

# 45η συνάντηση Τηλεκπαίδευσης Νηπίων-Προνηπίων



**ΜΑΓΙΚΟΣ ΚΟΣΜΟΣ**

ΒΡΕΦΟΝΗΠΙΑΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ - ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ

Θέμα:  
Καθαρά Δευτέρα-Σαρακοστή



BELLA  
QUARESMA  
2018



## Η ΡΟΥΤΙΝΑ ΜΑΣ

Παρουσιολόγιο

Ημερομηνία

Καιρός



Ας δούμε ποιοι είμαστε  
σήμερα εδώ...



Ας δούμε ποιοι είμαστε  
σήμερα εδώ...

Ας πούμε την ημερομηνία!



*Μάρτιος 2021*

Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
<del>1</del>	<del>2</del>	<del>3</del>	<del>4</del>	<del>5</del>	<del>6</del>	<del>7</del>
<del>8</del>	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

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

**ΣΗΜΕΡΑ ΕΙΝΑΙ**

**ΜΑΡΤΙΟΥ 2021**



Ας πούμε τον καιρό!



## ΚΑΙΡΟΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ



Ας πούμε τα νέα μας!





Ας πούμε την καλημέρα  
μας!



## Η ΚΑΛΗΜΕΡΑ ΜΑΣ

ΜΟΛΙΣ  
ΣΗΚΩΘΩ...



ΤΑ ΧΕΡΙΑ  
ΜΟΥ ΠΛΕΝΩ  
ΣΥΧΝΑ...



Διάλειμμα!!



## ΚΑΘΑΡΗ ΔΕΥΤΕΡΑ

ΚΥΡΑ-ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ



Τα παλιά τα χρόνια την Καθαρά Δευτέρα οι νοικοκυρές καθάριζαν τις κατσαρόλες τους από τα λίπη των φαγητών της Αποκριάς χρησιμοποιώντας ζεστό σταχτόνερο.

Η Καθαρά Δευτέρα, αναφέρεται και ως "Κούλουμα", δηλαδή έξοδο πολλών ανθρώπων στην φύση και την εξοχή με εορταστική διάθεση. Η χαρά μικρών και μεγάλων είναι την πρώτη μέρα της Σαρακοστής να πάνε στην εξοχή, για τα κούλουμα και να παίξουν με τους χαρταετούς. Η Τα κούλουμα αποτελούν και το τέλος της αποκριάς.

Με την Καθαρά Δευτέρα ξεκινά η νηστεία της Μεγάλης Σαρακοστής. Γι' αυτό τρώμε **σαρακοστιανά φαγητά** (π.χ. Ελιές, όσπρια, λαγόνα, χαλβά, λαχανικά, ταραμοσαλάτα κ.λ.π.) και **πετάμε χαρταετό**.

Η Καθαρά Δευτέρα ονομάστηκε έτσι από την Χριστιανή Ορθόδοξη Εκκλησία επειδή οι **χριστιανοί καθαρίζονται πνευματικά και σωματικά**. Είναι μέρα νηστείας αλλά και αργίας για τους Χριστιανούς. Η νηστεία **διαρκεί 40 μέρες**, όσες ήταν και οι μέρες νηστείας που πέρασε ο Χριστός στην έρημο. Εορτάζεται 48 μέρες πριν από την Κυριακή του Πάσχα.



Η Καθαρά Δευτέρα σηματοδοτεί την έναρξη της Σαρακοστής και η παράδοση επιβάλλει νησίσιμα φαγητά και εδέσματα.

**Τι περιλαμβάνει όμως ένα σαρακοστιανό τραπέζι συνήθως;**





## Λαγάνα

Η **λαγάνα** αποτελεί το κυριότερο και το πιο χαρακτηριστικό στοιχείο του σαρακοστιανού τραπεζιού και ταιριάζει με όλα τα νησίσιμα φαγητά και τις λιχουδιές που θα έχουμε. Πρόκειται για ψωμί χωρίς προζύμι και φτιάχνεται την συγκεκριμένη μερα σε διάφορες παραλλαγές, αν και οι περισσότεροι προτιμούν την πατροπαράδοτη λαγάνα



## Ταραμοσαλάτα

Η ταραμοσαλάτα είναι φτιαγμένη από ταραμά (αυγά ψαριού) και αποτελεί την κατάλληλη "αλοιφή" για τα φαγητά της ημέρας. Στην αγορά διατίθενται 2 είδη ταραμα, ο λευκός και ο ροζ. Η ταραμοσαλάτα αποτελεί το άλφα και το ωμέγα του σαρακοστιανού τραπεζιού.





## Θαλασσινά και όστρακα



Στο σαρακοστιανό τραπέζι δεν επιτρέπονται τα ψάρια (με εξαίρεση την 25η Μαρτίου), ωστόσο μπορούμε να έχουμε θαλασσινά και οστρακοειδή. Οι γαρίδες, οι караβίδες, τα χταπόδια, τα καλαμάρια, οι σουπιές, αλλά και τα μύδια έχουν την τιμητική τους στο μενού της Καθαρής Δευτέρας και μπορούν να μαγειρευτούν με διάφορες συνταγές.



## Όσπρια



Υπάρχει μεγάλη ποικιλία ως προς τα όσπρια που μπορούμε να καταναλώσουμε την Καθαρά Δευτέρα, αλλά και τους τρόπους με τους οποίους μπορούμε να τα φτιάξουμε. Τα πιο δημοφιλή είναι τα φασόλια, είτε με την μορφή φασολάδας, είτε στο φούρνο, όπως είναι τα φασόλια γίγαντες. Επίσης, συνηθίζονται τα φασόλια μαυρομάτικα, οι φακές και τα ρεβίθια. Πολλοί είναι εκείνοι που προσθέτουν στο τραπέζι τους και τη φάβα, ένα ωραίο νηστίσιμο ορεκτικό που ταιριάζει απόλυτα!



## Λαχανικά

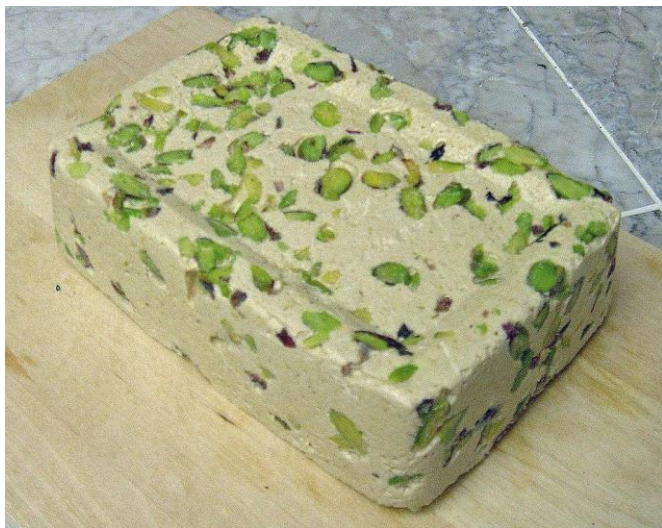
Από το τραπέζι δεν λείπουν τα λαχανικά, είτε ωμά όπως ντομάτα, αγγουράκι, μαρούλι, ρόκα, μαϊντανό, σπανάκι, καρότα, είτε ψημένα λαχανικά όπως παντζάρια, πατάτες, μανιτάρια. Κάθε λογής σαλάτες συμπεριλαμβάνονται στο μενού, ενώ τα λαχανικά τουρσί αποτελούν την πιο αγαπημένη επιλογή στο τραπέζι.





## Χαλβάς

Ο χαλβάς αποτελεί το κύριο γλυκό του σαρακοστιανού τραπέζιου και συνήθως τον τρώμε μετά από όλα τα υπόλοιπα. Είναι το επιδόρπιο του μενού και πλέον μπορεί κανείς να τον βρει σε διαφορετικές γεύσεις και εκδοχές π.χ με αμύγδαλα, με κακάο, σιμιγδαλένιο κ.λ.π.



Φτιάχνεται από ταχίни (σουσάμι) ή σιμιγδάλη (αλεσμένοι κόκκοι σιταριού)



ΠΗΓΗ ΕΥΡΩΠΑΙΚΟ ΜΟΥΣΕΙΟ ΑΡΤΟΥ

## Η κυρά Σαρακοστή

Η κυρά Σαρακοστή είναι ένα παλιό έθιμο που έφτιαχναν με ζυμάρι. Αρχικά, σχημάτιζαν μία γυναίκα, στο κεφάλι έβαζαν ένα σταυρό και δεν της έβαζαν ποτέ στόμα, γιατί νήστευε, ούτε μύτη για να μη μυρίζει και ζηλεύει. Τα χέρια ήταν σταυρωμένα, γιατί όλο αυτό το διάστημα έκανε προσευχή. Τέλος, της έβαζαν επτά πόδια, που συμβόλιζαν τις επτά εβδομάδες, από την Καθαρή Δευτέρα μέχρι την Μεγάλη Εβδομάδα. Η Κυρά Σαρακοστή ήταν ένα είδος ημερολογίου. Κάποιες φορές την έφτιαχναν από χαρτί, είχε επτά πόδια, ένα για κάθε βδομάδα της Σαρακοστής. Με το ψαλίδι κόβανε την κυρά Σαρακοστή και την κρεμούσαν στον τοίχο. Κάθε Σάββατο της έκοβαν ένα πόδι. Το τελευταίο πόδι το κόβανε το Μεγάλο Σάββατο και το βάζανε μέσα σε ένα ξερό σύκο ή σε ένα καρύδι και όποιος το έβρισκε πίστευαν πως θα ήταν καλότυχος. Σε κάποιες περιοχές, το έβδομο πόδι το τοποθετούσαν μες στο ψωμί της Ανάστασης και όποιος το έβρισκε του έφερνε γούρι.

# ΑΡΤΥΣΙΜΑ ΦΑΓΗΤΑ



# ΝΗΣΤΙΣΙΜΑ ΦΑΓΗΤΑ





# Τι θα μαγειρέψει η κ. Σαρακοστή; (Κύκλωσε τα σωστά φαγητά)



## Ομαδοποίησε τα φαγητά στην σωστή κατηγορία!

ΝΗΣΤΗΣΙΜΑ



ΑΡΤΥΣΙΜΑ



Για να μπεις στην δραστηριότητα πάτησε [εδώ](#)

Πηγή: <https://sway.office.com/HiLM4LGrTo22sdYI?ref=Link>

Διάλειμμα!!



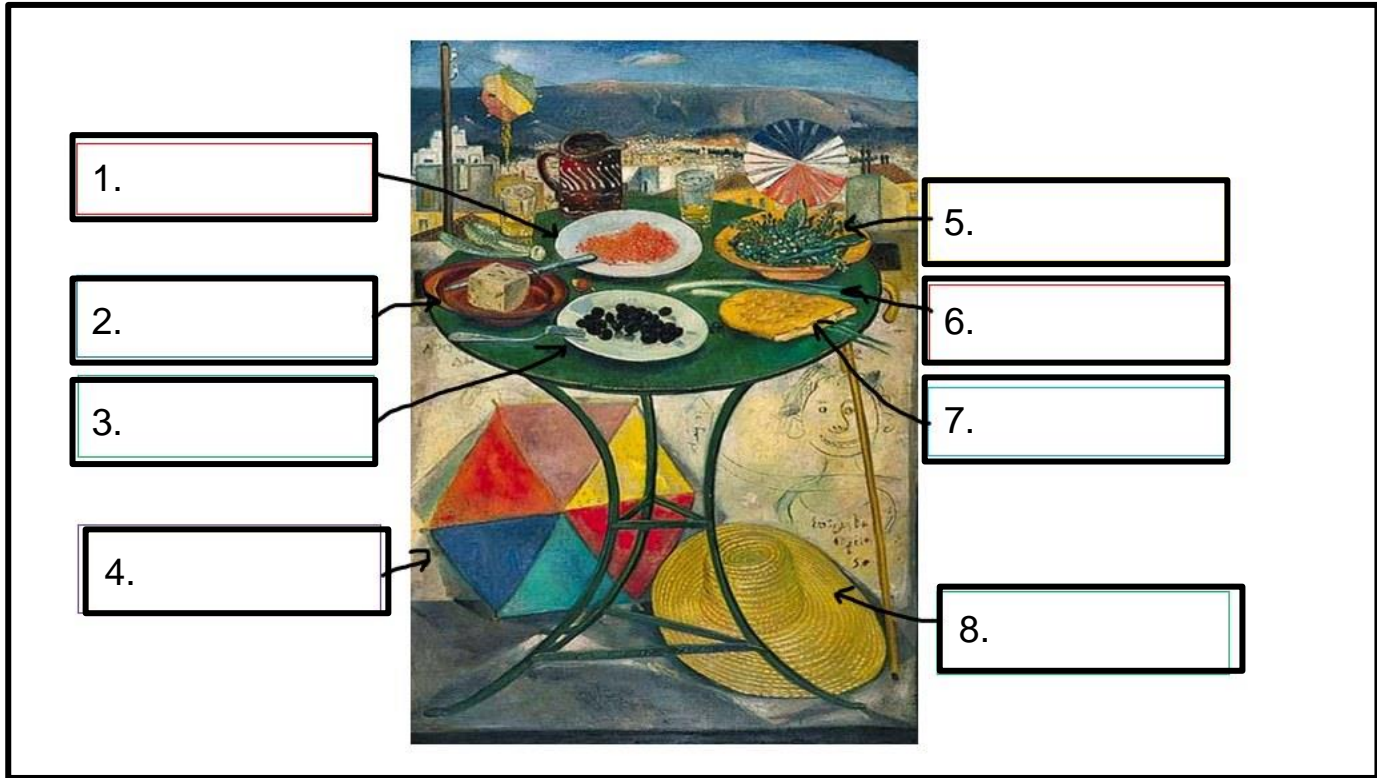


## Το τραπέζι της Καθαρής Δευτέρας στην τέχνη!

- Τι παρατηρούμε;
- Ποια στοιχεία βλέπεις στην εικόνα; (αντικείμενα; άνθρωποι;)
- Αναγνωρίζεις τι υπάρχει πάνω στο τραπέζι;

Σπύρος Βασιλείου :Το έργο "Το τραπέζι της Καθαρής Δευτέρας" (1951) του κορυφαίου μας ζωγράφου Σπύρου Βασιλείου (Μπάρμπα Σπύρου) (1902 Γαλαξειδί - 1985), το οποίο και καταγράφεται στην παγκόσμια ιστορία της Τέχνης, ανήκει στη συλλογή της πινακοθήκης της Ρόδου.

## Γράφουμε τα στοιχεία του πίνακα



Πηγή: <https://sway.office.com/HiLM4LGrTo22sdYI?ref=Link>



Καλωσόρισε κυρά Σαρακοστή



Καλωσόρισε κυρά Σαρακοστή

Φίλη μας καλή!

Τρώμε σαρακοστιανά

Φαγητά υγιεινά!

Καλωσόρισε κυρά Σαρακοστή



Φίλη μας καλή!

Τρώμε λαγόνα



κρεμμυδάκια



και χαλβά



Ελιές



μαρούλι



ταραμά



Καλωσόρισε κυρά Σαρακοστή



Φίλη μας καλή!

Αφού χορτάσαμε για τα καλά,

Θα πετάξουμε το χαρταετό



ψηλά!





## ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΙΣΕ ΤΙΣ ΕΙΚΟΝΕΣ ΜΕ ΤΙΣ ΛΕΞΕΙΣ ΤΟΥΣ!

A matching exercise board with a yellow background. It features several images and labels pinned to it. The images include: two fried breads (halvas), a kite flying in the sky, a plate of Kyrasarakosthi (fried cheese), a variety of Greek dishes (chalvas), a plate of Lagana (flatbread), a woman in traditional Greek dress, and a table with a meal. The labels are: ΧΑΛΒΑΣ, ΚΑΘΑΡΗ ΔΕΥΤΕΡΑ, ΚΥΡΑ-ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ, ΛΑΓΑΝΑ, ΧΑΡΤΑΕΤΟΣ, and ΝΗΣΙΣΙΜΑ. A blue checkmark icon is in the bottom right corner.

ΧΑΛΒΑΣ

ΚΑΘΑΡΗ ΔΕΥΤΕΡΑ

ΚΥΡΑ-ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ

ΛΑΓΑΝΑ

ΧΑΡΤΑΕΤΟΣ

ΝΗΣΙΣΙΜΑ

Για να μπεις στην δραστηριότητα πάτησε [εδώ](#)

Πηγή: <https://sway.office.com/HiLM4LGrTo22sdYl?ref=Link>

Θα τα πούμε αύριο αγάπες μου! ❤️



**ΜΑΓΙΚΟΣ ΚΟΣΜΟΣ**

ΒΡΕΦΟΝΗΠΙΑΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ - ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ