

Η Μεγάλη Τεσσαρακοστή ή αλλιώς η Σαρακοστή που σημαίνει «Μεγάλες 40 Ημέρες», είναι σημαντικότερη περίοδος νηστείας στο εκκλησιαστικό ημερολόγιο των Ορθοδόξων Χριστιανών, η οποία προετοιμάζει τους Χριστιανούς για τη μεγαλύτερη εορτή του εκκλησιαστικού ημερολογίου, το Πάσχα. Είναι η αρχαιότερη από τις μεγάλες νηστείες της Ορθόδοξης Εκκλησίας. Καθιερώθηκε τον 4ο αιώνα. Αρχικά διαρκούσε έξι εβδομάδες, ενώ αργότερα, προστέθηκε και η έβδομη εβδομάδα. Αντίστοιχα με τη Μεγάλη Τεσσαρακοστή των Ορθοδόξων Χριστιανών, υπάρχει νηστεία σαράντα ημερών στους Καθολικούς Χριστιανούς. Υπάρχουν κάποιες διαφορές στον υπολογισμό της σαρακοστής (πέραν του υπολογισμού της ημέρας του Πάσχα) και το πώς αυτή ασκείται τόσο στη δημόσια λατρεία της εκκλησίας, όσο και ατομικά.

Μετά την Τσικνοπέμπτη, στην οποία τρώμε κρέας, και γενικότερα μετά το τέλος της Αποκριάτικης περιόδου(να σημειωθεί πως η αποχή από κρέας ξεκινά τη Δευτέρα της Τυρινής, δηλαδή μια εβδομάδα πριν την καθαρά Δευτέρα), ακολουθεί η Καθαρά Δευτέρα, η πρώτη ημέρα της Μεγάλης Σαρακοστής που σηματοδοτεί την έναρξη της νηστείας, η οποία διαρκεί μέχρι το Μεγάλο Σάββατο.

Τα τρόφιμα από τα οποία παραδοσιακά απέχουμε είναι το κρέας, τα ψάρια, τα αυγά, τα γαλακτοκομικά προϊόντα, το κρασί και το λάδι. Σύμφωνα με κάποιες παραδόσεις, οι πιστοί απέχουν μόνο από το ελαιόλαδο· ενώ σε άλλες, από όλα τα φυτικά έλαια. Αφού η αυστηρή νηστεία, σύμφωνα με τους κανόνες, απαγορεύεται το Σάββατο (με εξαίρεση το Μεγάλο Σάββατο) και την Κυριακή, το κρασί και το λάδι επιτρέπονται τα Σάββατα και τις Κυριακές(το Μέγα Σάββατο ή νηστεία απαγορεύει την κατανάλωση κρασιού και ελαίου, όπως και ολόκληρη τη Μ. Εβδομάδα). Εάν η Μεγάλη Εορτή του Ευαγγελισμού της Θεοτόκου πέφτει κατά τη Μεγάλη Τεσσαρακοστή, τότε το ψάρι, το κρασί και το λάδι, επιτρέπονται εκείνη την ημέρα. Ωστόσο, το κρέας και τα γαλακτοκομικά προϊόντα αποφεύγονται εντελώς, έως ότου σπάσει η νηστεία, την Κυριακή του Πάσχα (Πάσχα). Το σαρακοστιανό τραπέζι της Καθαρής Δευτέρας γίνεται συχνά στην ύπαιθρο, καθώς οι περισσότεροι γιορτάζουν τα «Κούλουμα» στην εξοχή και δεν υστερεί σε τίποτα από τα κρεατοφαγικά γεύματα των Αποκριών. Αντιθέτως, περιλαμβάνει νησίσσιμα πιάτα και εδέσματα, τα οποία τα διατηρούμε καθ' όλη τη διάρκεια της νηστείας :

- **Λαγάνα**

Η παραδοσιακή λαγάνα, ένα είδος ψωμιού χωρίς προζύμι, δεν λείπει από κανένα τραπέζι την Καθαρά Δευτέρα, αλλά και καθ' όλη τη διάρκεια της Σαρακοστής.

- **Ταραμάς**

Ο ταραμάς, ένα από τα πιο εκλεκτά είδη αυγοτάραχου, είναι το Α και το Ω στο Σαρακοστιανό τραπέζι. Παραδοσιακές συνταγές με ταραμά είναι η γνωστή ταραμοσαλάτα.

- **Τουρσί**

Την Καθαρά Δευτέρα, συνηθίζονται πάρα πολύ τα λαχανικά τουρσί (διατηρημένα, δηλαδή για κάποιο χρονικό διάστημα σε αλάτι ή και ξίδι).

- **Ελιές**

Οι ελιές δεν λείπουν ποτέ από το τραπέζι της Καθαρής Δευτέρας.

- **Ντολμαδάκια**

Σαρακοστή χωρίς ντολμαδάκια (Γιαλαντζι) δεν γίνεται. Τυλίγονται με αμπελόφυλλα, γεμίζονται με ρύζι κρεμμύδι και μυρωδικά και μαγειρεύονται στην κατσαρόλα.

- **Θαλασσινά**

Τα θαλασσινά, όπως τα οστρακοειδή (κυδώνια, γυαλιστερές, μύδια κ.ά.), αλλά και οι γαρίδες, τα καλαμάρια, οι σουπιές και τα χταπόδια είναι εδέσματα που κυριαρχούν κατά τη νηστεία.

- **Όσπρια**

Καθαρά Δευτέρα και νηστεία χωρίς όσπρια δεν νοείται. Μαγειρεύονται χωρίς λάδι σε παραδοσιακές συνταγές, όπως είναι οι φακές, η φασολάδα και τα ρεβύθια.

- **Χαλβάς**

Ο χαλβάς είναι το γλυκό, το οποίο φτιάχνεται με ταχίνι ή σιμιγδάλι.



Πηγές: Wikipedia, Athens voice, in.gr