

**ΕΝΕΕΓΥ-Λ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ**



**ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2021**

**ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΟΝ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΜΑΘΗΤΙΚΟ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟ**

**"ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ CHALLENGES"**

**Φτιάχνουμε: «ΜΠΟΥΚΙΑ και... ΣΥΓΧΩΡΙΟ»**

## Η προσπάθειά μας



**Το σχολείο μας:** Είναι ειδικό δημόσιο σχολείο δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, διαθέτει Γυμνάσιο και Λύκειο, λειτουργεί μόλις 4 χρόνια, έχει 42 εκπαιδευτικούς και 135 μαθητές/τριες με μαθησιακές και ψυχοκοινωνικού τύπου δυσκολίες. Αυτή τη σχολική χρονιά λειτουργεί μέχρι και η Α Λυκείου.

**ΠΟΙΟΙ ΣΥΜΜΕΤΕΙΧΑΜΕ:** μια ομάδα 11 μαθητών/τριών της Α Λυκείου του σχολείου μας από τρία διαφορετικά τμήματα συνεργαστήκαμε με την νοσηλεύτρια, τη Δ/ντρια και τη Φυσικό του σχολείου μας για δύο και πλέον μήνες (Φεβρουάριος-Απρίλιος 2021), αξιοποιώντας το χώρο του εργαστηρίου τεχνολογίας τροφίμων αλλά και το εργαστήριο πληροφορικής που διαθέτουμε, σε τριώρες συναντήσεις/ανά εβδομάδα.

**ΓΙΑΤΙ ΑΣΧΟΛΗΘΗΚΑΜΕ:** οι διατροφικές μας συνήθειες, η ανάγκη μας για καλλίγραμμο σώμα, η σωστή διατροφή, η φυσική μας κατάσταση και άσκηση, μας είχαν απασχολήσει από την αρχή του σχολικού έτους με κάποιους από τους εκπαιδευτικούς μας στο πλαίσιο κύκλου ενημερωτικών συναντήσεων. Παράλληλα το σχολείο μας σε συνεργασία με το ινστιτούτο «Πρόληψις» τα τελευταία 4 χρόνια παρέχει σε όλους/ες τους μαθητές/τριες δεκατιανό που στηρίζεται στις αρχές υγιεινής/μεσογειακής διατροφής, τη διάθεση του οποίου έχει αναλάβει το 15μελες μαθητικό συμβούλιο, στο οποίο συμμετέχουμε κάποιοι/ες από εμάς. Το ερώτημα που μας προκλήθηκε όταν ενημερωθήκαμε για το διαγωνισμό ήταν: *Μπορούμε εμείς να ετοιμάσουμε κάτι πρωτότυπο, υγιεινό και συνάμα ελκυστικό για τους συμμαθητές/τριές μας και γενικότερα για τους εφήβους;*

**ΜΕ ΤΙ ΚΑΤΑΠΙΑΣΤΗΚΑΜΕ:** Αρχικά για πέντε τριώρες συναντήσεις δουλεύοντας είτε ως ολομέλεια είτε σε υποομάδες εστίασαμε στο να διερευνήσουμε την ενότητα

των υπερτροφών (δημητριακά, άλευρα, αποξηραμένα φρούτα, ξηροί καρποί, μέλι, σοκολάτα κ.α), την προέλευσή τους, τα είδη, την περιεκτικότητά τους, τη χρήση τους κλπ και ολοκληρώσαμε τον πρώτο κύκλο φτιάχνοντας κρέπες χωρίς ζάχαρη, με εναλλακτικά άλευρα, με ξηρούς καρπούς, αποξηραμένα και φρέσκα φρούτα, με μέλι και σοκολάτα. Στη συνέχεια και για τα επόμενα δύο τρίωρα, μελετήσαμε τις διαφορές μεταξύ πρωινού και σνακ, διερευνήσαμε διαφορετικού τύπου πρωινών που συνηθίζονται στα ξενοδοχεία, σε διαφορετικές χώρες, σε διαφορετικές περιοχές στην Ελλάδα κλπ, μιλήσαμε για τις δικές μας προτιμήσεις/επιλογές, προτείναμε και γευτήκαμε πρωινό με δικά μας υλικά που φέραμε στο εργαστήριο και προετοιμάσαμε επί τόπου. Οι γονείς και τα αδέρφια μας επίσης βοήθησαν στην έρευνά μας καθώς ρωτήσαμε τις εμπειρίες τους αλλά και τις προτάσεις τους.

Στο τέλος αυτής της φάσης με κεντρικό ερώτημα.. «ωραία, και εμείς τώρα τι θα διαλέξουμε να φτιάξουμε; Πρωινό ή σνάκ; Αλμυρό ή γλυκό; Μπισκότα, κέικ, μπάρες, πίτσα, τι; Και γιατί να επιλέξουμε αυτό σε σχέση με κάποια άλλη ιδέα;» αποφασίσαμε πως τα κριτήρια που θα χρησιμοποιήσουμε για να ψηφίσουμε τις ιδέες μας θαταν: πρωτότυπο (είτε ως υλικό, είτε ως τελικό προϊόν, είτε ως διαδικασία), υγιεινό (να αξιοποιεί υλικά αν είναι δυνατόν από όλες τις υποκατηγορίες υπερτροφών), ελκυστικό για παιδιά της ηλικίας μας (και σαν εικόνα και σαν γεύση), χαμηλού κόστους (που να μην ξεπερνά το 1 ευρώ αγορά από τον καταναλωτή), εύκολο στην παρασκευή (ώστε να μπορεί όλη η ομάδα μας να εμπλακεί αλλά και να μπορεί να φτιαχτεί από μικρότερη ομάδα παρασκευής εάν έχουμε απώλειες λόγω της πανδημίας), να μπορεί να διατίθεται σε ελκυστική συσκευασία και να πρέπει να καταναλώνεται φρέσκο (δύο-τρεις ημέρες μετά την παρασκευή του). Ειδικά το σάρι πρέπει να καταναλώνεται άμεσα (μέσα σε τρεις ημέρες από την παρασκευή του και να φυλάσσεται σε δοχείο κλειστό μέσα στο ψυγείο για να καταναλωθεί.

Τέλος κληθήκαμε να διαπραγματευτούμε και να απαντήσουμε σε ζευγάρια, έξι βασικά ερωτήματα: τί, γιατί, πώς, ποιος, που και πότε. Εντυπωσιαστήκαμε, όταν στην ολομέλεια παρουσιάζαμε τις απαντήσεις μας ανά ζευγάρι, είχαμε παρόμοιες απαντήσεις. Η ομάδα πετούσε!

**Το προϊόν μας:** Λαμβάνοντας υπόψη τα προαναφερόμενα, καταλήξαμε στο να φτιάξουμε κόλλυβα! Όχι όπως τα έχουμε γνωρίσει στα... μνημόσυνα. Κάποιοι από εμάς είχαν αποφύγει να δοκιμάσουν μέχρι τώρα.

Η δική μας εκδοχή θαταν κόλλυβα με τη μορφή γλυκίσματος- μπουκιάς όπου στην όψη και στη γεύση θα εμπλουτιζόταν με σοκολάτα ή φυστικοβούτυρο ώστε ένας έφηβος να μπορεί να το αγοράσει όπως θα αγόραζε ένα σοκολατάκι, μία φέτα κέικ ή μια μπάρα. Γι αυτό και το γλύκισμα-σνακ μας πήρε την ονομασία: Μπουκιά και.. συγχώριο!

Ετοιμάσαμε χρονοδιάγραμμα για την αγορά των υλικών, την προετοιμασία, την παρασκευή, τη συσκευασία και τη διάθεση του προϊόντος μας, εφόσον μελετήσαμε συνταγές για κόλλυβα από την περιοχή της Κρήτης, της Θράκης και της Ηπείρου. Επιλέξαμε να μην βάλουμε κάτι «φρέσκο» στην παρασκευή μας (π.χ ρόδι ή μαιντανό) για να μην προσθέσει υγρασία ή ξενίζει στη γεύση σε συνδυασμό με τη σοκολάτα ή το φυστικοβούτυρο και από ξερά φρούτα βάλουμε μόνο σταφίδες (όπως και στην κλασική συνταγή) για να μην ανέβει το κόστος παρασκευής.

Τα υλικά μας στοίχισαν λίγο παραπάνω από 20 ευρώ συμπεριλαμβανομένων και των υλικών συσκευασίας, ενώ φτιάξαμε 80 μπουκιές-μπάλες κόλλυβου (40 μερίδες, 1 μπάλα κόλλυβου σοκολατένια και 1 μπάλα με φυστικοβούτυρο ανά μερίδα). Η μερίδα υπολογίσαμε να πωλείται 1 ευρώ και να πωλείται άμεσα από τους κατασκευαστές ώστε να κρατήσουμε χαμηλά το κόστος παραγωγής και υψηλότερο το κέρδος μας (ρωτήσαμε γι' αυτό το κυλικείο του σχολείου μας και δύο μπαμπάδες με μινι-μάρκετ!).

Εκτιμήθηκε δε, πως θα πρέπει να δοθεί βαρύτητα στον τρόπο συσκευασίας ώστε να προσελκύσει τον πιθανό αγοραστή, να μπορεί να τοποθετηθεί σε ράφι ή βιτρίνα (ψυγείου) και να είναι προστατευμένη η «μπουκιά» μας από την έκθεση στα μικρόβια. Επιλέξαμε λοιπόν δύο τρόπους συσκευασίας: α. τύλιγμα με ζελατίνη συσκευασίας και τοποθέτησης σε ανακυκλωμένο κουτί με διαφανές παράθυρο για να φαίνεται το προϊόν (δυστυχώς στοιχίζει ακριβότερα και μειώνεται το κέρδος μας, αλλά και ξοδεύουμε παραπάνω χαρτί αν και ανακυκλώσιμο. Ήταν όμως προσεγγμένη και ιδιαίτερη η συσκευασία) και β. κάρφωμα της «μπουκιάς» μας σε καλαμάκι, τύλιγμα με ζελατίνη συσκευασίας και τοποθέτησης σε ψηλό ποτήρι για ανάδειξη και προώθηση (βάλαμε μωβ πλαστελίνη στη βάση του ποτηριού ώστε να καρφώνονται τα καλαμάκια μας!). Και στις δύο περιπτώσεις χρησιμοποιήσαμε σπάγκο, κορδέλες μωβ-κίτρινες (τα χρώματα του σχολείου μας), και χειρόγραφο ταμπελάκι με το όνομα του σχολείου και του προϊόντος.

Για την εκτέλεση της συνταγής μας και την συσκευασία της, δώσαμε ακόμα δύο τρίωρα στις αρχές Απριλίου, ενώ ένα ακόμα τρίωρο αφιερώθηκε στο να συγκεντρώσουμε το φωτογραφικό υλικό της δουλειάς μας και να αξιολογήσουμε την προσπάθειά μας μεταξύ μας.

**ΤΙ ΚΑΤΑΦΕΡΑΜΕ:** Μελετήσαμε, ψάξαμε στο διαδύκτιο, συγκεντρώσαμε σημειώσεις, ψηφίσαμε τις προτάσεις μας, ζητήσαμε γνώμη από τους οικείους μας, πειραματιστήκαμε στο εργαστήριο σε υποομάδες και εν τέλει καταλήξαμε σε κάτι που ούτε να το φανταστούμε αρχικά.

Αξιοποιώντας την πολιτισμική ταυτότητα των μελών της ομάδας μας, τις «μαγειρικές αναζητήσεις» κάποιων από εμάς και τη χρονική συγκυρία που δουλεύαμε (ψυχοσάββατα για την ορθόδοξη εκκλησία Φεβρ- Μάρτιος για την τρέχουσα χρονιά) αποφασίσαμε να ασχοληθούμε με τα... κόλλυβα! Κόλλυβα όμως

όπως δεν τα έχουμε ξαναδεί ποτέ!!! Έτσι καταλήξαμε στη συνταγή μας: «Μπουκιά και... συγχώριο» η οποία αν και η βάση της δεν ήταν πρωτότυπη (έχουμε φάει κάποια στιγμή κόλλυβα ίσως και έχουμε ευχηθεί «ο Θεός να τον συγχωρέσει»), ο τρόπος που θα την εξελίξουμε και θα την παρουσιάζουμε θα ήταν μοναδικός.

Όμως δεν καταφέραμε μόνο να φτιάξουμε μια νόστιμη συνταγή, ένα ελκυστικό σνακ-βόμβα ενέργειας. Καταφέραμε να περάσουμε δημιουργικά, μπορέσαμε να πάμε για ψώνια ως παρέα αν και μας καθυστέρουσε ο Σωτήρης που κοιτάζε τις ταμπέλες με τα συστατικά και τις ημερομηνίες λήξης των υλικών, να πάρουμε υγιείς προφυλάξεις (ως να δουλεύουμε σε ένα εστιατόριο), να συνεργαστούμε όλοι/ες και ταυτόχρονα, φτιάξαμε γραμμή παραγωγής, μείναμε στο σχολείο και το απόγευμα (περιμένοντας το στάρι να στεγνώσει), ανακαλύψαμε.. πρόσφατα αγορασμένο όμως «ληγμένο αλεύρι» (..δε θέλαμε πρωτεΐνη! ) αναγνωρίσαμε τον/ην καθένα από εμάς για τις δεξιότητες που καλλιέργησε και αξιοποίησε, μάθαμε μέσα από την πράξη, γράψαμε, αναζητήσαμε πληροφορία, βάλουμε στο παιχνίδι τις οικογένειές μας... φάγαμε τις διάφορες παρασκευές μας και όλο το σχολείο μύρισε κρέπες, φρούτα, καβουρντισμα, σοκολάτα. Την τελευταία μέρα καθώς ολοκληρώναμε την συσκευασία κάποιοι, κάποιοι άλλοι καθάριζαν, κάποιοι γράφαμε σημειώσεις για την παρουσίαση και κάποιοι έτρωγαν τα τελευταία μας... μπαλάκια/μπουκιές. Μας έλειπε ο Μιχάλης που δεν μπόρεσε να δει τη συσκευασία μας (ήταν σε κατ' οίκον περιορισμό). Όλοι/ες λέγαμε «ΣΟΥΠΕΡ! Μετά το Πάσχα να το ξανακάνουμε; Να φάει όλο το σχολείο. Τώρα θαμαστε πιο γρήγοροι και χωρίς λάθη. Τώρα ξέρουμε, γι αυτό θέλουμε...»

## Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΜΑΣ

### ΥΛΙΚΑ:

250 γρ. σιτάρι χωρίς μούλιασμα για βράσιμο και στέγνωμα

200 γρ. καρύδια, θρυμματισμένα (καρυδόψυχα)

200 γρ. σταφίδες σουλτανίνα/μαύρη κορινθιακή ανάμεικτα

100 γρ. σουσάμι καβουρντισμένο

50 γρ. αμύγδαλα, θρυμματισμένα

60 γρ. ζάχαρη καρύδας

100 γρ. αλεύρι ολικής (ή για όλες τις χρήσεις) καβουρντισμένο

100 γρ. στραγάλι κίτρινο αλεσμένο και καβουρντισμένο

2 κ.γ. κανέλα, τριμμένη

$\frac{1}{2}$  κ.γ. γαρύφαλλο, τριμμένο

1 πρέζα αλάτι Ιμαλαΐων

200 γραμμάρια σοκολάτα υγείας με 70% περιεκτικότητα σε κακάο, λιωμένη σε μπεν μαρί

200 γραμμάρια φυστικοβούτυρο ελαφρά ζεσταμένο και αραιωμένο με μια κουταλιά της σούπας νερό

1-2 κουταλιές της σούπας νερό ή αντίστοιχη ποσότητα γάλα εβαπορέ

### **Σκεύη:**

Κατσαρόλα, αντικολλητικό τηγάνι, μπωλ διαφόρων μεγεθών, 2 ταψιά ή δίσκους, εστία ηλεκτρική, πολυκόφτης ηλεκτρικός, κουτάλια, μπεν μαρί, λευκές βαμβακερές πετσέτες ή τραπεζομάντηλο για το άπλωμα του βρασμένου σιταριού.

### **ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

1. Σε καθαρό σκεύος με νερό που βράζει ρίχνουμε το σιτάρι κατευθείαν από τη συσκευασία (αν θέλουμε το ξεπλένουμε με κρύο νερό πριν). Το νερό πρέπει να καλύπτει το σιτάρι το οποίο θα βράσει για περίπου 30 με 35 λεπτά.

2. Στη συνέχεια στραγγίζουμε το σιτάρι, το απλώνουμε πάνω σε μία βαμβακερή πετσέτα, το καλύπτουμε με μία άλλη και το αφήνουμε να στεγνώσει για περίπου 4 με 5 ώρες ώστε να φύγει όλη η υγρασία.

Ενδιάμεσα μπορούμε να προετοιμάσουμε τα υπόλοιπα υλικά μας.

3. Τοποθετούμε ένα τηγάνι σε χαμηλή φωτιά, ρίχνουμε μέσα το αλεύρι και το καβουρντίζουμε μέχρι να πάρει ένα ξανθό/ καφετί χρώμα και το καβουρντισμένο αλεύρι το βάζουμε σε ένα μπωλ

4. Αλέθουμε και καβουρνδίζουμε το στραγάλι μέχρι να πάρει ένα ξανθό/ καφετί χρώμα και το βάζουμε επίσης σε ένα μπωλ.

5. Το ίδιο κάνουμε και για το σησάμι. Καβούρντισμα και άδειασμα της καβουρντισμένης ποσότητας σε μπωλ.

6. Στη συνέχεια αλέθουμε καρύδι και αμύγδαλο, τα ανακατεύουμε μεταξύ τους και προσθέτουμε και τις σταφίδες, όλα σε ένα μπωλ.

7. Μόλις είναι έτοιμο το σιτάρι, προσοχή χωρίς υγρασία αλλά όχι αφυδατωμένος ο καρπός, το αδειάζουμε σε ένα μεγάλο μπολ, προσθέτουμε αρχικά το καβουρντισμένο αλεύρι και ανακατεύουμε καλά με ένα κουτάλι.

8. Στη συνέχεια προσθέτουμε το καβουρντισμένο στραγάλι και σουσάμι ανακατεύουμε καλά με το κουτάλι και το αφήνουμε κανένα δεκάλεπτο να αφρατεύσει με τα υλικά που έχουμε βάλει μέσα.
9. Στη συνέχεια ρίχνουμε όλους τους αλεσμένους ξηρούς καρπούς, την κανέλα και τη ζάχαρη καρύδας και πάλι ανακατεύουμε καλά με το κουτάλι.
10. Σε μπεν μαρί λιώνουμε τη σοκολάτα υγείας έχοντας την τεμαχίσει σε μικρότερα πλακέ κομμάτια.
11. Μόλις ετοιμαστεί η σοκολάτα, την αναμιγνύουμε με τη μισή ποσότητα από το υλικό που έχουμε στο μπωλ και ανακατεύουμε με γρήγορες κινήσεις με ένα κουτάλι.
12. Καθώς το μείγμα μας είναι ζεστό φτιάχνουμε/πλάθουμε μικρές μπάλες (στο μέγεθος διπλές από ένα στρογγυλό σοκολατάκι ή τρουφάκι), τις τοποθετούμε σε ένα ταψί όπου πριν έχουμε βάλει μια λαδόκολλα και το βάζουμε στο ψυγείο για περίπου 45 λεπτά.
13. Στη συνέχεια θερμαίνουμε την ποσότητα του φυστικοβούτουρου έχοντάς την λίγο αραιώσει με νερό ή αντίστοιχη ποσότητα εβαπορέ γάλα (1-2 κουταλιές της σούπας) και εφόσον πάρει ρευστή μορφή, την αναμιγνύουμε με το υπόλοιπο υλικό μας από το έτοιμο κόλλυβο που είχαμε κρατήσει. Ανακατεύουμε με γρήγορες κινήσεις με ένα κουτάλι.
14. Καθώς το μείγμα μας είναι ζεστό φτιάχνουμε/πλάθουμε μικρές μπάλες (στο μέγεθος διπλές από ένα στρογγυλό σοκολατάκι ή τρουφάκι), τις τοποθετούμε σε ένα ταψί όπου πριν έχουμε βάλει μια λαδόκολλα και το βάζουμε και αυτό στο ψυγείο για περίπου 45 λεπτά
15. Οι σοκολατο-φυστικοβουτρο μπάλες/μπουκιές μας είναι έτοιμες για να σερβιριστούν και να καταναλωθούν.

### **ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ**

(ζητήσαμε βοήθεια από την ξαδέλφη του Άγγελου που είναι διαιτολόγος. Αλίκη σε ευχαριστούμε)

ανά μερίδα/ 2 τεμάχια (1 με σοκολάτα, 1 με φυστικοβούτυρο)

Θερμίδες 246 27%  
Λίπος 17.3g 33%  
Κορεσμένα 2.1g 16%  
Πρωτεΐνες 11.2g 26%  
Υδατάνθ. 66.3g 27%

Σάκχαρα 13.2g 16%  
Αλάτι 0.26g 4.33%  
Ινες 9.6g 40%



**ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ του σχεδιασμού, της παραγωγής και της προώθησης:  
Η ΜΑΘΗΤΙΚΗ Μας ΟΜΑΔΑ**

Αθανασίου Σωτήρης (ο αυστηρός κριτής μας!)

Γιάνναρος Γιώργος (Ο τεχνίτης μας!)

Δαγκοβάνος Χρήστος (Ο απόλυτα ακριβής μας!)

Θεοδωρακοπούλου Γραμματική (η καλλιτέχνιδά μας!)

Θεοφιλόπουλος Μιχάλης (ο εμπυχωτής μας!)

Καρρά Αγγελική (η πρακτικογράφος μας!)

Κολυβέρης Κωνσταντίνος (η προσωποποίηση της κατανόησης!)

Λιανού Μαριάνθη (η νοικοκυρά μας!)

Μπελτσινίτης Γιάννης (Ο μέσα σε όλα!)

Τσαρούχα Μπέτυ (Η έχω ιδέα!)

Τσιότρας Άγγελος (ο δε θέλω αλλά μ' αρέσει!)

*[Όλοι και όλες εμπλάκηκαν σε όλες τις φάσεις εξέλιξης, δοκιμάζοντας διαφορετικές ομάδες έργου και διαφορετικούς ρόλους κάθε φορά]*

**Η ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ Μας ΟΜΑΔΑ**

ΛΕΛΙΓΚΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ, φυσικός, η φωτογράφος μας και η ματιά της επιστήμης, της περιέργειας και της οργάνωσης

ΜΑΣΤΟΡΑΚΗ ΕΛΕΝΑ, κοινωνική λειτουργός, σύμβουλος επαγγελματικού προσανατολισμού, η ματιά του συντονισμού και του παιχνιδιού στην κουζίνα (μήπως να ασχοληθεί με τη μαγειρική; της πάει)

ΠΕΣΚΟΥ ΑΝΝΑ, νοσηλεύτρια, η ματιά της επεξήγησης, των πηγών, της ανάλυσης τροφών αλλά και γευσιγνώστρια ολκής

*Σας ευχαριστούμε για την αφορμή που μας δώσατε*

Οι υπεύθυνες σύνταξης  
Η μαθήτρια Καρρά Αγγελική και η εκπαιδευτικός Μαστοράκη Έλενα  
Απρίλιος 2021

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

### Τα Κόλλυβα και το Νόημά τους

<https://onymfiostiskardiassou.wordpress.com/2018/05/24/%CF%84%CE%B1-%CE%BA%CF%8C%CE%BB%CE%BB%CF%85%CE%B2%CE%B1-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CF%84%CE%BF-%CE%BD%CF%8C%CE%B7%CE%BC%CE%AC-%CF%84%CE%BF%CF%85%CF%82/>, 24 Μαΐου 2018 Alexandra Vlachou (προσπελάστηκε 19 Φεβρουαρίου 2021)

Η προσφορά καρπών στους νεκρούς είναι ένα έθιμο που διατηρείται σχεδόν αναλλοίωτο από την παλαιολιθική εποχή.

Σήμερα είναι γνωστά ως κόλλυβα και συνδέονται με τη χριστιανική ταφή. Ωστόσο η προσφορά καρπών στους νεκρούς και μετέπειτα στους οικείους, ως κέρασμα στη μνήμη του αποθανόντος, είναι ένα έθιμο που έχει ρίζες στην παλαιολιθική εποχή!

Πρόκειται για μια ενέργεια συνυφασμένη με τον πόνο της απώλειας, ανεξαρτήτως εποχής, πολιτισμού, φυλής, ιστορίας και θρησκειώματος.

Όπως εξηγεί στο *Madein Crete* ο αρχαιολόγος κ. Δημοσθένης Κεχαγιάς, «η προσφορά καρπών στη μνήμη των νεκρών χάνεται στα βάθη ενός ομιχλώδους κόσμου αρχέγονης μυθιστορίας, αυτόν της πρώιμης αρχαιότητας, από τις επιτάφιες χοές και τους εναγισμούς έως την δύση της ρωμαϊκής εποχής και την μεταλαμπάδευση των ταφικών εθίμων στη παλαιοχριστιανική εποχή και τη διατήρησή τους έως τις μέρες μας».

Τα κόλυβα σε διάφορες περιοχές ανά την Ελλάδα είναι γνωστά ως «στερνά» ή «συγχώρια» αλλά και στους Έλληνες της διασποράς ως «ψυχών κοκκία» στον Πόντο ή ως «τζαν ασή» και «τζαν πιλαφί» (δηλαδή πιλάφι της ψυχής) στην Καππαδοκία, τα κόλυβα είναι στην ουσία ένα «ήδυσμα», ένα γλυκό, ευάρεστο στη γεύση παρασκευάσμα θρησκευτικού χαρακτήρα.

Βάση του παρασκευάσματος είναι το βρασμένο σιτάρι («εφθός σίτος» ή «επιτός σίτος») και η ζάχαρη, ενώ δευτερευόντως προστίθενται: αλεύρι (συνήθως καβουρδισμένο), σταφίδες, σουσάμι, ποικιλία ξηρών καρπών (καρυδόπιχα, αμύγδαλο καβουρδισμένο ή ωμό κουκουνάρι, φουντούκι), καλαμπόκι, σπόροι ροδιού, και μπαχαρικά (κανέλα και κύμινο), μαϊντανός, κυρίως στην Πελοπόννησο και τέλος μπαίνει και γαλέτα τριμμένη.

Τα κόλυβα στολίζονται είτε με τα ίδια τα υλικά απ' τα οποία παρασκευάστηκαν, είτε με μια ποικιλία ζαχαρωτών σε ποικίλα σχήματα.

Όσον αφορά στην ερμηνεία του σύνθετου συμβολισμού τους τα κόλυβα θεωρούνται από την Εκκλησία πως συμβολίζουν την κοινή ανάσταση των νεκρών (Κατά Ιωάννην

ιβ, 24: « ἐὰν μὴ ὁ κόκκος τοῦ σίτου πεσὼν εἰς τὴν γῆν ἀποθάνῃ, αὐτὸς μόνος μένει· ἐὰν δὲ ἀποθάνῃ, πολὺν καρπὸν φέρει» και Α΄ Κορινθ. ιε, 42: «οὕτω καὶ ἡ ἀνάστασις τῶν νεκρῶν. σπείρεται ἐν φθορᾷ, ἐγείρεται ἐν ἀφθαρσίᾳ»), καθὼς ὁ σπόρος τοῦ σιταριοῦ ποῦ παρομοιάζεται με τὴν φθαρτὴ φύση τοῦ ἀνθρώπινου σώματος, ὁ ὁποῖος σπόρος ὅταν πέσει στὴ γῆ, ἀρχικὰ σαπίζει καὶ στὴ συνέχεια φυτρώνει, βλαστάνει ἕνα νέο στάχυ, ἀντανεκλώντας ἔτσι τὴν ἀνάστασις τῶν νεκρῶν.

Ενίοτε βέβαια προσδίδεται καὶ ἰδιαίτερος συμβολισμὸς στα ἴδια τα συστατικὰ υλικά, ὅπως στὸ ρόδι τὸ ὁποῖο φέρεται νὰ συμβολίζει τὸ αἷμα, ἡ κανέλλα τὸ χρῶμα τῆς γῆς, ἡ λευκὴ ζάχαρη, ἡ λευκότης τῆς ὁποίας συμβολίζει τὸ χρῶμα τοῦ θριάμβου καὶ τὸ «ἀλήκτο φῶς» (μ. Στυλιανὸς 2005).

Ὡστόσο πέρα ἀπὸ ὁποιαδήποτε ἐρμηνεία, τὰ κόλυβα ἀποτελοῦσαν ἀνεκάθεν μιὰ ἐμπρακτὴ ἐκφραση ἀγάπης, μιὰ ἐλεημοσύνη καὶ προσφορὰ πρὸς τοὺς φτωχοὺς συνανθρώπους μας (Βαρβούνης 1995, 111).

Τὰ υλικά ποῦ παρασκευάζονται τὰ κόλυβα ἔχουν τὴν σημασία τοὺς.

Τὸ **στάρι**: Εἶναι τὸ σύμβολο τῆς γῆς καὶ συμβολίζει καὶ τὶς ψυχές τῶν πεθαμένων.

Τὸ **ρόδι**: Με αὐτὸ ὁ Ἄδης κράτησε τὴν Περσεφόνη στὸν κάτω κόσμῳ, βέβαια οἱ χριστιανοὶ στὸ ρόδι συμβολίζουν τὴν λαμπρότητα τοῦ παραδείσου.

Τὰ **ασπρισμένα ἀμύγδαλα**: συμβολίζουν τὰ γυμνά ὀστά γιὰ νὰ μας θυμίζουν τὴν μοῖρα ποῦ θα ἔχουμε ὅλοι.

Τὰ **μπαχαρικά**: Εἶναι τὰ ἀρώματα αὐτοῦ τοῦ κόσμου.

Ὁ **μαϊντανός** (σε κάποιες παραλλαγές ὁ **δύσμος**): Εἶναι ἡ εὐχή γιὰ ἀνάπαυση «εν τόπω χλοερῷ».

Οἱ **ξηροὶ καρποὶ**: Εἶναι ἡ ζωὴ ποῦ ἀναπαράγεται.

Τὸ τρίμμα ἀπὸ τὰ **στραγάλια** ἢ ἡ **φρυγανιά** ἢ τὸ **αλεύρι**: Συμβολίζει τὸ ελαφρὸ χῶμα.

Ἡ **σταφίδα**: Ἀπὸ τὰ ἀρχαία χρόνια τὸν Διόνυσο καὶ τὴν γλύκα τῆς ζωῆς ἕως τὸν Χριστό ποῦ εἶναι ἡ ἀμπελος.

Καὶ τέλος ἡ **ζάχαρη** συμβολίζει τὸν γλυκὸ παράδεισο.