρόδειπνα και τα φαγητά στα μνημόσυνα και στα συλλείτουργα. Στην Αρτοτίνα Φωκίδας, για παράδειγμα, «του συλλείτουργου γίνιτι μαναχά μι σ'τάρ. Η μιγάλ' λειτουργιά γίνιτι τ'ς Μιγά-



07 Μοναχός τηγανίζει ψάρια στην κουζίνα. Μονή Μεγίστης Λαύρας, Αγ. Όρος.

λις Σαρακουστάδης κι το Δικαιπινταύγουστου. Βράζι νι σταρ', φκειάν'νι ψυχούδια, βράζ'νι φαρούλια (αν γίν' Πασκαλιά η μιγάλ' λειτουργιά, γιαν' γένιτι σπάνια, κι τότε ψέν'νι κι κριάς). Όλα αυτάνα, νια τσίτσα μι κρασί, ένα παούρ' μι ρακί, τα πάνι κι τ' αφίν'νι μπροστά 'ς του Χριστό. Του στάρ' το βάν'νι σε κανίστρα, τα ψυχούδια σι σακκί, τα φαρούλια σι σακκούλ' γιαν'



είναι βριχτάρια».²⁴ Μία ή δύο εβδομάδες έπρεπε να νηστέψουν και όσοι ήθελαν να κοινωνήσουν σε έκτακτη περίπτωση, ταξίδι ή γάμο.

Η προσέγγιση εκ νέου των παραδοσιακών κωδίκων διατροφής που στηρίζονται στην τοπική παραγωγή αποτελεί ζητούμενο και υπαγορεύεται από την ανάγκη για την προστασία της υγείας των πληθυσμών από την υπερκατανάλωση βλαβερών τροφών και τα σύγχρονα οικολογικά αδιέξοδα. Ειδικά για τους Έλληνες, των οποίων η ένταξη στον σύγχρονο τρόπο διατροφής έχει γίνει μόλις τις τελευταίες δεκαετίες, ήδη έχει γίνει κατανοπτό ότι είναι η μόνη ίσως διέξοδος για την εξασφάλιση της υγείας και της ισορροπίας στο ισοζύγιο διατροφής. Η

συνειδητοποίηση των αρχών στις οποίες στηρίχτηκε στη μακρόχρονη ιστορία του ο λαός μας καθώς και άλλοι παραδοσιακοί πολιτισμοί, ίσως συμβάλλει στην αντιμετώπιση του θέματος του επισιτισμού και της εξάντλησης των πόρων που προσφέρει το περιβάλλον.

Η σύντομη αυτή περιγραφή των τροφών της νηστείας στην ελληνική παραδοσιακή διατροφή συνηγορεί προς την κατεύθυνση της ενίσχυσης της έρευνας, λαογραφικής, ανθρωπολογικής και διατροφολογικής, της παραδοσιακής διατροφής. Η υποστήριξη της ανάπτυξης της καλλιέργειας των τοπικών προϊόντων χωρίς τα οποία δεν είναι δυνατόν να υποστηριχθεί σοβαρά μια διατροφή με ισχυρή τοπική ταυτότητα αποτελεί επιτα-

κτικό ζητούμενο στην παρούσα ιστορική συγκυρία. Η θετική συμβολή αυτής της προσπάθειας στο πεδίο της ποιότητας της διατροφής και της εθνικής οικονομίας καταγράφεται από προσεγγίσεις πολλών επιστημονικών κλάδων όπως επίσης και η αντίθετη πραγματικότητα που σήμερα έχει σχεδόν κυριαρχήσει: εγκατάλειψη της τοπικής αγροτικής παραγωγής και διάλυση του κοινωνικού ιστού που την εξασφάλιζε, εισαγωγή προϊόντων διατροφής, συχνά επισφαλών από μακρινές χώρες, γενικευμένη ανασφάλεια και καχυποψία του κοινού απέναντι στα διατροφικά προϊόντα, καταστρατήγηση του παραδοσιακού διατροφικού κώδικα που διαμορφώθηκε μέσα στη μακρά ιστορική διάρκεια.²⁵

Σημειώσεις

1 Κυρ. Σιμόπουλος, *Ξένοι ταξιδιώτες στην Ελλάδα*, τόμ. Α' (333-1700), σ. 274.

2 Ο Πουκεβίλ εκπληρώσει, όπως και πολλοί άλλοι ξένοι ταξιδιώτες που περιμένουν να βρουν στη Σπάρτη τον μέλανα ζωμό. Ωστόσο οι παρατηρήσεις του για την παραδοσιακή διατροφή είναι ακριβείς, Fr. Rouquerville, *Ταξίδι στο Μοριά*, Αφοί Τολίδη, Αθήνα 1980, σ. 325-326.

3 Στεφ. Δ. Ήμελλος, *Ζητήματα παραδοσιακού υλικού βίου* (Ενδεικτικές επισημάνσεις), Σύλλογος προς Διάδοσιν Ωφελίμων Βιβλίων, Αθήνα 1993, σ. 91-93· Μ. Μηλιόγκου-Μαρκαντώνη, *Δένδρα, φυτά, άνθη στον λαϊκό πολιτισμό των νεωτέρων Ελλήνων*, Αθήνα 2006, σ. 470-476. Επίσης Αναστάσιος Σιναίτης, «Περί των αγίων τριών τεσσαρακοστών. Πόθεν παρελάβομεν φυλάττειν αυτάς και ότι οι ταύτας παραβαίνοντες παρανομούσι», στο Γ. Α. Ράλλη / Μ. Ποτλή, *Σύνταγμα των θείων και ιερών κανόνων*, Αθήνησι 1854, τόμ. 4· Κ. Μ. Ράλλης, «Νηστεία», *Μεγάλη Ελληνική Εγκυκλοπαίδεια*, τόμ. 18, Πυρσός, Αθήναι 1932, σ. 263-265; Χρ. Μ. Ενισλαΐδης, *Ο θεσμός της νηστείας*, Αθήναι 1959· Σπ. Μακρής, «Νηστεία», *Ηθική και Θρησκευτική Εγκυκλοπαίδεια*, τόμ. 9, 1966, σ. 448-450. Για τις χώρες της Δυτικής Ευρώπης, Philippe Walter, *Mythologie Chretienne. Fêtes, rites et mythes du Moyen Age*, Imago, Παρίσι 2005.

4 Κέντρο Μικρασιατικών Σπουδών (ΚΜΣ), φάκ. Α25, σ. 40 (Μαραδιέ Μαγνησίας, 1961).

5 Αλεξ. Χ. Μαμποπούλου, «Τελευταία Χριστούγεννα στην Ήπειρο», εφημ. *Ηπειρωτικό Μέλλον*, Αθήναι, αρ. 631, 21 Δεκεμβρίου 1967, σ. 1.

6 *Λαζανάς*, από το *λαζάνι*, ζυμαρικό. Με την ίδια έννοια και *Μακαρούνης* (< μακαρόνι).

7 Γεώργ. Λαμψιδής, «Λαογραφικά της Σαρακοστής, Χαλδίας και Τραπεζούντος», *Αρχαίον Πόντου* 17 (1952), σ. 221. Ελευθ. Ευστ. Ελευθεριάδης, *Λαογραφικά Λαραχανής της Μασσούκας του Πόντου*, Αθήνα 1992, σ. 163.

8 Χ. Ι. Παπαδημητρίου, «Λαογραφικά Σύμμεικτα Ρόδου», *Λαογραφία* 21 (1963), σ. 196· Κέντρον Ερεύννης της Ελληνικής Λαογραφίας της Ακαδημίας Αθηνών (ΚΛ), χφ. 3517, σ. 16 (Αστακός Ξηρομέρου, 1970).

9 «Όποια έπιανε Τρίμερο, έτρωγε αλιανάβατο ψωμί ή αλιανάβατη πίττα τρεις μέρες. Οι φτωχοί δεν έτρωγαν καθόλου όλη τη σαρακοστή, οι πλούσιοι νήστευαν μόνο την πρώτη βδομάδα. Στα παιδιά τους δίναν κι έτρωγαν», Ελπ. Σταμούλη-Σαράντη, *Από την Ανατολική Θράκη. Η Σηλυβρία με τα γύρω της χωριά*, τόμ. Β', Αθήναι, 1958, σ. 211.

10 Απ. Σιταράς, *Η Μάδυτος, πόλις της θρακικής*

χερσονήσου επί του Ελλησπόντου (ιστορία-λαογραφία-ηθογραφία-γλωσσικόν ιδίωμα-αναμνήσεις), Αθήνα 1971, σ. 186-187.

11 Σταμούλη-Σαράντη, *ό.π.*, σ. 211.

12 Γ. Ι. Γιαννάκης, *Το Πυργί της Χίου με τους λαογραφικούς θησαυρούς του*, Χίος 1980, σ. 56-57.

13 ΚΜΣ, φάκ. Α4, σ. 553 (Αϊβαλί, 1937, Δέσπ. Μαζαράκη).

14 Δημ. Γρ. Σπανός, *Ο Εγρηγόρος της Χίου (ιστορικά, τοπωνυμικά, λαογραφικά, γλωσσικά)*, Αθήναι 1980, σ. 100· Αναστ. Καραναστάση, «Ποιμενικά της Κω», *Λαογραφία* 16 (1956), σ. 88· Γ. Μ. Καζαβρή, *Νισύρου Λαογραφικά*, Ν. Υόρκη 1940, σ. 194· Δημ. Λουκόπουλος, *Γεωργικά της Ρούμελης*, 1938, σ. 174.

15 Νικ. Ι. Ζαφειρίου, *Αρχαίον Σάμου*, τόμ. 5 (Αθήναι 1956) σ. 177-178.

16 ΚΛ, χφ. 3532, σ. 29 (Αποστ. Ψαθάς, Βασιλική Μητρακλή-Ψαθά, Σκούταρι Αδριανουπόλεως, Αν. Θράκης, πρόσφυγες στο Σκούταρι Σερρών, 1971).

17 Γιαννάκης, *ό.π.*, σ. 52.

18 Αγγ. Γερμίδης, «Τα Γανώχωρα Ανατ. Θράκης», *Θρακικά* 46 (1972-1973), σ. 222.

19 ΚΜΣ, φάκ. Α24, σ. 112 (Αλ. Κυριστόπουλος, Κόλντερ Μαγνησίας, 1962).

20 Του Αποκεφαλισθέντος ή Κοψοκέφαλου (Καστοριά), ή Κουτσοκεφαλιστή, του Γονατιστή (Χίος) επειδή γονατίζουν στη γιορτή του, του Βουδομμάτη (Χίος), του Νηστευτή ή Κεσκεσή (Εύβοια) και Νηστιμάρη (Ικαρία).

21 ΚΛ, χφ. 1888, σ. 30 (περ. Αγιαλείας, 1953).

22 ΚΛ, χφ. 2135, σ. 100 (περ. Αργολίδας, 1954).

23 ΚΛ, αρ. 2332, σ. 388-389 (Λέσβος, 1960).

24 Δημ. Λουκόπουλος, «Σύμμεικτα αιτωλικά λαογραφικά», *Λαογραφία* 8 (1921), σ. 32.

25 Για τα θετικά αποτελέσματα της νηστείας στον ανθρώπινο οργανισμό με βάση τη μελέτη ενός δείγματος 120 ατόμων οι μισοί από τους οποίους τηρούσαν τις νηστείες και οι άλλοι μισοί όχι στην περιοχή Ηρακλείου Κρήτης, βλ. Katerina Sarri / Nikolaos Tzanakis / Manolis Linardakis / George Mamalakis / Anthony Kafatos, «Effects of Greek Orthodox Christian Church Fasting on Serum Lipids and Obesity», *BiomedCentral Public Health* 3/16 (2003) (www.biomedcentral.com/1471-2458/3/16)

Πηγές εικόνων

01, 02, 07 Gerhard Trumler, *Άθως, το Άγιον Όρος*, Εκδόσεις Αδάμ, Αθήνα 1993, σ.

112, 46 και 47 αντίστοιχα.

03 *Όρες Βυζαντίου: Έργα και Ημέρες στο Βυζάντιο*, Αθήνα-Θεσσαλονίκη-Μυστράς, ΥΠΠΟ, Αθήνα 2001, σ. 101, εικ. 116.

04 Δήμητρα Παπανικόλα-Μπακιριτζή (επιμ.), *Βυζαντινών Διατροφή και Μαγειρία*, Πρακτικά ημερίδας Περί της διατροφής στο Βυζάντιο», ΤΑΠΑ, Αθήνα 2005, σ. 143, εικ. 13.

05 *Λαϊκή παράδοση και τοπική ιστορία*, διαδικτυακό ημερολόγιο, <http://popular-dimotikosxoleiortariatas.blogspot.com/2009/04/blog-post.html>, επίσκεψη 15.7.2010.

06 *Πόντος εν΄, άστρον φωτεινόν*, διαδικτυακό ημερολόγιο, <http://μαντοπουλοςkostas.wordpress.com>, επίσκεψη 15.7.2010.

Βιβλιογραφία

Ήμελλος Στέφ. Δ., *Ζητήματα παραδοσιακού υλικού βίου* (Ενδεικτικές επισημάνσεις), Σύλλογος προς Διάδοσιν Ωφελίμων Βιβλίων, Αθήνα 1993.

Ήμελλος Στέφ. Δ. / Αικ. Πολυμέρου-Καμηλάκη, *Παραδοσιακός υλικός βίος του Ελληνικού λαού (ερωτηματολόγιο)*, Κέντρον Ερεύννης της Ελληνικής Λαογραφίας της Ακαδημίας Αθηνών, Αθήνα 1983.

Μέγας Γ. Α., *Ελληνικά εορταί και έθιμα λαϊκής λατρείας*, Αθήναι 1963.

Μηλιόγκου-Μαρκαντώνη Μ., *Δένδρα, φυτά, άνθη στον λαϊκό πολιτισμό των νεωτέρων Ελλήνων*, Αθήνα 2006.

Λουκάτος Δημ. Σ., *Πασχαλινά και της Άνοιξης*, Αθήνα 1980.

Λουκάτος Δημ. Σ., *Συμπληρωματικά του Χειμώνα και της Άνοιξης*, Αθήνα 1985.

Λουκόπουλος Δημ., *Αιτωλικά οικήσεις, σκευή και τροφαί*, εν Αθήναις 1925.

Πολυμέρου-Καμηλάκη Αικ., *Ελληνικά Επάνυμα Τοπικά Προϊόντα*, έκδοση του Ελληνικού Οργανισμού Προώθησης Εξαγωγών (ΟΠΕ), σε τρεις γλώσσες (ελληνική, αγγλική, γαλλική), [Έρευνα σε συνεργασία με τους οικονομολόγους Δημ. Σύριγγα και Βασιλική Μπουγά], Αθήνα 2000.

Πολυμέρου-Καμηλάκη Αικ., *Ωδή στην Ελιά*, Κέντρον Ερεύννης της Ελληνικής Λαογραφίας της Ακαδημίας Αθηνών / Γενική Γραμματεία Ολυμπιακών Αγώνων, Αθήνα 2004.

Sarri Katerina / Nikolaos Tzanakis / Manolis Linardakis / George Mamalakis / Anthony Kafatos, «Effects of Greek Orthodox Christian Church Fasting on Serum Lipids and Obesity», *BiomedCentral Public Health* 3/16 (2003) (www.biomedcentral.com/1471-2458/3/16)

Walter Ph., *Mythologie Chretienne. Fêtes, rites et mythes du Moyen Age*, Imago, Παρίσι 2005 (1η εκδ. 2003).

Νηστίσιμα αλλά όχι άνοστα...

• **Μουσταλευριά** (ν): Από μούστο, από ζουμό βρασμένων σύκων και από μελόκρασο, βρασμένα με άσπρο αλεύρι κάνανε ένα είδος κρέμας στην οποία πρόσθεταν και κοπανισμένα αμυγδαλόψιχα. Την έκαναν τη Μεγάλη Σαρακοστή, απαραίτητα δε την Τετάρτη της πρώτης εβδομάδας.¹ Με μούστο την κάνανε τον Αύγουστο. Στην επαρχία Ερμιονίδος «παιρνουν μούστο και τον βράζουν σ' ένα καζάνι όπου βάζουν κι ασπρόχωμα με στάχτη σ' ένα πανί». Στη Σωζόπολη εφτιάνανε μουσταλευριά και μουστολαμπάδες. «Εσπάνανε καρύδια και διαλέγαμε μεγάλες σκελίδες, τις μπουρλιάζανε σε σπάγγο κι εκάνανε κάμποσες μπουλιές. Εβάνανε το μούστο με το νισεστέ μέσα σε καζανάκι, τον εβάνανε στη φωτιά κι ικάνανε τη μουσταλευριά. Κρεμάζανε πά σ' ένα κοντάρι τις μπουλιές με τα καρύδια και τις περεχούσανε πο τη μουσταλευριά. Την άλλνη που 'πόμισκε τήνε φκιέρωνανε μέσα σε πιάτο, τήνε κούκκιζανε 'πο πάνω με κανέλα και κοπανισμένα καρύδια και την ετρώγανε. Την άλλη την ημέρα εκάνανε άλλη μουσταλευριά και περιχούσανε πάλε τις μουστολαμπάδες και πάλε κείνην απού 'πόμισκε, την εβάνανε μέσ' στα πιάτα. Κι έτσι κάθε μέρα με καινούργια μουσταλευριά περεχούσανε τις μουστολαμπάδες όσο να χορτάσουνε».

• **«Σιουτσούκον»:** Στην Κύπρο φτιάχνουν με τον «παλουζέν» (πετιμέζι) και καρύδια τον «σιουτσούκον».

• Τα **σύκα** συμπεριλαμβάνονταν στα νηστίσιμα της Σαρακοστής ως τακτική τροφή και ως γλύκισμα. Καλοδιαλεγμένα *καούρια* (σχιστά) ψήνονταν για λίγο στο φούρνο και μπαίνανε στα πιθάρια που σφραγίζονταν για να ανοιχτούν τη Σαρακοστή. Κάνανε επίσης τα *παπιτά*, διαλεγμένα καρόσυκα και τα *κολάτα* που βουτιόντουσαν στο βραστό νερό, που είχε μέσα αρωματικά βότανα, όπως η δάφνη και όταν στεγνώνανε, μπαίνανε σε σακούλια, που βάζανε πάνω σ' αυτά βάρος για να πατηθούνε. Έτσι μέχρι τη Σαρακοστή ζαχαρώνανε.²

• Τα **γουμύδια** είναι ένα πολύ νόστιμο και πρόχειρο φαγητό. Υλικά: Διάφορα άγρια χόρτα ανάμεσα εις τα οποία φύλλα από χλωρά κρεμμύδια και σκόρδα, μυρωδικά και άλλα μυρωδικά φαγώσιμα χόρτα, λάδι, πιπέρι κόκκινο. Τρόπος παρασκευής: Αφού καθαρισθούν και πλυθούν καλά τα χόρτα κόβονται ψιλά-ψιλά. Τοποθετούνται μέσα στο τηγάνι με ελάχιστο νεράκι και αυτά αρχίζουν να ξεροβράζουν. Αφού βράσουν αρκετά ρίχνουμε μέσα λάδι και πιπέρι κόκκινο και αυτά τηγανίζονται. Αφού τηγανισθούν είναι έτοιμα προς βρώσιν. Το φαγητό αυτό είναι συννηθέστατο και σήμερα και συγκαταλέγεται ανάμεσα στα νόστιμα φαγητά. Παρασκευάζεται σχεδόν καθημερινώς κατά την περίοδο της Μεγ. Τεσσαρακοστής.³

• Τα **κρίταμα** είναι χόρτο που βγαίνει στους βράχους των ακρογιαλιών του Αιγαίου. Τρώγονται φρέσκα, βρασμένα ή αφού παραμείνουν αρκετές μέρες μέσα στο ξύδι. Συνήθως προσφέρονται στις νηστείες (Σαραντάμερο, Μ. Σαρακοστή, νηστεία Αγ. Αποστόλων και Δεκαπενταύγουστο).⁴

• **Μαέρεμα** (το): Ψιλοκομμένη φάβα ή αρακάς, που το άφηναν μετά το βράσιμο να πίζει σε μια συμπαγή μάζα. Το άρτιζαν με λάδι και λεμόνι και συνήθως το τρώγανε σαν νηστίσιμο φαγητό τη Μεγάλη Σαρακοστή και τη Μεγαλοβδομάδα. Το πολύ κίτρινο μαγείρεμα γινότανε από το «παρθενικό φάβας»: «Έλα να φας μαέρεμα από παρθενικό φάβας».⁵

• «Τ'ν Καθαρή Διπτέρα, εβράζ' χόχλους [**σαλιγκάρια**]. Τσ' ούλου του προτουτέτραδου τσ' Σαρακοστής πιρνούσαμε χουρίς μαγείρεμα [...] Αποβραδής [παραμονή Καθαράς Δευτέρας] ετοιμάζαν (οι νοικοκυρές) τα νηστίσιμα φαγητά, έβραζαν τα **κουκιά** στο νερό τα "βουρτουκούτσα", ετοιμάζαν την **ταραμοσαλάτα**, τα **τουρσιά**, τις **ελιές**, το κάρδαμο, τις **ρόκες** και μαζί με τα **θαλασσινά** του κόλλπου μας [κόλλπου Καλλονής] εκάναν στο ύπαιθρο Καθαρή Δευτέρα».⁶

• «Την Καθαροδευτέρα συνηθίζανε οι παλιοί την **αρμιά** και τα **τουρσιά**».⁷

• «Το **κορκότι** είναι σιτάρι άβραστο που το πάνε στον όρμο και το τρίβουν με τα ορμοχέρια. Άμα το τρίψουν του παίρνουν την τσούπουρη και το φυλάγουν για τον χειμώνα».⁸

• «Το **κορκοτοφάι**. Παίρνουν κορκότι και το χερομυλίζουν, κατόπιν το κοσκινίζουν και βάζουν τ' αλεύρι χωριστά. Το κοσκινισμένο κορκότι το βράζουμε με νερό κατόπιν καίμε κρομμύδι σε λάδι, βάζουμε και ψιλοτριμμένο δυόσμο και τσελεγανίζουμε το βρασμένο κορκότι. Αυτό είναι το κορκοτοφάι και το τρώμε ίδια τη σαρακοστή».⁹

• «Δυο λογιών **λαγκίτες** (τηγανίτες) έφκιαναν: λαγκίτες στην πλάκα και λαγκίτες στο τηγάνι. Οι λαγκίτες στην πλάκα ήταν οι πιο πρόχειρες και λιτές. Τη Σαρακοστή τις έτρωγαν άβρεχες, πασπαλισμένες με τριμμένα καρύδια. Την παραμονή των Χριστουγέννων έφκιαναν λαγκίτες στην πλάκα πιο απλωτές και μεγαλύτερες, που τις έλεγαν *σπάργατα του Χριστού*».¹⁰

• «Τρώγαμι ακόμα κι τσ' **μανίτες** (μανιτάρια).¹¹ Οι μανίτες βγαίν'νι του Σαραντάμερου σαπέρα, άμα βγάλει ήλιου, μιτσ' ιλιές μαζί. Είναι μι αυτές πουλύ ουραιούς μιζές. Έχει κόκκινες κι άσπρες μανίτες. Οι κουμαρένιες είναι κόκκινες, οι πιπιδένιες είναι άσπρες».

• «Κατά την Καθαράν Δευτέραν [...] οι νοικοκυραϊ συνεκέντρωνον εις την αυλήν όλα τα μαγειρικά σκεύη της οικίας [...] και τα έπλυναν, έβραζαν με σταχτόνερον (*κατασταλαήν*), διά να μη μείνη ίχνος λίπους επάνω εις αυτά και μο-

λυνθούν κατά την περίοδον της νηστείας της Μεγάλης Τεσσαρακοστής. Εν συνεχεία εκαθάριζαν το σιτάρι, έβραζαν τη φλούδα του και το έβραζαν διά να έχουν έτοιμο την Τετάρτην, ότε οι νηστεύοντες, κυρίως νέες, θα το έτρωγαν μετά την απόλυσιν της εκκλησίας καμωμένον με καρύδια, καθώς και τα **«κοσιάφα»** δηλ. **κομπόστες** από ζηρά δαμάσκυνα, τζιρνίκια, σταφίδες κ.λπ. **μουστόπιττες** και **ταχινόπιττες** με χόρτα, αφού το βράδυ της Αποκριάς, ολόκληρη Δευτέρα και Τρίτη, μέχρι σχεδόν το μεσημέρι της Τετάρτης δεν έβραζαν τίποτε στο στόμα των, κρατώντας το λεγόμενον "τρίμερο". Τα χόρτα εμαζεύοντο την Τρίτην, ότε οι νέες έβγαίναν στις εξοχές προς τον σκοπόν αυτόν. Μεταξύ των άλλων φαγητών της όλης Μεγάλης Τεσσαρακοστής ήσαν τα **πετιμέζια**, οι **σταφυλαρμιές**, τα **ρετσέλια**, τα **κοσιάφια**, οι **τσουκνιδόπιττες** και τα **«άναρτα γιαπράκια»** των Αγίων Θεοδώρων».¹²

Σημειώσεις

- 1 Γ. Μ. Σακελλαρίδης, «Δημώδες γλωσσικό υλικό και λαογραφικά ανάλεκτα του χωριού Νικιά ή Νικειά της Νισύρου», *Νισυριακά* 8 (1982), σ. 137.
- 2 Γ. Ι. Πανιάκης, *Το Πυργί της Χίου με τους λαογραφικούς θησαυρούς του*, Χίος 1980, σ. 53.
- 3 Κλ, χφ. 3335, σ. 8 (Φωτεινό Άρτας, 1968).
- 4 Δημ. Γρ. Σπανός, *Ο Εγρηγόρος της Χίου, (ιστορικά, τοπωνυμικά, λαογραφικά, γλωσσικά)*, Αθήναι 1980, σ. 97.
- 5 Γ. Μ. Σακελλαρίδης, «Δημώδες γλωσσικό υλικό και λαογραφικά ανάλεκτα του χωριού Νικιά ή Νικειά της Νισύρου», *Νισυριακά* 8 (1982), σ. 137.
- 6 Χρ. Ι. Τραγέλη, *Τα λαογραφικά της Καλλονής Λέσβου*, Αθήνα 1982, σ. 111.
- 7 Κλ, χφ. 2753, σ. 97 (Δημ. Β. Οικονομίδης, *Τσεπέλοβο Ιωαννίνων*, 1963).
- 8 Κλ, χφ. 1151, σ. 35-39, (Μ. Λιουδάκη, πρόσφυγες Σινώπης, 1938).
- 9 Κλ, χφ. 1151, σ. 36-37, (Μ. Λιουδάκη, Σινώπη, 1938).
- 10 Ανδρ. Στεφόπουλος, *Οι τροφές στη Χρυσή Καστοριάς*, Ιωάννινα 1981, σ. 37.
- 11 Λαογραφικό Αρχείο του Σπουδαστηρίου Λαογραφίας της Φιλοσοφικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών (ΣΛ), χφ. 3671, σ. 339 (Σάμος, 1984).
- 12 Μ. Ε. Μαλούτας, *Τα Σέρβια*, Θεσσαλονίκη 1956, σ. 159.