



Πασχαλινό τραπέζι: Συνταγές και tips για αρχάριους!

*Προετοιμάστε μια πιατέλα με ποικιλία τυριών και αλλαντικών για να σερβίρετε στους καλεσμένους σας μόλις έρθουν παρέα με το κρασάκι ή το ουζάκι τους. Ένα καλάθι με φρέσκο ψωμάκι από το φούρνο και κριτσίνια είναι μια ακόμη καλή προσθήκη στο τραπέζι. Ιδανικά σάς προτείνουμε να αγοράσετε δύο τρία διαφορετικά είδη ψωμιών και να τα κόψετε σε φετούλες. Για να κερδίσετε τις εντυπώσεις μπορείτε να ρίξετε πάνω σε μερικά λίγο αλάτι, ελαιόλαδο, πάπρικα, ρίγανη και ψιλοκομμένο σκόρδο και να τα ψήσετε στο φούρνο για 10 λεπτά!

*Δεν χρειάζονται πολλά πιάτα για να γεμίσει το τραπέζι. Υπολογίστε μια ή δυο σαλάτες, μια πίτα, ένα κυρίως με το συνοδευτικό του, γλυκό, κρασί και ένα λικέρ.

Εντυπωσιακά πιάτα δεν σημαίνει και δύσκολα
*Ως ορεκτικό σάς προτείνουμε να φτιάξετε μια εύκολη τυρόπιτα χωρίς φύλλο και ποικιλία ελληνικών τυριών. Κρέπες ή λαζάνια με αλλαντικά και Μπεςαμέλ και μια σαλάτα με φρέσκα λαχανικά είναι εξίσου εξαιρετικές ιδέες.

Τα έθιμα του τραπέζιού της Μ. Εβδομάδας

Σε μερικούς τόπους το πασχαλινό τραπέζι μένει στρωμένο για τρεις ημέρες, ενώ τα ψίχουλα που μένουν τα ρίχνουν στ' αμπέλια για να μεταδοθεί στ' αυτά αφθονία. Τα ήθη και τα έθιμα που συνοδεύουν το πασχαλινό τραπέζι είναι πολλά. Ας ρίξουμε μια ματιά στις βασικότερες γευστικές ελληνικές παραδόσεις της Μεγάλης Εβδομάδας...

Το φαγητό τη Μεγάλη Εβδομάδα χαρακτηρίζεται από εγκράτεια και νηστεία. Οι φανατικοί πιστοί απέχουν για όλη την εβδομάδα (αν όχι για όλη τη Σαρακοστή) από το λάδι, το κρέας και όλα τα ζωικά παράγωγα, αλλά από το βράδυ του Μεγάλου Σαββάτου και με αποκορύφωμα το μεσημέρι του Πάσχα, το τραπέζι γεμίζει με λιχουδιές και γίνεται ο βασικός πρωταγωνιστής.

Η Μ. Πέμπτη, τα κόκκινα αυγά και το ζύμωμα

Η Μ. Πέμπτη είναι η μέρα που τιμάται ο Μυστικός Δείπνος, γίνεται η «Σταύρωση του Χριστού» στην Εκκλησία και στολιζείται όλο το βράδυ ο Επιτάφιος. Είναι ημέρα πένθους κατά την οποία σε αρκετές χώρες, συνθηθίζεται να βάφονται αυγά με κόκκινο χρώμα και για αυτό το λόγο σε πολλά μέρη λέγεται και Κόκκινη Πέμπτη ή Κοκκινοπέφτη. Τα κόκκινα αυγά συμβολίζουν το αίμα του Ιησού Χριστού που έσταξε όταν τον σταυρό. Για πολλούς το τσούγκρισμα των πασχαλινών αυγών συμβολίζει την Ανάσταση, καθώς το αυγό είναι το σύμβολο της ζωής. Όταν το κέλυφος του αυγού σπάσει με το τσούγκρισμα, γεννιέται μια νέα ζωή, ενώ για άλλους συμβολίζει και το σπάσιμο του τάφου από τον Χριστό.

Κάθε χριστιανική εορτή έχει και το δικό της ψωμί σε διάφορους τόπους

της Ελλάδας, που φέρνει δύναμη στο σπίτι, τύχη κι ευλογία. Έτσι από το πρωί της Μ. Πέμπτης, σε πολλά σπίτια οι γυναίκες καταγίνονται με το ζύμωμα. Ζυμώνουν τα τσουρέκια και τα πασχαλινά κουλούρια. Την ίδια μέρα φτιάχνονται και οι κουλούρες της Λαμπρής με διάφορα μυρωδικά. Τα ονόματά τους ποικίλουν ανάλογα με το σχήμα που τους δίνουν και ανάλογα με την περιοχή. Λέγονται κουτσούνες, κουζουνάκια, κοφίνια, καλαθάκια, δοξάρια, αυγούλες, Λαμπροκουλούρες. Το τσουρέκι αποτελεί για πολλούς την εξέλιξη της Λαμπροκουλούρας.

Σε πολλά σπίτια στην επαρχία αυτή την ημέρα απλώνεται κι ένα κόκκινο πανί στο μπαλκόνι ή στο παράθυρο του σπιτιού που συμβολίζει το αίμα του Χριστού, ενώ οι νοικοκυρές δεν συνηθίζουν να πλένουν, δεν απλώνουν και δεν κάνουν δουλειές στο σπίτι.

Η Μ. Παρασκευή και το ξύδι...

Αποκορύφωμα της μεγαλοβδομαδιατικής νηστείας αποτελεί το «μενού» της Μ. Παρασκευής, όπου όχι μόνο επιλέγονται νηστίσιμες τροφές, αλλά χρησιμοποιείται και στα φαγητά άφθονο ξύδι, ως ένδειξη της πίστης στον Χριστό που του έδωσαν να πει ξύδι. Μερικά από τα χαρακτηριστικότερα πιάτα της Μ. Παρασκευής είναι η αλαδη φακή με μπόλικο ξύδι, η ταχινόσουπα και οι πράσινες σαλάτες ποτισμένες με μπόλικο ξύδι. Ποτέ βέβαια, δεν λείπουν το ψωμί και οι ελιές από το τραπέζι.

Ακόμα και σήμερα, υπάρχουν χωριά όπου οι κάτοικοι δεν στρώνουν καν τραπέζι τη Μ. Παρασκευή και δεν τρώνε γλυκά σε ένδειξη

πένθους. Πολλοί μάλιστα, πιστεύουν ότι δεν πρέπει να πιάσει κανείς στα χέρια του αυτή τη μέρα, σφυρί ή βελόνη, γιατί θεωρείται αμαρτία.

Στην Κορώνη, τη Μ. Παρασκευή το πρωί, τα παιδιά με ένα σταυρό στο χέρι, γυρνούν από σπίτι σε σπίτι και λένε τα πάθη του Χριστού και οι νοικοκυρές τα φιλεύουν με κουλούρια, κόκκινα αυγά ή λεφτά, ενώ στην Καστοριά, τα παιδιά παίρνουν από την εκκλησία το ξύλινο ομοίωμα περιστέρου που υπάρχει, το κρεμούν σε ένα ξύλο, το στολίζουν με λουλούδια και το περιφέρουν στα σπίτια από όπου μαζεύουν δώρα και κόκκινα αυγά. Η ημέρα τελειώνει με την περιφορά του Επιταφίου και τη συλλογή λουλουδιών από τον στολισμό του που θεωρούνται ευλογημένα και τα οποία τοποθετούνται στο εικονοστάσι του σπιτιού ή γίνονται φυλαχτά από τους πιο παραδοσιακούς.

Το Μεγάλο Σάββατο, η πρώτη Ανάσταση και η μαγειρίτσα

Αν και σύμφωνα με τη θρησκεία μας η Πρώτη Ανάσταση γιορτάζεται στην Εκκλησία το πρωί, οι περισσότεροι συνεχίζουν τη νηστεία μέχρι τις 12 τα μεσάνυχτα, όταν ανάβουμε τις λαμπάδες μας με το Άγιο Φως και το μεταφέρουμε στο σπίτι για να φέρουμε τύχη. Το βράδυ μετά την Ανάσταση, οι ελληνικές οικογένειες σε όλη τη χώρα ετοιμάζουν το κοκορέτσι και τη σούβλα με το αρνί ή το κατσίκι που θα ψήσουν την επομένη το πρωί και τρώνε την πατροπαράδοτη μαγειρίτσα και τσουγκρίζουν τα κόκκινα αυγά που έχουν βάψει από τη Μ. Πέμπτη. Η μαγειρίτσα είναι παραδοσιακή