



*Φαγητά και γλυκά του δωδεκαήμερου*

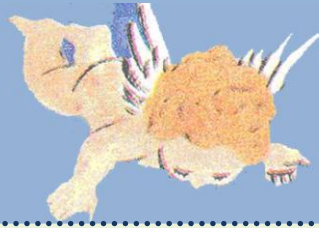
## Φαγητά και γλυκά του δωδεκαήμερου



Σαράντα μέρες κρατά η νηστεία για το λαό μας πριν ξημερώσει η μεγάλη μέρα των Χριστουγέννων.



Το μεταβατικό φαγητό, όπως λέει η Άλκη Κυριακίδου Νέστορος (Λαογραφικά μελετήματα, συλλογή βιβλιοθήκης Ι.Ε.Π) είναι η σούπα από κότα ή γαλοπούλα, το ζουμί όπως λένε σε ορισμένα μέρη. «Για να στρώσει το στομάχι», όπως λέει ο λαός που καθιέρωσε αυτό το φαγητό με την εμπειρική του γνώση της διαιτολογίας.



«Μια γενική διάκριση για τα φαγητά των Χριστουγέννων θα ήταν: Κότα η γαλοπούλα γεμιστή που τρώνε οι Έλληνες αστοί, χοιρινό (ως έντερο γεμιστό με κιμά από τον οποίο γίνονται στην Μακεδονία τα περίφημα σαρμάδια ή κοψίδια στην ήπειρο η περίφημη κοψιδόπιτα) που τρώνε οι Έλληνες χωρικοί.»

### **Συνταγή για γαλοπούλα γεμιστή:**

**Υλικά:** 1 γαλοπούλα 3-4 κιλά,  $\frac{1}{2}$  φλιτζάνι χυμό λεμονιού,  $\frac{1}{2}$  φλιτζάνι χυμό πορτοκαλιού,  $\frac{1}{2}$  φλιτζανάκι του καφέ ούζο, αλάτι, πιπέρι,  $\frac{1}{2}$  φλιτζάνι βούτυρο, φλούδες λεμονιού και πορτοκαλιού.

**Για τη γέμιση:** 300 γραμμάρια κιμά μοσχαρίσιο, 300 γραμμάρια κιμά χοιρινό, 1 κρεμμύδι τριμμένο, τα εντόσθια της γαλοπούλας ψιλοκομμένα,  $\frac{1}{2}$  του κιλού κάστανα βρασμένα και καθαρισμένα, 3-4 κουταλιές βούτυρο, 50 γραμμάρια κουκουνάρι, 50 γραμμάρια σταφίδες,  $\frac{3}{4}$  φλιτζανιού ρύζι, 2 φλιτζάνια ζωμό από τη γαλοπούλα, 2-3 κουταλάκια κονιάκ, κανέλα, αλάτι και πιπέρι.

**Εκτέλεση :** Πλένουμε τη γαλοπούλα με ζεστό νερό πολύ καλά μέσα και έξω και την αλείφουμε με ούζο παντού για να σπάσει η μυρωδιά της. Τη βράζουμε σε κατσαρόλα για δεκαπέντε λεπτά περίπου , τη βγάζουμε από την κατσαρόλα και κρατάμε το ζωμό της. Τοποθετούμε τη γαλοπούλα σε μεγάλο ταψί, την τρίβουμε με τις φλούδες του πορτοκαλιού και λεμονιού και την περιχύνουμε με το χυμό τους. Την αλατοπιπερώνουμε και την αλείφουμε με βούτυρο εσωτερικά και εξωτερικά.

**Εκτέλεση για τη γέμιση:** Σοτάρουμε στο βούτυρο το κρεμμύδι , προσθέτουμε τα εντόσθια, τον κιμά, 1 ½ φλιτζάνι χυμό γαλοπούλας και τα αφήνουμε να βράσουν για 20 λεπτά. Έπειτα ρίχνουμε το ρύζι, και τον υπόλοιπο ζωμό και μετά από 15 λεπτά προσθέτουμε τα κάστανα, τα κουκουνάκια, τη σταφίδα, λίγη κανέλα, αλάτι , πιπέρι, και το κονιάκ. Σβήνουμε τη φωτιά και περιμένουμε 5 λεπτά. Γεμίζουμε τη γαλοπούλα και ράβουμε το άνοιγμα για να μη χυθεί η γέμιση. Δένουμε με σχοινάκι τα μπούτια της γαλοπούλας, τη σκεπάζουμε με αλουμινόχαρτο και τη σιγοψήνουμε τόσες ώρες όσες είναι και το βάρος της. Δηλαδή 5 κιλά σημαίνει 5 ώρες ψήσιμο. Λίγο πριν την βγάλουμε , την ξεσκεπάζουμε από το αλουμινόχαρτο, την περιχύνουμε με το ζουμί της και την αφήνουμε να ροδοκοκκινίσει.

## Το Χριστόψωμο



Το Χριστόψωμο είναι το ψωμί των Χριστουγέννων και αποτελεί κοινό στοιχείο του παραδοσιακού πολιτισμού όλων των ελληνικών τόπων. Παρασκευάζεται όπως το συνηθισμένο ψωμί, από καλύτερο όμως αλεύρι, κοσκινισμένο με την ψιλή σίτα, την «μπακλαβίτσα». Είναι συνήθως στρογγυλό και στην επιφάνεια του έχει σταυρό από ζυμάρι ή σφραγίδα και είναι πασπαλισμένο από σουσάμι. Σε πολλά μέρη βάζουν επίσης και καρύδια με τα τσόφλια, ξερά σύκα, σταφίδες και μύγδαλα.



## Συνταγή για Χριστόψωμο

**Υλικά:** 4 κούπες αλεύρι μαλακό-25 γραμμάρια μαγιά νωπή-2 κουταλιές της σούπας ζάχαρη-1 κουταλιά της σούπας βούτυρο-1 αυγό-1 κουταλιά του γλυκού γλυκάνισο-ενάμισι φλιτζάνι του τσαγιού νερό- λίγο

αλάτι-σουσάμι , αμύγδαλα και καρύδια –λίγο λάδι για το ταψί.

**Εκτέλεση:** Σε μια λεκάνη διαλύουμε τη μαγιά και τη ζάχαρη σε μισό φλιτζάνι χλιαρό νερό. Προσθέτουμε 1 φλιτζάνι αλεύρι και φτιάχνουμε μια αραιή ζύμη την οποία αφήνουμε να φουσκώσει για δεκαπέντε λεπτά σε ζεστό μέρος. Στο διάστημα αυτό βράζουμε το γλυκάνισο σε ένα φλιτζάνι του καφέ νερό , το στραγγίζουμε και το αφήνουμε να κρυώσει. Προσθέτουμε στη ζύμη που έχει φουσκώσει το υπόλοιπο αλεύρι , το βούτυρο το αυγό το γλυκάνισο και το υπόλοιπο νερό μέχρι να γίνει μια ελαστική και μαλακή ζύμη. Σε ταψί λαδωμένο ελαφρά βάζουμε τη ζύμη κρατώντας λίγη χωριστά που θα χρησιμοποιήσουμε για το στόλισμα. Συνήθως κάνουμε ένα σταυρό και κατά τόπους στολίζουμε με σουσάμι καρύδια και μύγδαλα. Σκεπάζουμε το ταψί αφήνοντας τη ζύμη να διπλασιαστεί σε όγκο. Κατόπιν ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς για 35 λεπτά.

### *Τα συνοδευτικά...*

*Η κατασκευή και το σχήμα των φαγητών των Χριστουγέννων ανάγονται στην ιστορία της Γεννήσεως του Χριστού. Γι' αυτό και τα περισσότερα φαγητά και γλυκά είναι τυλιχτά: Σαρμάδες, σαραγλί κλπ.*

*Γιατί το τόλιγμα του λαχανόφυλλου ή του φύλλου από τη ζύμη συμβολίζει τα σπάργανα του Χριστού .*



### *Συνταγή για λαχανοντολμάδες(σαρμαδάκια).*

#### *Υλικά:*

*500 γραμμάρια κιμά μοσχαρίσιο και 500 γραμμάρια χοιρινό κιμά-1 ματσάκι κρεμμύδια ψιλοκομμένα, 1 ματσάκι άνηθο και μισό ματσάκι μαϊντανό επίσης ψιλοκομμένα, μισό φλιτζάνι του τσαγιού ρύζι γλασέ, λάδι, αλάτι, πιπέρι κι 1 λάχανο μέτριο.*

### **Εκτέλεση:**

Κόβουμε το κοτσάνι από το λάχανο. Σε κατσαρόλα που έχει νερό μέχρι τη μέση βάζουμε το λάχανο να ζεματιστεί.

Στη συνέχεια κόβουμε από τη βάση τα φύλλα ένα ένα βάζοντας τα στο τρυπητό να στραγγίσουν. Ζυμώνουμε τον κιμά με τα κρεμμύδια, το μαϊντανό, τον άνηθο, το ρόζι, 2-3 κουταλιές της σούπας λάδι, αλάτι και πιπέρι. Παίρνουμε ένα ένα τα φύλλα βάζουμε λίγη από τη γέμιση, κλείνουμε τις δυο άκρες και τυλίγουμε το φύλλο σαν ρολό. Όταν τελειώσουμε βάζουμε τους ντολμάδες στην κατσαρόλα στη βάση της οποίας έχουμε στρώσει ένα μεγάλο φύλλο λάχανο. Προσθέτουμε 2 φλιτζάνια νερό κι ένα φλιτζάνι λάδι, τοποθετούμε ένα πιάτο πάνω από τους ντολμάδες για να μην ανοίξουν και τους βράζουμε για μια ώρα περίπου σε μέτρια φωτιά. Όταν ψηθούν τους κατεβάζουμε από τη φωτιά, αφαιρούμε το πιάτο και τους περιχύνουμε αν θέλουμε με αυγολέμονο.



## Τα γλυκά του δωδεκαήμερου

**Σαραγλί:** Στο χωρίο Βούρμιανη της Κόνιτσας λέγεται και «Σπάργανα του Χριστού». Ανοίγουν φύλλα από ζύμη ψωμιού και τα ψήνουν πάνω σε πλάκα που την καίνε στο τζάκι(τώρα στο τηγάνι που το αλείφουν με δυο μέρη λάδι και ένα μέρος νερού). Ύστερα το τυλίγουν με καρύδια και αραιό σιρόπι



### Συνταγή για σαραγλί

#### Υλικά:

1/2 κιλό φύλλα κρούστας-700 γραμμάρια καρυδόψιχα χονδροκομμένη-1/2 φλιτζάνι του τσαγιού βούτυρο

φρέσκο-1/2 φλιτζάνι του τσαγιού ελαιόλαδο ή  
καλαμποκέλαιο-ενάμισι κουταλάκι του γλυκού κανέλα-  
μισό κουταλάκι του γλυκού γαρίφαλο σκόνη.

**Για το σιρόπι:** 2 ½ φλιτζάνια ζάχαρη- 1 ½ φλιτζάνι νερό-  
3 κουταλιές γλυκόζη- χυμό λεμονιού.

**Εκτέλεση για τη γέμιση:** Σε μπολ, αναμειγνύουμε τα  
καρόδια με την κανέλα και το γαρίφαλο. Ζεσταίνουμε το  
λάδι μαζί με το βούτυρο. Βουτυρώνουμε ένα ταψί και  
αρχίζουμε να στρώνουμε τα φύλλα , αφού τα  
βουτυρώσουμε αλείφοντας τα με ένα πινέλο. Ρίχνουμε  
μικρή ποσότητα γέμισης , γυρίζουμε τις άκρες και τις  
τυλίγουμε απαλά σε ρολό. Τα τοποθετούμε στο ταψί  
κυκλικά(από τα πλαϊνά προς το κέντρο). Αφού  
τελειώσουν τα υλικά , ρίχνουμε το υπόλοιπο βούτυρο και  
ψήνουμε στους 180 βαθμούς για 45 λεπτά .

**Για το σιρόπι:** Βράζουμε τα υλικά για το σιρόπι 5 λεπτά  
και περιχύνουμε το γλυκό μόλις το βγάλουμε από το  
φούρνο. Το αφήνουμε να κρυώσει και να τραβήξει καλά  
το σιρόπι. Το κόβουμε και το σερβίρουμε σε πιατέλα.

**Λαλαγκίτες:** Μικρές πίτες νηστίσιμες που ψήνονται σε καλά πυρακτωμένη πλάκα και μετά βρέχονται με μέλι και καρύδια.

Στο Ανταρκτικό της Φλώρινας τις κάνουν , όπως λένε, «για την αρκούδα» γι' αυτό και τις τοποθετούν στ' αλώνια ή σε άλλα μακρινά μέρη του χωριού , για να τις βρουν οι αρκούδες και να τις φάνε, και να μην κάνουν ζημιές στα σπαρτά.



### **Συνταγή για λαλαγκίτες:**

**Υλικά:** 640 γραμμάρια αλεύρι, 1 κουταλιά μαγιά μπόρας, χλιαρό νερό, 1 κουταλάκι αλάτι(κοφτό),λάδι, κανέλα για πασπάλισμα.

**Για το σιρόπι:**2 φλιτζάνια ζάχαρη- 1 φλιτζάνι μέλι-1 φλιτζάνι νερό

**Εκτέλεση:** Σε λεκάνη αναμιγνύουμε το αλεύρι με το αλάτι. Κάνουμε μια λακουβίτσα στη μέση και ρίχνουμε τη μαγιά διαλυμένη σε ένα φλιτζάνι χλιαρό νερό.

*Ανακατεύουμε ελαφρά και ρίχνουμε σιγά σιγά χλιαρό νερό ώστε να σχηματιστεί ένα χυλός ούτε πηκτός ούτε αραιός.*

*Στη συνέχεια χτυπάμε το χυλό με το χέρι ή με ένα ξύλινο κουτάλι , το βάζουμε σε ζεστό μέρος και το σκεπάζουμε με κουβέρτα , να φουσκώσει και να διπλασιαστεί σε όγκο.*

*Η ζύμη είναι έτοιμη, όταν στην επιφάνειά της σχηματιστούν φουσκάλες. Βάζουμε τότε σε βαθιά κατσαρόλα αρκετό λάδι, βρέχουμε το χέρι με νερό και με ένα κουτάλι βάζουμε στην παλάμη μας ζύμη πιέζοντας την ώστε να βγαίνουν κομμάτια ζύμης από το πάνω μέρος του χεριού. Με βρεγμένο κουτάλι κόβουμε τη ζύμη και τη ρίχνουμε στο λάδι .*

*Ρίχνουμε 8-10 κομμάτια ζύμης και αφού φουσκώσουν και γίνουν χρυσόξανθα , τα βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα , και τα βάζουμε σε απορροφητικό χαρτί να στραγγίσουν. Βράζουμε τη ζάχαρη , το μέλι, και το νερό μέχρι να γίνουν σιρόπι. Σερβίρουμε τους λαλαγκίτες ζεστούς με σιρόπι και κανέλα.*

## Η Βασιλόπιτα.

Την παραμονή της Πρωτοχρονιάς οι νοικοκυρές ετοιμάζουν την βασιλόπιτα . Σε όλα τα μέρη της Ελλάδας βάζουν μέσα ένα νόμισμα. Σε κάποια μέρη της πατρίδας μας η βασιλόπιτα κόβεται το βράδυ της παραμονής. Σε άλλα πάλι το μεσημέρι της πρωτοχρονιάς. Μια παράδοση αποδίδει την καθιέρωση της βασιλόπιτας στην επινοητικότητα του Αγίου Βασιλείου. Ο σκληρός λοιπόν έπαρχος της Καππαδοκίας πλησίαζε με άγριες διαθέσεις την Καισάρεια για να τυραννήσει τους χριστιανούς. Τότε ο Άγιος ζήτησε από τους πιστούς να του δώσουν ό,τι κόσμημα ή νόμισμα είχε ο καθένας. Με τη συνοδεία των χριστιανών ξεκίνησε να υποδεχθεί τον σκληρό άρχοντα. Τη στιγμή που ο άρχοντας πήγε να αρπάξει τους θησαυρούς έγινε θαύμα!!! Όλοι οι συγκεντρωμένοι είδαν μια λάμψη κι έναν καβαλάρη να ορμάει με το στρατό του επάνω στον σκληρό άρχοντα και τους δικούς του. Σε ελάχιστο χρόνο ο κακοί αφανίστηκαν. Ο λαμπρός καβαλάρης ήταν ο Άγιος Μερκούριος και στρατιώτες του οι άγγελοι. Τότε ο Άγιος βρέθηκε σε δύσκολη θέση μη ξέροντας πώς να επιστρέψει τα χρυσαφικά ώστε ο καθένας κάτοικος να πάρει ό,τι ήταν δικό του. Έτσι κάλεσε τους βοηθούς του να ζυμώσουν ψωμάκια και σε καθένα από αυτά είπε να βάζουν κι από λίγα χρυσαφικά. Τα ψωμάκια στη συνέχεια μοιράστηκαν στους κατοίκους της Καισαρείας. Η έκπληξη των κατοίκων ήταν μεγάλη όταν διαπίστωναν πως μέσα σε κάθε ψωμάκι υπήρχαν χρυσαφικά. Από τότε κι εμείς φτιάχνουμε βασιλόπιτα και βάζουμε μέσα ένα νόμισμα. Όποιος το βρει από την οικογένεια , θα είναι ο τυχερός της χρονιάς.

Για τους νεκρούς, την παραμονή των Χριστουγέννων κάνουν στα πιο πολλά μέρη της Ελλάδας κόλλυβα ή λουκουμάδες ή λαλαγκίτες και τα πηγαίνουν στο νεκροταφείο, όπου τα μοιράζουν «για να τα βρουν μπροστά τους οι πεθαμένοι, όπως λένε, και να γλυκαθούν κι αυτοί».



*Για τις καλές και τις κακές δυνάμεις....*

Τις μέρες αυτές οι άνθρωποι προσπαθούν να εξασφαλίσουν την εύνοια των καλών και των κακών δυνάμεων που επηρεάζουν τη ζωή τους, με κάθε τρόπο και πρώτα από όλα με τα γλυκά και τα άλλα φαγώσιμα: δίνουν στον Χριστό ψωμί, στην αρκούδα λαλαγκίτες με μέλι, στους καλικάντζαρους λουκάνικο και τηγανιά από χοιρινό, στα ζώα τις κουλούρες τους, στους νεκρούς τα δικά τους. Στη Σκιάθο ρίχνουν τα περισσεύματα από το χριστουγεννιάτικο τραπέζι στη θάλασσα για να γαληνέψει.



Μαρία Λυρατζή, για τη Βιβλιοθήκη του Ι.Ε.Π.

Βιβλιογραφία που χρησιμοποιήθηκε για την συγγραφή των  
κειμένων :

Βελούδιος Θ., Αερικά -Ξωτικά και Καλικάντζαροι, Copyright:  
Γ.Τσιβεριώτης Ε.Π.Ε..

Κυριακίδου -Νέστορος Άλκη , Λαογραφικά Μελετήματα,  
εκδ.Νέα Σύνορα. Συλλογή Βιβλιοθήκης του Ι.Ε.Π.

Κουκουλές,Φ., Βυζαντινών βίος , τ.στ σε '151, Συλλογή  
βιβλιοθήκης Ι.Ε.Π

Λουκάτος Σ.Δημήτρης , Εισαγωγή στην Ελληνική Λαογραφία,  
εκδ. Μορφωτικό Ίδρυμα Εθνικής Τράπεζας, Αθήνα 1992.  
Συλλογή Βιβλιοθήκης του Ι.Ε.Π.

Μέγας Γ.Α , Ελληνικές Γιορτές και Έθιμα της Λαϊκής Λατρείας,  
εκδ.Οδυσσέας, 1988. Συλλογή Βιβλιοθήκης του Ι.Ε.Π.

Μερακλής Γ. Μιχαήλ, Ελληνική Λαογραφία, εκδ.Οδυσσέας,  
Αθήνα 2004. Συλλογή Βιβλιοθήκης του Ι.Ε.Π.

Μολινός Στρατής Α., Τα Λαογραφικά του Δωδεκαημέρου,  
εκδ.Φιλιππότης ,Αθήνα 1993. Συλλογή Βιβλιοθήκης του Ι.Ε.Π.



Παπαθανάση –Μουσιοπούλου Κ., Παραδοσιακές Εκδηλώσεις του Λαού μας, εκδ.Πιτσιλός, Αθήνα 1992. Συλλογή Βιβλιοθήκης του Ι.Ε.Π.

Πολίτης .Ν., Παραδόσεις, Τόμος Α΄ και τόμος Β΄, εκδ. Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα 1994. Συλλογή Βιβλιοθήκης του Ι.ΕΠ.

Ρωμαίος , Κ., Εμείς οι Έλληνες, Αθήνα 1984. Συλλογή Βιβλιοθήκης του Ι.Ε.Π.

Σπυροπούλου , Ζωή , Μύθοι Περί Φυτών, εκδ.Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα 1999. Συλλογή Βιβλιοθήκης του Ι.Ε.Π.

### Αναγνωστικά που χρησιμοποιήθηκαν

Αλφαβητάριο «τα καλά παιδιά» εκδ. ΟΕΔΒ, 1950, Επαμεινώνδα Γεραντώνη.

Αλφαβητάριο , εκδ. ΟΕΔΒ ,1965 του Γιαννέλη Σακκά

Αναγνωστικό Γ΄ Δημοτικού, εκδ. ΟΕΔΒ 1964 , Β.Πετρούνια-Φ.Κολοβού , Σ.Σπεράνσα, Α. Μεταλλινού.

Αναγνωστικό Γ΄ Δημοτικού, εκδ. ΟΕΔΒ, 1967, Β.Πετρούνια-Φ.Κολοβού, Σ.Σπεράνσα-Α Μεταλλινού.

Αναγνωστικό Δ΄ Δημοτικού, εκδ. ΟΕΔΒ, 1952, Δ.Ζηση και Κ. Ρωμαίου.

Αναγνωστικό Ε΄ Δημοτικού, εκδ. ΟΕΔΒ, 1946, Δ. Κοντογιάννη – Γ. Μέγα- Π. Νιρβάνα , Δ. Ζήση.



Αναγνωστικό Β' Δημοτικού, εκδ. ΟΕΔΒ, 1954, Β.Γ.Οικονομίδου

Αναγνωστικό Γ' Δημοτικού, Α. Βαρελλά, εκδ.ΟΕΔΒ, 1975.

Αναγνωστικό Έκτης Δημοτικού, εκδ. ΟΕΔΒ, 1954, Ε. Φωτιάδη,  
Η.Μανιάτη, Γ.Μέγα, Δ.Οικονομίδου, Θ. Παρασκευόπουλου.

Αναγνωστικό Ε', εκδ. ΟΕΔΒ, 1974.

Αναγνωστικό Στ' Δημοτικού «Η Ζωή μας» Ν. Ε. Βουτυρά, 1929,  
εκδ. οίκος Δημητράκου.

Αναγνωστικό Δ' Δημοτικού, εκδ. ΟΕΔΒ, 1961, 1970, Γ. Μέγα, Κ.  
Ρωμαίου, Σ.Δουφεξή, Θ. Μακρόπουλου

Αναγνωστικό Στ' Δημοτικού, εκδ. ΟΕΔΒ, 1965.

Αναγνωστικό Ε' Δημοτικού, εκδ. ΟΕΔΒ, 1956.

Αλφαβητάριο, εκδ. ΟΕΔΒ, 1973.