



Δήμος Κύμης

Ημερολόγιο 2010

Κέντρο Ανοιχτής Προστασίας Ηλικιωμένων Δήμου Κύμης



*Γεύση
από Κύμη*



Ηθέλα πάντα να μπορέσω να κρατίσω «ξωντανά» παραδόσεις, τραγούδια, συνταγές, έθημα ίσως και μύθους μας, όπως μεταφέρθηκαν από στόμα σε στόμα και από γενιά σε γενιά. Είναι τόσο πολύμορφος όμως τούτος ο τόπος... Τι να πρωτοπει κανείς; Έτσι απλά δόθηκε μια γεύση από Κύμη, λίγο από όλα αυτά. Να ενχαριστήσω όλα τα «ώρφα νιάτα» του ΚΑΠΗ Κύμης για τα όσα όμορφα ζούμε μαζί και τις φίλες που βοήθησαν στην συλλογή αυτού του υλικού.

Υγεία και χαρά για το 2010!

Η υπεύθυνη των ΚΑΠΗ
Αντιδήμαρχος Κατερίνα Κουϊτζή

Φίλες και φίλοι,

Καλωσορίζοντας τον νέο χρόνο εύχομαι σε όλους Υγεία, Ειρήνη, Δύναμη και Δημιουργία.

Η διαδοχή του παλαιού από το καινούργιο εμπεριέχει την προσδοκία, την αισιοδοξία, την ελπίδα για το μέλλον. Μέσα από αυτό το πμερολόγιο, προσπαθήσαμε να αναδείξουμε αυτή τη διαδοχή, να χτίσουμε μια γέφυρα ανάμεσα στα χρόνια που πέρασαν και στο σήμερα. Να γνωρίσουμε την Κύμη έτσι όπως μόνο οι άνθρωποι του Κέντρου Ανοιχτής Προστασίας Ηλικιωμένων Κύμης γνωρίζουν, και φυλάνε στην καρδιά τους. Ένα πμερολόγιο, που δεν είναι απλώς κάποιες φωτογραφίες, αλλά ένας δεσμός ανάμεσα στις παλαιότερες και νεώτερες γενιές.

Όλα αυτά τα χρόνια, με σεβασμό και αίσθημα ευθύνης, δίχως πολλά λόγια αλλά με έργα, δουλεύοντες με σκοπό να προσφέρουμε στους ανθρώπους της Τρίτης ηλικίας αυτό που πραγματικά τους αξίζει, όχι μόνο για αυτά που έχουν προσφέρει, αλλά και για αυτά που ακόμη προσφέρουν. Και είναι πολλά.

Αγαπτοί φίλοι,

Με όπλο τις εμπειρίες και τις γνώσεις που μας αφίνει ο χρόνος που φεύγει και τη δημιουργική διάθεση, είμαι απολύτως βέβαιος ότι τη νέα χρονιά μπορούμε όλοι μαζί να πρωθήσουμε τους στόχους μας, να δώσουμε στον Δήμο Κύμης τη θέση που τον αρμόζει και την προοπτική που τον αξίζει. Το οφείλουμε στον τόπο μας, σε εμάς και στις γενές που θα ακολουθήσουν.

Εύχομαι Καλή Χρονιά, με ευόδωση των προσδοκιών μας το 2010, περισσότερα χαμόγελα και ευτυχία για τους πολίτες του Δήμου μας, για τα παιδιά μας μας, για όλο τον κόσμο!

Ο πρόεδρος και Δήμαρχος Κύμης
Δημήτρης Γ. Θωμάς



Κάλαντα

Σ' αυτό το σπίτι πού όφαμε, κέρνα μας, κέρνα μας,
πέτρα να μη φαγίσει, άντε να κερνάς, να καλοπερνάς,
τσί ο νοικοτσύρης του σπιτιού, κέρνα μας, κέρνα μας,
χρόνια πολλά να ζήσει, κέρνα παπαδιά τ' αστικά παιδιά.
Σ' αυτό το σπίτι πού όφαμε, κέρνα μας, κέρνα μας,
τα ράφια είν' ασπρένια, άντε να κερνάς, να καλοπερνάς,
του χρόνου να ξανάρθουμε, κέρνα μας, κέρνα μας,
να 'ναι μαλαματένια, άντε να κερνάς, να καλοπερνάς.
Εμείς εδώ δεν ήφαμε, κέρνα μας, κέρνα μας,
να φάμε και να πιούμε, άντε να κερνάς, να καλοπερνάς,
μόνο σας αγαπούσαμε, κέρνα μας, κέρνα μας,
κι ήφαμε να σας δούμε, άντε να κερνάς, να καλοπερνάς.

Χίλια καλώς ορίσατε, κέρνα μας, κέρνα μας,
φίλοι μ' αγαπημένοι, άντε να κερνάς, να καλοπερνάς,
πάντα να 'στε χαρούμενοι, κέρνα μας, κέρνα μας,
και καλοκαρδισμένοι, άντε να κερνάς, να καλοπερνάς.

Είν' ώρα για να φύγουμε, κέρνα μας, κέρνα μας,
είν' ώρα για να πάμε, άντε να κερνάς, να καλοπερνάς,
κι ο δρόμος μας είναι μακρύς, κέρνα μας, κέρνα μας,
να μην τ' αλισμονάμε, άντε να κερνάς, να καλοπερνάς.

πο βραδῆς οὐλη ἡ φαμελιά παίζει χαρτιά, τρῶνε ζαχαρούντα, λένε τραγούδια καὶ χορατά, γιὰ νά δεχτοῦνε μέ χαρά το γκαινούργιο χρόνο. Ἀμα τό ρολοϊ χτυπήση δώδεκα φιλιοῦνται καὶ ἀλλάζουνε εύκες. Ἀμα χαράξῃ, ἡ μεγάλη κόρη δά πάρη δυό τρία γλυκά κι ἔνα κανάτι καὶ δά πάρη στή βρύση τῆς ρούγας, νά πάρῃ τό ἀμύλητο νερό. Νίβεται παίρνει πάνον πό τή βρύση ὅ,τι γλυκό βρῆ, ἀφίγνει τά δικά της, γιομῆζει τό κανάτι νερό, καὶ ἐ μλάει καθόλου μέχρι πού νά πάει σπίτι. Τούς καταβρέχει οὐλους μέ τό ἀμύλητο νερό καὶ τούς εὑκετα «εὐτυχισμένος ὁ καινούργιος χρόνος». Ἡ φαμελιά πάει στήν ἐκκλησά, ὁ πατέρας παίρνει μαζί ἔνα φοῖδι. Ἀμα τελιώσῃ ἡ ἐκκλησά γυργάνε σπίτι, ὁ πατέρας προτοῦ μπῆ σπίτι παίρνει τό φοῖδι καὶ τήν αλακόπετρα καὶ λέει τρεῖς φορές : ὅπως εἶναι τό φοῖδι γεμάτο νάναι καὶ τό σπίτι μας κι ὅπως εἶναι γερή ἡ πέτρα νά εἴμαστε καὶ μεῖς.

Ιανουάριος

K	Δ	T	T	P	P	S	
							ΠΡΩΤΟΧΡΟΝΙΑ
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	
31							



Του Ἀν Αντωνιού και του Ἀν Θανασιού
είν' η καρδιά του χειμωνιού

Κουραμπιέδες

¤

Υλικά:

800 gr βούτυρο και 200gr ελαιόλαδο

1 ποτ.του κρασιού αλισίβα *

1 ποτ.του κρασιού ζάχαρη χοντρή

$\frac{1}{2}$ ποτ.του κρασιού ούζο ή κονιάκ

1 αυγό

200 gr καρύδια ή αμύγδαλα ψιλοκομμένα & καβουρδισμένα

2 kg αλεύρι και όσο χρειαστεί

1 kg ζάχαρη άχνη

¤

Εκτέλεση:

* Την αλισίβα την κάνουμε με 2 ποτήρια του νερού νερό, 2 κουτάλια της σούπας στάχτη από ξύλα. Τα βράζουμε λίγο και όταν το αποσύρουμε από τη φωτιά το ραντίζουμε με λίγο νερό για να κατακαθίσει η στάχτη. Αυτό που θα βάλουμε στους κουραμπιέδες το σουρωτώνυμε καλά με πανί.

¤

Χτυπάμε καλά το βούτυρο και το λάδι να ασπρίσουν. Ρίχνουμε τη χοντρή ζάχαρη, την αλισίβα, το ούζο ή το κονιάκ, τα αυγά, τα καρύδια ή τα αμύγδαλα και λίγο-λίγο το αλεύρι και τα ζυμώνουμε.

Τα πλάθουμε σε ό,τι σχέδιο θέλουμε και τα ψίνουμε στους 200°C μέχρι να φοδίσουν.

Αφού τα βγάλουμε από το φούρνο και κρυώσουν τα χιονίζουμε με ζάχαρη άχνη.

¤

Αθανασάκη-Ασλανίδη Ελένη

Μελομακάρονα στο λάδι

¤

Υλικά:

1 ποτηράκι του κρασιού λάδι

1 ποτηράκι του κρασιού ζάχαρη

1 ποτηράκι του κρασιού νερό

Ξύσμα πορτοκαλιού και λεμονιού

Κανελογαρύφαλλα τριψμένα

Λίγη σόδα στη μύτη του μαχαιριού

Αλεύρι μαλακό όσο σπικώσει

¤

Γκίκα Μαίρη





Σπυρί πιπέρι ν - έσπειρα

Σπυρί πιπέ - μαυριδερή,
σπυρί πιπέρι ν - έσπειρα στης όμορφης τα χεῦλη,
δυόσμου και καρυοφύλλι.

Ανάργια - ανά - μαυριδερή,
ανάργια - ανάργια το 'σπειρά να μη δασοφυτρώσει
τσ' εμένα θανατώσει.

Μα κείνο δά -, μαυριδερή,
μα κείνο δασοφυτρώσει κι έγινε καλαμιώνας,
χαρά στη χαμαπδόνα.

Εβραίοι το, μαυριδερή,
Εβραίοι το θερίζουνε, Τούρκοι το κουβαλούνε,
τ' απδόνια κελαπδούνε.

Κι η Μάρω με, μαυριδερή,
κι η Μάρω με τη μάνα της στέκει με το θυμάρι,
π' ο διάλος να την πάρει.

Φύγε Μαρώ μ', μαυριδερή,
Φύγε Μαρώ μ' απ' το μπουνχό, φύγε κι από τον ίλιο,
βενέτικό μου μήλο.

Εγώ απ' τον νί -, μαυριδερή,
εγώ απ' τον ίλιο μαύρη 'μαι κι' απ' το μπουνχό χλωμάτη,
κοντούλα και γιομάτη.



Φεβρουάριος

K	Δ	T	T	Π	Π	Σ
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	ΚΑΘΑΡΑ 15 ΔΕΥΤΕΡΑ	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

☒ Τον Φλεβάρη ανοίξανε οι φλέβες

☒ Κούμπ Κούμπ γλυκειά σαν το λουκούμι..

„Αγιε Θεόδωρε καλέ και καλέ και δανιμαστέ, κεῖ στήν ἔρημο
πού πᾶς καί τις τύχες ἀπαντᾶς ἃν ἔδης και τῇ δικῇ μου νά
μού τῆν χαιρετίσης. „Αν κάθεται νά σηκωθῇ κι' ἄν εἶναι ὀλόρδη
νάρδη. Νά δερίσομε το στάρι πού ἐσπειρα τοῦτο τό βράδυ”
(Αγιοι Θεόδωροι-Μαχαλάς Κύμης)

Η πρώτη ἑβδομάς τῶν Ἀπόκρεω λέγεται «σοῦρμα», διότι τρώγονταν οὐλες τίς μέρες ἀρτίματα. Η δευτέρα λέγεται «παρδαλή» διότι τήν Τετάρτη καί τήν Παρασκευή δέ τρώγονταν κρέας. Η τρίτη ἑβδομάς λέγεται τυρινή γιατί οὐλα τά φαγιά ἔχουντε τυρί. Τήν Καθαρά Δευτέρα ὅλοι λέγονταν διάφορα τολμηρά και αἰσχρά μερικές φορές αστεῖα. Μερικοί μοντζούρωνται δηλαδή παίρνουν ἀπό τό τηγάνι τή μοντζούρα κι' ἀλείφονταν μέ αὐτή τό πρόσωπο τους.” Ετσι ὅπως εἶναι πηγαίνονταν στά ἄλλα σπίτια και προσπαθούν νά κάμουν τό ἴδιο και στούς ἄλλους. Τό βράδυ τῆς Καθαροδευτέρας τά κορίτσια ζυμώνονταν τά ἀλμυροκούλοντα και τά ψήνονταν στά κάρβουνα. Κοιμούνται χωρίς νά πιούν νερό και τή νύχτα ὅταν διψούν βλέπονταν ὄνειρο, ὅτι κάποιος τούς δίνει νερό. Λέγονταν λοιπόν ὅτι ὅποιος τούς δώσει νερό αὐτόν θά παντρευτούν.

Ροδινή



Υλικά:

- 1 kg αλεύρι φαρινάπ
- 1 ποτ. του νερού λάδι
- 1 ποτ. του νερού άρινη από τυρί
- 1 ποτ. του νερού γάλα
- (αν θέλουμε να προσθέσουμε τυρί φέτα,
αφαιρούμε λίγη άρινη)

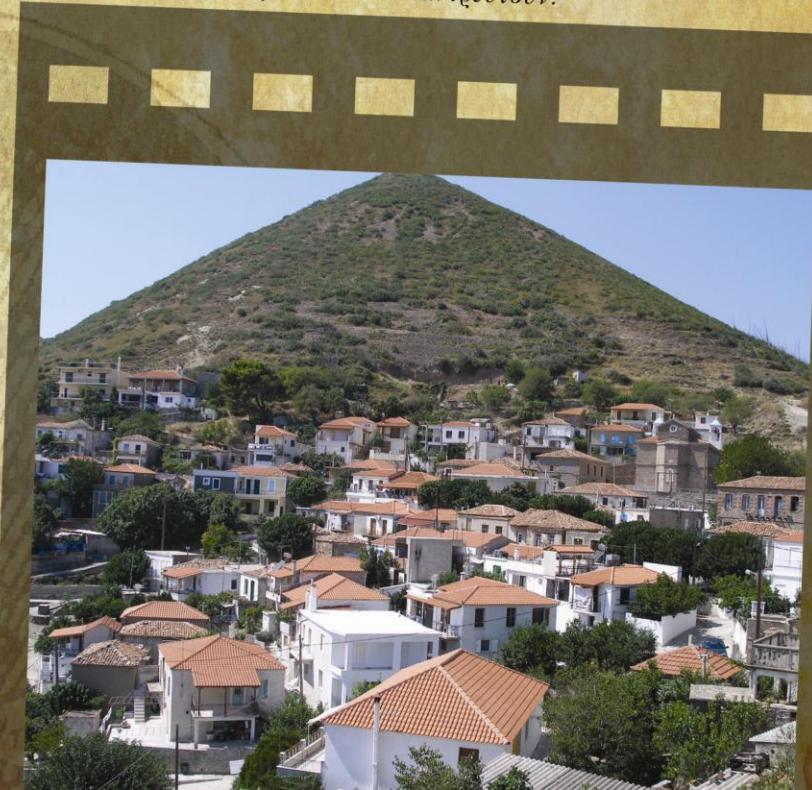


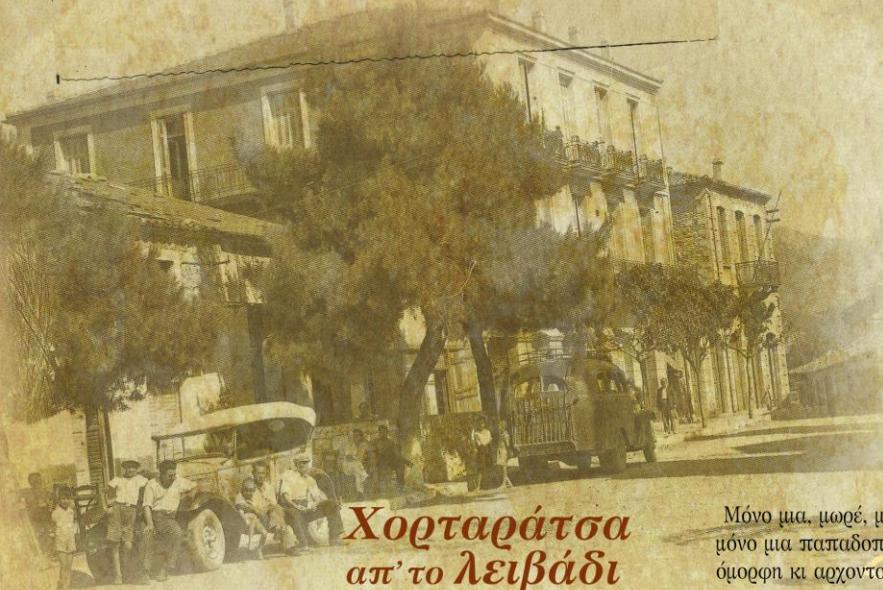
Εκτέλεση:

Ζυμώνουμε όλα τα υλικά και φτίνουμε μέχρι να ροδίσει.



· Καμπούρη Δίμυτρα





Χορταράτσα απ' το λειβάδι

Χορταρά - μωρέ, μάτια μου,
χορταράκια απ' το λειβάδι
και νερό πο το πηγάδι. (δις)

Με 'στείλαν, μωρέ, μάτια μου,
με 'στείλαν να πά ' να φέρουν
μα το δρόμο δεν τον ξέρουν. (δις)

Και μου ρί-, μωρέ, μάτια μου,
και μου ρίξαν αβανά
πως εφίλπσα μια ντιά. (δις)

Μά δε φί-μωρέ, μάτια μου,
μά δε φίλπσα καμμιά
ούδε Τούρκα ουδέ Ρωμπά. (δις)

Μάρτυρος

Μόνο μια, μωρέ, μάτια μου,
μόνο μια παπαδοπούλα,
όμορφη κι αρχοντοπούλα. (δις)

Πού χε τα, μωρέ, μάτια μου,
που χε τα μαλλιά μετάξι
τσαι πλεγμένα με την τάξη, (δις)

Πού χε μά -, μωρέ, μάτια μου,
που χε μάτια σαν ελιές
φρύδια σαν δεντρογαλιές. (δις)

Πού χε χεί-, μωρέ, μάτια μου,
που χε χειλιά κοραλλένια
δόντια μαργαριταρένια. (δις)

Τούτο σω- μωρέ, μάτια μου,
τούτο σώθη κι άλλο πέστε
του χορού τραγούδι βρέστε. (δις)

K	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΘΕΟΤΟΚΟΥ		27
28	29	30	31			

Τήν Πρωτομαρτιά οι γυναικες παιδονουν ή μία χρυσή
κλωστή ή χρωματιστές, τίς στρίβουντε και τίς φιάνοντε ἀπό
ἐνα βραχιολάτσι κι ἔνα δαχτυλιδάτσι και τά φοράνε στά
παιδιά γιά νά μήν τά μανρίσει ὁ ἥλιος. Τό βραχιολάτσι
τό Μαρτιάτικο τό καίνε στή φλόγα τῆς Λαμπριάτικης
λαμπάδας. Στίς ἐννιά του Μάρτη, τῶν Αγίων Σαράντα
κάμουντε σαράντα ψυχικά: «Σαράντα φᾶς, σαράντα πιεῖς,
σαράντα ψυχικά νά κάμεις». Τή μέρα κείνη φυτεύγουντε
λουλούδια, γιατί ὅτι λουλούδι νά φυτέψῃς πιάνει.

Παστοκύδωνο

¤

Υλικά:

2,5kg κυδώνια καθαρισμένα

3,5kg μουστό

1kg ζάχαρη

½ kg αμύγδαλα καθαρισμένα

1 κλαράκι αμπαρόφιζα

¤

Εκτέλεση:

Βράζουμε καθαρισμένα τα κυδώνια να μαλακώσουν.
Τα σουρώνουμε, τα πολτοποιούμε και τα βάζουμε
σε μια κατσαρόλα μαζί με το μουστό, τη ζάχαρη,
τα αμύγδαλα και την αμπαρόφιζα να βράσουν.

Τα βράζουμε μέχρι να γίνουν μια πολύ παχιά
κρέμα που να ξεκολλάει από τα τοιχώματα της
κατσαρόλας.

Τα ρίχνουμε σε ταψί, το στρωνόυμε καλά με
βρεγμένο κουτάλι και το αφίνουμε να κρυώσει.

Μετά το κόβουμε σε τετράγωνα ή ρομβοειδή
κομμάτια.

¤

Πελτές κυδώνι

¤

Εκτέλεση:

Καθαρίζουμε αρκετά κυδώνια (2-3 kg)

Σ'ένα τουλουπάνι δένουμε τα φλούδια
και τα κουκούτσια.

Τα βάζουμε και τα βράζουμε σε μια κατσαρόλα
με 2 kg περίπου νερό.

Όταν βράσουν τα βγάζουμε, τα στίβουμε λίγο και
ρίχνουμε το ζουμί στην κατσαρόλα.

Σε 1.300 gr από το ζουμί βάζουμε ¾ κιλά ζάχαρη,
χυμό μισού λεμονιού και τα βράζουμε μέχρι να
δέσει καλά σαν ζελές.

Αν θέλουμε προσθέτουμε και αμυγδαλάκι
ψιλοκομμένο και καβουρδισμένο.

¤

Γέραλη Άννα



Τα λόγια σου είναι ψεύτικα σαν του Μαρτιού το χιόνι,
όπου το ρίχνει 'πο βραδής και το πρωί το λυώνει.

“Ποιός έχει κόρη άκριβή
Τοῦ Μάρτη ηλιος μή τήν δῆ”





Στον κόμπο, στη ρίζα

Αχ Κύμη του Αιγαίου αρχόντισσα
και πο ν όθω κοντά σου απόχτισα
Γιατί οι Κουμιωτοπούλες
είνπιο όμορφες απ'ούλες

Στον κόμπο, στη ρίζα κόρβουν την ελιά
στα μάτια, στα φρύδια φίλουν την κοτελιά
Μα τσ οι Κουμιωτοπούλες
το «γιάντα» λένε ούλες

Θα πάρω θ' αφήσω μια Κουμιώτισα
Γιατί οι Κουμιωτοπούλες
είνπιο όμορφες απ'ούλες

Θα πάρω θ' αφήσω μια Λακκιώτισα
Γιατί οι Λακκιωτοπούλες
είνπιο όμορφες απ'ούλες

Απρίλιος

Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ
				ΜΕΓΑΛΗ 1 ΠΕΜΠΤΗ	ΜΕΓΑΛΗ 2 ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	3
ΑΓΙΟΝ 4 ΠΑΣΧΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ 5 ΤΟΥ ΠΑΣΧΑ	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Τήν Μεγάλη θδομάδα οι νοικοκυρές καθαρίζουν τά σπίτια τους,
πλένουν και σιδερώνουν τά σκουντία, καθαρίζουν τό πέτσικο(σόμπιτα)
και ασβεστώνουν. Τήν Μεγάλη Τετάρτη πάνε στη νέκκλησά ό παπᾶς
κάμει τό εύκελαιο και τούς σταυρώνει μέ τό λάδι. Τήν Μεγάλη Πέμπτη
πάνε στη νέκκλησά πολύ πρωΐ γιά να μεταλάβγουνε. Άμα γνρίζουνε στο
σπίτι πλάδουνε τά κουλούρια, τά τσουρέκια και φτάζυμες κουλούριες.
Βάφουνε κόκκινα τα αϊγά και τό πρώτο αύγο της μαύρης κόττας τό
βάζουνε στά κονίσματα. Άμα γενή ή αποκαθήλωση γνρνάνε σπίτι και
τρώνε μαρούλισφύλλα ραντισμένα μέ ξύδι και ψωμί μέ ελές. "Ε ντρώνε
γλυκά γιατί είναι μέρα πένδουν. Οι καμπάνες σ' ούλες τίς έκκλησές
χτυπούνε συνέχεια λυπτηρά. Τό βράδυ της Ανάστασης μέ τό Άγιο φῶς
της λαμπάδας κάμινουνε ένα Σταυρό πάνου πό τή μπόρτα και άνάβγουνε
τό καντηλάτσι και τό κρατᾶνε άναμψέν σαράντα μέρες. Ανήμερα τό
Πάσχα ψήνουνε τό άρνι και ούλη τή μέρα έχουνε γλέντι.

“Ενας Κυμαίος είδε ένα πρόβατο να το έχουν δέσει, για να το κουρέψουν και είπε: Ευχαριστώ τον κουρέα μου γιατί ουδέποτε δεν με έδεσε για να με κουρέψει”.

“Κάποιος ρώτησε έναν Κυμαίο που μένει ο ρίτορας Δρακοντίδης και αυτός είπε: “Επειδή είμαι μόνος, αν θέλεις φύλαγε το εργαστήριό μου και εγώ πάω να σου δείξω”.

“Ενας Κυμαίος πουλούσε μέλι. Ήρθε λοιπόν κάποιος, το δοκίμασε και είπε ότι είναι καλό. Και ο Κυμαίος είπε: Το ξέρω.. αν δεν έπεφτε μέσα σε αυτό ένα ποντίκι, δεν θα το πουλούσα”.

Το πασχαλιάτικο κερί της αρραβωνιαστικιάς, θα ζύγιζε περίπου μάμπιση οκά. Ήταν πολύ μακρύ και χειροποίητο. Το τύλιγαν σαν τον πάτο ενός καλαθιού και άφοναν το φυτίλι όρθιο στο κέντρο. Πάνω στον πάτο του κεριού, κάρφωναν φλουριά χευσά ή ψεύτικα, ανάλογα με τα «έχειτα» του αρραβωνιαστικού, το σκέπταζαν και με διάφανο άσπρο πέπλο -να βλέπει και ο κόσμος τα φλουριά- και η αρραβωνιαστικά πήγαινε με αυτό στην εκκλησία, στην Ανάσταση και την άλλη μέρα, στην Αγάπη. Και δεν έπρεπε να το χαλάσει, μέχρι το γάμο της.



Μάϊος

Πότε θαλάσσια πουλιά (Το τραγούδι του ξενιτεμένου ναυτικού)

Πότε θαλάσσια πουλιά θα φέρετε κι εμένα
εις τας πλατειάς σας πτέρυγας στης Κύμης το λιμένα;



Θάλασσα φουρτουνιασμένη
την καρδιά μου έχεις καψεύνη.

Ως πότε άχ, κι ως πότε βάχ, ως πότε ο καῦμένος,
μακριά 'πό την αγάπτη μου, θα ζώ δυστυχισμένος;

Θάλασσα φουρτουνιασμένη
την καρδιά μου έχεις καψεύνη.

*Oι Κονιμώτες τή μπαραμονή τῆς Πρωτομαγιάς μαζεύγοντες λουλουδάτσα
καί κάμουνε στεφάνι. Βάζουνε πάνον ἔνα σκόρδο, γιά νά μή τούς
βασκάνοντες τά κακά τά μάτια, ἔνα στάχυ γιά νάναι τό σπίτι γεμάτο
ψωμί, ἔνα κλωνάρι 'πό έλια γιά νά χονν πάντα λάδι καί τό κρεμάνε
δξον 'πό τή μπόρτα τοῦ σπιτιοῦ. Ανήμερα τή μπρωτομαγιά σηκώνονται
πολύ πρωΐ καί πάνε νηστικοί στήν Ένορία ὅπου είναι τό Άγιασμα.*

*Πίνουνε Άγιασμό, ἀγιάζονται καί βάζουνε σ'
ἔνα μπουκαλάτσι ν' ἀγιάσουνε και
οὐλη τήν ἄλλη φαμελιά. "Οσοι ἐ μπάνε
στό Άγιασμα πρέπει νά φάνε πρωΐ πρωΐ
γιά νά μήν τούς ρουμπώσῃ (ακούσονν
την φωνή) γάϊδαρος. Μετά πάνε στήν
ἐξοχή μαζεύγοντες λουλουδάτσα καί
τραγουδοῦντες τραγούδια τοῦ Μάη.*

K	Δ	T	T	P	P	S	
							ΠΡΩΤΟΜΑΓΙΑ
1							
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	ΑΓΙΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ		25	26	27	28	29
30	31						



“Καλώς τονε τον Μάν τον Χρυσομάν
Με άνθη στολισμένος ήρθες πάλι
Μάν χρυσομάν μου με δροσές
Μάν χρυσομάν μ' άσπρες φορεσιές”



Κούμη μου ωραιότατη
με το χωνευτικό σου.
Που όχονται πολλοί
άρρωστοι και πίνουν
το νερό σου



Αμυγδαλωτά

ορ

Υλικά:

1 kg αμυγδαλόψιχα
200 gr ζάχαρη χοντρή
3 ασπράδια αυγών
1 kg ανθόνερο
½ kg ζάχαρη άχνη

ορ

Εκτέλεση:

Χτυπάμε σε μαρέγκα τα ασπράδια με τη χοντρή ζάχαρη.
Ρίχνουμε στην αμυγδαλόψιχα τα ασπράδια
και αρχίζουμε να τα πιάνουμε μέχρι ν' απορροφηθεί
η μαρέγκα.

Αν χρειάζεται λίγο υγρό για να υγρανθεί το αμύγδαλο,
προσθέτουμε λίγο ανθόνερο.

Πλάθουμε τα αμυγδαλωτά σε αστεράκια εξάμυντα.
Τα βάζουμε σε ταφί που είναι στρωμένο

με αντικολλητικό χαρτί
και τα ψήνουμε στους 150° C

μέχρι να φούσισουν οι μυτούλες τους.
Όταν κρυώσουν τα βρέχουμε στο ανθόνερο,
τα βάζουμε σε απορροφητικό χαρτί
να στεγνώσουν για αρκετές ώρες
και μετά τα ζαχαρώνουμε με ζάχαρη άχνη.

ορ
Γκίκα Μαίρη

Τήν μπαραμονή τοῦ Αγιαντού βάζουνε μέσα σ' ἔνα σαψάκι (χανάτα) νερό, ἀμῆλητο καὶ φέρνουνε μέσα οἱ κοπέλες καὶ τὸ ἀγόρια πό ἔνα πράμα «τὸ ψυχάρι». Μετά τὸ σκεπάζουνε μ' ἔνα κόκκινο πανί καὶ τὸ ἀφήνουνε στὸ ξάστερο. Τῇ μπαραμονή τοῦ βραδοῦ ἀνάβγουνε φωτιά καὶ πηδάνε. Στη φωτιά ἐκεῖνη κατένε καὶ τὸ στεφάνι πούχανε φτιάχει την Πρωτομαγιά. Ανήμερα τὸ Αγιαντού μαζεύονται παρέες κοπέλες καὶ ἀγόρια καὶ ἀνοίγουνε τὸ γκλίδωνα. Βάζει ἔνα μικρό παιδί τὸ χέρι του μέσα στὸ σαψάκι καὶ πάνει ἔνα πράμα πό κείνα πούχουνε φέρει μέσα στὸ σαψάκι. Προτού τὸ παιδί βγάλει τὸ ψυχάρι λένε τὰ στιχάκια του κλήδωνα. Οὐλοὶ περιμένουν με ἀγονία ν' ἀκούσουν το στιχάκι πού πρόλεγε τὸ φίλον τους. Ἄμα βγάλουνε σύλλα τὰ πράματα σπάνε τὸ σαψάκι καὶ πάρονται πό ἔνα κολύφι(κομψάτι) ἢ λίγο νερό. Στις δώδεκα τὸ μεσημέρι, τὴν ἀνήμερη, πάνε σ' ἔνα πηγάδι οἱ κοπέλες παρόνται ἔνα καθρέφτη καὶ φέρνουνε τὴν ἀντηλιά μέσ' τὸ πηγάδι. Σκεπάζουν τὸ πηγάδι μ' ἔνα κόκκινο πανί καὶ μελετάνε τὸ ὄνομα τοῦ νοῦ ποῦ ἀγαπᾶνε. Ἄμα περάσει ἀπό κεῖ καὶ δοῦνε τὴν μούρη του μέσ' το γκαδρέφτη δα ντόνε παντρευτούνε.



Κι όλο κοντά σου θέλω να μαι να μην ξεχνάω να θυμάμαι σ' απάτα νερά σ' άγνωστα νησιά που τα χρόνια εκεί αλλιώς μετράνε. Θάλασσα μάγισσα πάρε με μακριά εκεί ως που το μάτι φτάνει εκεί που ο ουρανός φιλάει το πέλαγο κι ο πίλιος κόκκινο το βάφει

Ιούνιος

K	Δ	T	T	Π	Π	Σ
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



Σου στέλνω γράμμα χάνεται, γαρύφαλλο μαδιέται.
Λάβε το γραμματάκι μου που δεν αλπσμονιέται.



Γράμμα στα χέρια που θα πας να ξέρεις να μιλήσεις
και μένα την αγάπη μου να μου την χαιρετίσεις.
Αν σε ρωτήσει και για με ό,τι κι' αν ξέρεις πέστο
Και πέστου πως με φάγανε οι έγνοιες οι δικές του.

 Κομμάτια και αν με κάμουνε εγώ θα ψιθυρίζω:
για σένα ούλα τα τραβώ και δεν κακουνκαρδίζω.

 Φεύγω και αποχαιρετώ την Κύμη την καπμένη.
Το 'να μου πόδι πάει μπροστινά και τ' άλλο πίσω μένει.

 Τα πάντα είναι μάταια και η ζωή βραδεία
Και η νεότης φθείρεται ως φθείρονται τα ία.

“Ανοίγομε τον κλίδονα
με τ' Αγιαννιού τη χάρην
Κίόποια είναι η τυχερή
του χρόνου ας το μπάρη.
Ανοίγομε τον κλίδονα να
βγει χαριτωμένη
να βγει καλοδεχούμενη με
τ' άνθη στολισμένη.”

Λικέρ βύσσινο ή κεράσι

Οξύ:

1 kg κονιάκ

1 kg βύσσινα ή κεράσια ολόκληρα

½ έως 1 kg ζάχαρη (ανάλογα το πόσο γλυκό το θέλουμε)

4-5 γαρυφαλλα (προαιρετικά)

Εκτέλεση:

Ρίχνουμε όλα τα υλικά σε ένα γυάλινο δοχείο (γυάλα).
Σε τακτικά διαστήματα το ανακατεύουμε μέχρι να λιώσει
η ζάχαρη. Το αφίνουμε στον πύρι για 2 μίνες. Μετά το
συρράνουμε και κερνάμε.

Μουλά Μαρία



Ιούλιος

K	Δ	T	T	P	P	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Ο μύθος λέει, ότι πειρατές καταδιώκανε Κουμάτικο καράβι και το συλλάβανε. Ρωτήσανε τον καπετάνιο και τους ναύτες:

-Ποιοι είστε σεις;

-Υδραιοί είμαστε, απάντησαν.

Όμως έγιναν αντιληπτοί, ότι δεν ήταν Υδραιοί. Οι πειρατές τους ένιωσαν από τη λαλιά, την προφορά, τον τονισμό και γενικά το ύφος της ομιλίας. Έτσι προδόθηκαν από τη γλώσσα τους και αιχμαλωτίστηκαν. Να ο σκωπτικός και χλευαστικός διάλογος μεταξύ των Κυμαίων, που τους φανέρωσε και ο οποίος διασώθηκε μέχρι σήμερα.

Αι παιδία, παιδία!...

Μολάτε τα πανία.

Τραβάτε τα κουπία τσαι φέρτε την αγκλία* να πίωμε καμία.

Γιατί μας ενιώκανε 'πό τη σκατογλωσσία.



Νυφιάτικα «παινέματα» σε χορό κλειστό, στο στίσιμο της τέμπλας (προικιά) τρεις ημέρες πριν το γάμο, στο σπίτι της νύφης.

Ας είνη ώρα η καλή τσαι η ευλογημένη σ' αυτό το νιο αντρόγυνο που πρόκειται να γένει.

~~~~~  
Να ζίσετε έπι πολλά ευτυχισμένα τσαι καλά

~~~~~  
Στο δρόμο που ερχόμουνα μου το πέρα τη Παναγία τ' αντρόγυνο που γένεται θα ζίσει μ' ευτυχία

~~~~~  
Νύφη στο χιόνι πάτησες τσαι πήρες την αισφάδα τσ' από το τριαντάφυλλο τη φοδοκοτσινάδα

~~~~~  
Γαμπρέ μου να την αγαπάς τη νύφη τη χαδούλα γιατί την είχ' η μάνα της νοικοτσιρά σε ούλα.

~~~~~  
Να ζίσετε να ζίσετε πολλά να ευτυχίστε.



Άμα έφτανε ή ώρα γιά τό στεφάνωμα τά προικιά της ή νύφη τά φτιαχνε τέμπλα (γιούδο). Τή μέρα πού θά γενή ο γάμιος το πρωΐ λούζεται ή νύφη και ρίχνει τά νερά μέσα σέ μιά λεκάνη και μέ τά ίδια νερά λούζονται κι άλλες κοπέλες για να παντρευτούν κι αύτές γρήγορα. Τή νύφη τή ντύνονται και τήνε στολίζοντες οι φιλινάδες της και τραγουδάνε. Ο γαμπρός παίρνει τά κλαρίνα και πάει να πάρῃ τό γκουμπάρο, όταν φτάνουν στό σπίτι τ' ασκέρι άλλο κρύβει τη νύφη σέ μια κάμαρα. Φάγνοντε να ντήνε βροῦντε και άρχιζουντε τα γέλια.

Τή ντρίτη μέρα 'πό τά γεννητούρια κάμινοντε τα λυμμίδια. Μαζεύεται το σού τῶν γοινῶν, κολυμπάνε το παιδί μέσα σέ μιά σκαφίδα μέ νερό. Μέσα στο νερό ρίχνοντες ένα ανγό, λίγο άλατι και ζάχαρη γιά νά γενή το παιδί άσπρο σά ντ' αύγό, άλατι για νά μήν ιδρώνη, ζάχαρη γιά νάναι γλυκό και οι συγγενεῖς ρίχνοντες λεφτά μέσ' τό νερό.

«Τραγούδησα τραγούδησα σφράγισα τη φυλλάδα, ας τραγουδήσει κι η Καλλιώ που χει τη νοστιμάδα.»

Kai η Καλλιώ συνέχιζε τραγουδιστά:

«Άρχισε γλώσσα μου να πεις, πρόσεξε να μη σφάλεις, γιατί εδώ υπάρχουνε των τραγουδιών δάσκαλοι.

Νάχα του Ιακώβ το νου και του Ιώβ τη γνώση ότι έλεγα παινέματα ώσπου να ξημερώσει.

Στο δρόμου που ερχόμανε μου τόπε η Παναγία τ' αντρόγυνο που γίνεται θα ζίσει μ' ευτυχία.

Γαμπρός είναι ο ιάκινθος και η νύφη ορθανσία, ωραία που ταιριάσανε τα δυο μια πλικιά.

Γαμπρός είναι ο ιάκινθος κι η νύφη είναι βιόλα αν πεις και ο παράγαμπρος τα νοστιμάζει όλα.»



### Κακαλωτούς τηγανίτες



Υλικά :

1 kg αλεύρι φαρινάπ

Λίγο αλάτι

Ξύσμα από μισό λεμόνι

Νερό μέχρι να γίνει ο χυλός όπως στους λουκουμάδες και λίγο πιο αραιός

Αφίνουμε η ζύμη για περίπου 1 ώρα να ξεκουραστεί.



Εκτέλεση:

Σε βαθύ τηγάνι βάζουμε αρκετό λάδι να κάψει Παίρνουμε μια κουτάλα (βαθιά της σούπας) τη γεμίζουμε με χυλό και την αδειάζουμε στο τηγάνι. Μετά με δύο πιρούνια αναστικάνουμε σιγά-σιγά τις άκρες μέχρι να ψηθεί. Αυτό φουσκώνει αλλά και με τα γυρίσματα παίρνει περιέργο σχήμα, γι' αυτό τους λέμε κακαλωτούς.

τους σερβίρουμε με μέλι, καρυδόψυχα και κανέλα (παλαιότερα προτιμούσαν σιρόπι ζάχαρης αντί για μέλι)



Σημ.: Τους κακαλωτούς τηγανίτες, τους είχαν δίπλα στα προικιά της νύφης, αλλά τους έκαναν και των Ταξιαρχών οι νοικοκυρές.

Η κυρά Λιλή πήγαινε στο λιοτρίβι που είναι δίπλα στην εκκλησία του Αγ. Ταξιάρχη και έκανε κακαλωτούς τηγανίτες. Μετά από τη λειτουργία των Αγ. Ταξιαρχών ο κόσμος περνούσε από το λιοτρίβι και έπαιρνε το κέρασμά του.

Τους κακαλωτούς τηγανίτες τους έψινε σε φρέσκο λάδι.



Μπήλιου Λιλή

# Αύγουστος



## Ας τραγουδήσω κι ας χαρώ

Ας τραγουδήσω κι ας χαρώ  
του χρόνου ποιος το ξέρει,  
αν θα ποθάνω ή θα ζώ  
ή θα μαι σ' άλλα μέρη.

Τράβα το γιαταγάνι σου  
το αίμα μου χαλάλι σου.

Χαρείτε τούτη τη ζωή  
...γιατί ο τσαρός διαβαίνει  
κι όποιος θα μπει στη μαύρη γή  
δε μάτα ξαναβγάνει.

Χαρείτε να χαρήσωμε  
Κι ο Θεός το ξέρει αν ζήσωμε

Να μουν πουλί να πέταγα,  
να μουνα χειλδόνι,  
να όχόμουνα να σ' εύρισκα  
να μου διαβούν οι πόνοι.

Έλα πουλί τα απόδονι μου  
Τσαι πετροχελιδόνι μου

| K                       | Δ  | T  | T  | P  | P  | S  |
|-------------------------|----|----|----|----|----|----|
| 1                       | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 8                       | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| ΚΟΙΜΗΣΗ<br>ΤΗΣ ΘΕΟΤΟΚΟΥ | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|                         | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
|                         | 29 | 30 | 31 |    |    |    |

Στις 15 Αυγούστου γιορτάζει η Παναγιά. Στήν Κύμη είναι ή ομορφή έκκλησά ταῆς Μεγαλόχαρης ή Λιαοντσάνισσα. Ή θαυματονοργή της είκόνα βρέθηκε στό γιαλό « στά μαυρα λιδάρια » μέσ· τά ξύλα πού βρήκαν οξον· πό ένα ναναγισμένο καράβι, στά χρόνια πού πολεμούσαμε τους Τούρκους. Τήν είκόνα μέ λιτανεία φέρανε στόν Άγιο Θανάση. Ή είκόνα τήν νύχτα έφυγε και πήγε πάνου σ· ένα σκίνο στο Λιαοντσάνον. Τό πρωΐ τήν ματαπηγίανε στήν πλατεία, το βράδυ έφευγε. Τότε άποφασίσανε και χτίσανε τη νέκκλησά και τήνε τελιώσανε τό 1949. Τό τέμπλο της τό σκάλισαν γλύπτες ξακουστοί άπό τήν Τήνο, πατέρας και γυνός Γιάννης και Γιαννούλης Χαλεπάς. Από τότε οχι μόνο στή Κύμη άλλα και στά γύρω χωριά, σφράζανε βόδια και μέ κρεμμύδια Όχτωνιάτικα μαγειρεύγανε στυφάδο και τρώγανε ούλοι οι προσκυνητές.

## Στιφάδο Μοσχάρι

¤

Υλικά:

- 1kg μοσχάρι
- 1kg κρεμμιδάκια (μικρά) ολόκληρα
- 4 σκελίδες σκόρδο (κομμένες σε φέτες)
- 3 ντομάτες (τριψμένες στον τρίφτη)
- 1 κουτάλι της σύπτας μπελτέ (γεμάτο)
- 5-6 κόκκους μπαχάρι
- 5-6 κόκκους πιπέρι
- ½ κουταλάκι κύμινο τριψμένο
- Πιπέρι τριψμένο
- Αλάτι
- ½ ποτ.κρασιού ξύδι κόκκινο
- 8-10 γαρύφαλλα
- 2 φύλλα δάφνης και
- ½ ποτ. νερού ελαιόλαδο

¤

Εκτέλεση:

Σε μια πλατιά κατσαρόλα τοποθετούμε το κρέας σε μερίδες πλάι-πλάι, ρίχνουμε πάνω του τα κρεμμύδια και συνεχίζουμε ρίχνοντας τα υπόλοιπα υλικά με σειρα : σκόρδα-καρυκεύματα-αλάτι-δάφνη-ντομάτες και μπελτέ (ανακατωμένο σ' αυτές) και τέλος το λάδι. Σκεπάζουμε και ξεκινάμε με δυνατή φωτιά. Μόλις αρχίσει να παίρνει βράση, χαμπλώνουμε τη φωτιά στο 1½ και αφίνουμε να σιγοβράζει. Όταν μαλακώσει αρκετά το κρέας, ξεσκεπάζουμε την κατσαρόλα κι αφίνουμε να εξατμιστεί το περίστιο νερό που βράζουν τα κρεμμύδια.

¤

M.M.

\* Το στιφάδο το κάνουμε στις 15 Αυγούστου, ανήμερα της Παναγίας. Στα γύρω χωριά (Άνω Ποταμία, Καλημεριάνους και Οξύλιθο) κάνουν Πανηγύρια, το βράζουν σε καζάνια και το προσφέρουν στον κόσμο.





# Σεπτέμβριος

| K  | Δ  | T  | T  | P  | P  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |    |    |

Στίς 14 Σεπτεμβρίου, γιορτή του Σταυρού νηστέγουντε τό λάδι. Τη μπαραμονή παίρνουντες ένα ξύλινο Σταυρό πού τόν εχουν φέρει πό τά Έροσόλυμα και τόνε γνωίζουντε σέ ουλη τήν Κούμη. Σέ κάνει έκκλησά σταματάει ή πομπή και ψέλλουντε. Μετά πάνε στό Μητροπολιτικό στόν Άγιο Θανάση, στήν πλατέα τόν Σταυρό και ψέλλουντε τούς χαρακτησιμούς τού Σταυρού.

Πώς εκδηλωνόταν το αίσθημα παλιά ; Γινόντουσαν χοροί στ' αλόνια με κλαρίνα και βιολά ή και με τραγούδια μόνο. Χόρευαν και χρατιόντουσαν με το μαντίλι, όχι χέρι με χέρι. Αν καλούσε ένας νέος μα κοπέλα στο χορό, της πρότεινε το μαντίλι. Όποια δεν δεχόταν να χορέψει εδεωρείτο μεγάλη προσβολή για τον νέο. Όποιος πάλι επέμενε και ήδηλε οπωδήποτε να τραβήξει στο χορό την κοπέλα και δεν του έδιναν τον κάβο (ο πρώτος που έσερνε το χορό έτσι λεγόταν) γινόντουσαν καθγάδες.

Ο χορός έδινε την ευκαιρία να εκδηλωθούν τα αισθήματα ανάμεσα στους νέους και στις νέες της παλιάς εποχής. Να δούνε από κοντά οι κοπελιές, η κάνει μα τον καλό της. Να τις χορέψουν και να τις πιάσουν λίγο το χεράκι στα κρυφά, στα φανερά. Όπως λέει και το τραγούδι: Α(ν) μ αγαπάς, πουλάται μου, δείξε μου σημαδάτσι. Όντας χορέθηγις στο χορό πάσε μου το χεράτσι.



Δεν είναι τριαντάφυλλο, δεν είναι ανεμώνη  
Είναι λουλούδι ταπεινό το λεν μη με λπσμόνει.



Υπομονή, καλή καρδιά πρέπει κανείς για να 'χει.  
Να υποφέρει στη ζωή ότι και αν του λάχει.



Μελαγχολείς, μελαγχολώ, μελαγχολίαν έχω  
Και η μελαγχολία μου είναι που δε σε βλέπω.

# Χαρακτηριστικές παλιές συνήθειες:

α) Από την πλατεία του Αγίου Αθανασίου περνούσαν μόνο άντρες και γυναίκες της ανώτερης τάξης.  
Οι άλλοι όχι.

Ήταν άβατο η πλατεία για τους παρακατιανούς. Σύμφωνα με τις συνήθειες εκείνης της εποχής δεν περνοδιάβαινε από την πλατεία όποιος κι όποιος. Δεν ταίριαζε.

Έτσι το ίθελε το κατεστημένο, και η μπουζουνάζια.

β) Μια γοιά Κουμιώτισσα της ανώτερης, βέβαια, τάξης είχε χωρίσει τις γειτονιές της Κύμης, με βάση το ανθρώπινο σώμα, ως εξής: κεφαλή ο Άγιος Θανάσης, αφαλός η Αγία Τριάδα, τα ποδάρια ο Ερειτοίας και η Λάκα.

Και τόνιζε: «Όμοιος τον όμοιονε». Οι άρχοντες με τους άρχοντες. Θα παντρεύονται, θα συμπεθεριάζουν, θα κουμπαριάζουν, θα βρίσκονται σε επικοινωνία, αυτοί και μόνο αυτοί, μεταξύ τους. Και επιγραφικά πρόσθετε:

«Από τον αφαλό **και** κάτω, ούτε κουντουρό\* σκυλί», (κουντουρό: με κοντή ουρά)

Κάτω από τέτοιες συνθήκες, όταν γεννιόταν ένα αίσθημα, δηλαδή όταν δύο νέοι αγαπιόντουσαν, ανικάν δώμας σε διαιφορετικές τάξεις, δεν έφταναν ποτέ μέχρι τον γάμο. Στις περιπτώσεις αυτές είχαμε και πολλά δράματα. Κορίτσια αυτοκτόνησαν και αγόρια αποκληρώθηκαν από τους συντηρητικούς γονείς τους.



## Πετιμέζι



Υλικά:

10 kg μούστο χωρισμένο  
1 κλαράκι αιμπαρόριζα



Εκτέλεση:

Τα βράζουμε πολύ να πάρει το σκούρο καφέ χρώμα για να δέσει.

Βγαίνει περίπου 1 kg πετιμέζι.



Γέραλη Άννα

## Πετιμέζοκούλουρα



Υλικά:

4-5 kg μούστο χωρισμένο

Για τα κουλουράκια:

1 ποτ.του νερού ελαιόλαδο

1 φακ. Baking powder

½ κουτ. του γλυκού σόδα διαλυμένη σε λίγο μούστο

1 κουτ.της σούπας κανέλα τριμμένη

1 κουτ. του γλυκού γαρύφαλλο

1 kg αλεύρι μαλακό.



Εκτέλεση:

Βράζουμε το μούστο περίπου 15'.

Βάζουμε όλα τα υλικά για τα κουλουράκια και τα ξυμόνουμε με μούστο μέχρι η ζύμη να πλάθεται.

Βάζουμε να βράσει ο μούστος μέχρι να μισοδέσει σαν πετιμέζι.

Κρατάμε το μισό μούστο και τον άλλο μισό τον έχουμε στην κατσαρόλα που βράζει. Ρίχνουμε μέσα λίγα-λίγα τα κουλουράκια, τα βράζουμε για 5' και με τρυπητή κουτάλα τα βγάζουμε και τα αφίνουμε να στραγγίσουν. Συνεχίζουμε να βράζουμε τα κουλουράκια. Όταν το πετιμέζι αρχίσει να δένει πολύ, προσθέτουμε λίγο-λίγο από το μούστο που έχουμε κρατήσει.



Καραμέτη Ζαχαρούλα



# Οκτώβριος

1η Οκτωβρίου:

## Παγκόσμια Ημέρα για την Τρίτη Ηλικία

Ποιά είναι η Τρίτη ηλικία όμως;

Είναι όλοι εκείνοι που έδωσαν τον δικό τους αγόνα ζωής και τον κέρδισαν. Είναι όσοι σπίνερα έχουν αποσυρθεί από την παραγωγική διαδικασία, αλλά όχι και από την ενεργό δράση. Είναι η ηλικία εκείνη, που μπορεί με την ωραιότητα, την εμπειρία και τον ελεύθερο χρόνο της να αποτελεί ζωντανό κύτταρο της οικογένειας και της κοινωνίας γενικότερα. Η Τρίτη ηλικία έχει ανάγκη από δημιουργική αξιοποίηση του χρόνου της, ανθρώπινη επαφή και επικοινωνία, σεβασμό, στοργή και αγάπη από τους νεώτερους. Η ανθρώπινη συντροφιά είναι πιο σημαντική από οποιαδήποτε φαρμακευτική αγωγή.

Αυτές τις ανάγκες επιχειρεί να καλύψει το Κέντρο Ανοιχτής Προστασίας Ηλικιωμένων Δήμου Κύμης, στο μέτρο των δυνατοτήτων του και των μέσων που διαθέτει ενώ παράλληλα έχει ως στόχο του να διασώσει, να διαφυλάξει και να προβάλλει το Κυμαϊκό παρελθόν και παρόν.

Οι υπεύθυνοι του ΚΑΠΗ, είναι πάντα εκεί για να ακούσουν τις προτάσεις, τις επιθυμίες, τις προσδοκίες σας και να μοιραστούν τις έννοιες σας. Σε συνδυασμό με το πρόγραμμα «Βοήθεια στο σπίτι», αλλά και με την καθημερινή επαφή και επικοινωνία προσπαθούν να δώσουν ό,τι χρειάζεται στους συνανθρώπους μας της Τρίτης ηλικίας.



## Καφές... για δύο

| K  | Δ  | Τ  | Τ  | Π                     | Π  | Σ   |
|----|----|----|----|-----------------------|----|-----|
|    |    |    |    |                       |    | 1 2 |
| 3  | 4  | 5  | 6  | 7                     | 8  | 9   |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14                    | 15 | 16  |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21                    | 22 | 23  |
| 24 | 25 | 26 | 27 | EΩΝΙΚΗ<br>28<br>ΕΟΡΤΗ | 29 | 30  |
| 31 |    |    |    |                       |    |     |

Βαρύ γλυκός: 3 κουταλιές καφέ και 1 1/2 ζάχαρη  
 Πολλά Βαρύ γλυκός: 4 κουταλιές καφέ και 6 ζάχαρη  
 Βαρύς σε μισό: 3 κουταλιές καφέ και 6 ζάχαρη σε μισό φλιτζάνι νερό  
 Βαρύς με ολίγη: 3 κουταλιές καφέ και ΙΖΥ ζάχαρη  
 Ελαφρύς γλυκός 1 1/2 κουταλιές καφέ και 5 ζάχαρη  
 Γλυκή Βραστός: 3 κουταλιές καφέ και 6 ζάχαρη  
 (Αναστκώνουμε το μπρικί λίγο πριν φουσκώσει ο καφές,  
 για να κάνει αρκετές φουσκάλες.)  
 Μέτριος: 3 κουταλιές καφέ και 2 ζάχαρη  
 Μέτριος Βαρύς 3 κουταλιές καφέ και 3 ζάχαρη  
 Μέτριος βραστός 3 κουταλιές καφέ και 3 ζάχαρη  
 (Αναστκώνουμε το μπρικί λίγο πριν φουσκώσει ο καφές,  
 για να κάνει αρκετές φουσκάλες).

# Γαρουφαλάτσι



## Σουτζούκια

Ως

Εκτέλεση:

Παίρνουμε καρδύδια που η κουλιά τους να είναι ολόκληρη όχι τριψμένη.

Τα περνάμε σε κλωστή και στο πάνω μέρος δένουμε ένα αγγουλάκι από ξύλο για να μπορούμε να τα κρεμάμε.

Φτιάχνουμε μουσταλευριά με 8 κούπες μούστο,  
½ κούπα σμιγγάλι φιλό και ½ κούπα νισεστέ.

Όταν είναι βρασμένη, βουτάμε τα σουτζούκια μέσα και μετά τα κρεμάμε στον ήλιο να στεγνώσουν.

Όταν στεγνώσουν, τα ξαναβουτάμε σε νέα μουσταλευριά.

Τα τρία πρώτα βουτήματα είναι όπως τα πιο πάνω.

Τα τρία δεύτερα είναι σε μουσταλευριά με 8 κούπες μούστο, 1 κούπα νισεστέ.

Το τελευταίο βούτημα είναι σε μουσταλευριά με 9 κούπες μούστο 1 νισεστέ για να γυαλίζουν.

Σημ.: μπορούμε να τα βουτήξουμε και περισσότερο από 7 φορές.

Ως

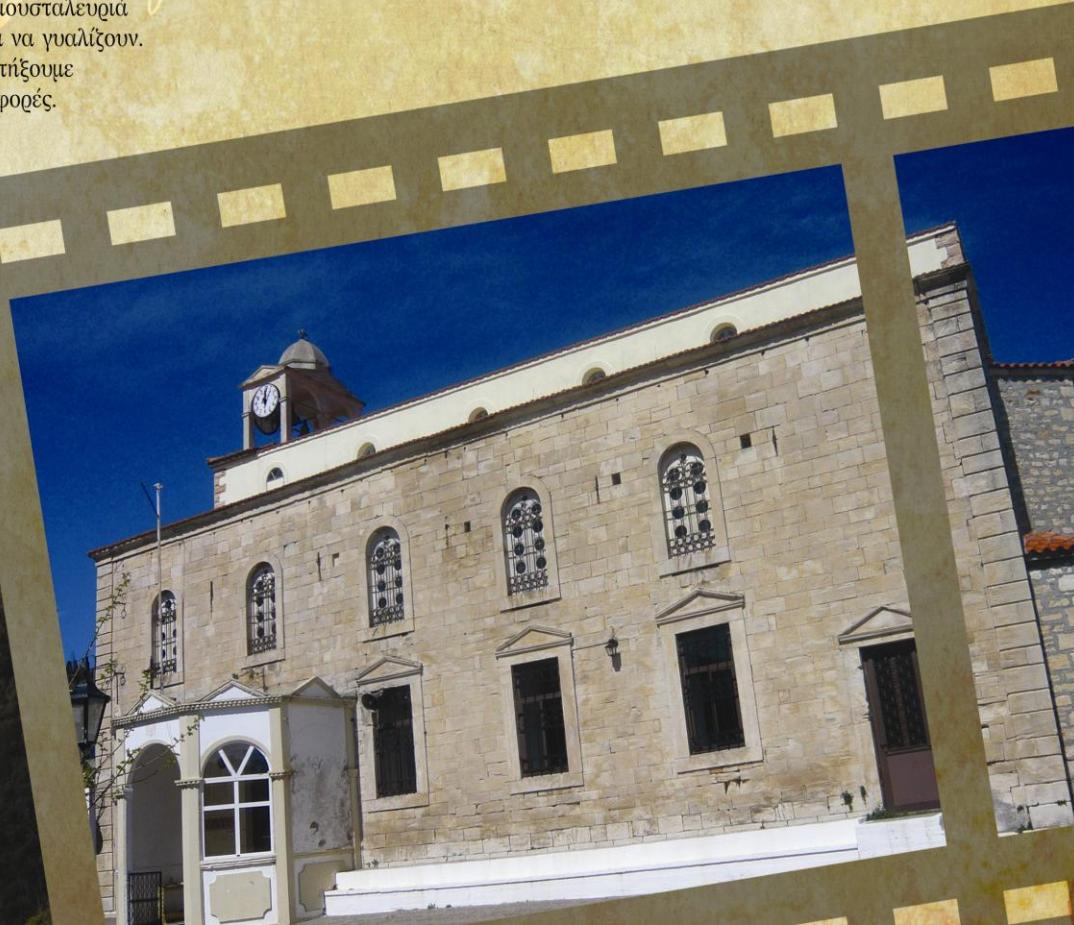
Γέραλη Άννα

Πες μου γαρουφαλάτσι μου αν έχεις τσάλι αγάπη να πάσου να πέσου να πλιγού στης θάλασσας τα βάθη

Πες μου γαρουφαλάτσι μου αν είσαι παντρεμένο να πάω να παντρευτού κι εγώ να μην σε περιμένου

Άργησες νάρτης Νικολό τσαι λογοδόσαν εμε πήγαινε τώρα στο καλό τσαι πολησμόνησε με

 **Του Άν Δημητράκη  
μικρό καλοκαιράκι**





# Νοέμβριος

## Μαρινιάνικο

Στον Αγιουλιά ρίχνει βροχή  
στον «αρινό» χιονίζει  
και μες της Λάκκας τα στενά  
στράφτει και μπουμπουνίζει

Έβγα να σε δου (τρις)  
να παρηγορηθού

Εσύ από τσει μαραίνεσαι  
τσαι γω από δω λυπούμαι  
τάξει τσερί στην Παναγά<sup>1</sup>  
ίσως τσ' ανταμωθούμε

Άστρι άστρι μου (τρις)  
παχιά ξανθιά και άσπρη μου

Είπαμε ν' αγαπιόμαστε  
κανείς να μνη το ξέρει  
τώρα το μάθαν οι δικοί<sup>2</sup>  
το μάθανε τσοι ξένοι  
Αν θέλεις ν' αγαπιόμαστε  
κρυφά π' τους γειτόνους  
βάλε μπλιά στην πόρτα σου  
να κρύβομαι στους κλώνους

Άστροι της αυγής (τρις)  
γιατί' άργησες να βγεις.

| K  | Δ  | T  | T  | Π  | Π  | Σ  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 |    |    |    |    |

Τοῦ Ἅγιου Φίλιππα στὶς 14 τρῖνε χρέας δῆλαδή ἀποκρεύοντε, γιατί μετά  
ἀρχίζει ἡ σαραντάμερη νηστεία γιά τά Χριστούγεννα, τό Σαραντάμερο.  
Ἐπειδὴ πό τοῦ Ἅγιου Φίλιππα ὁ καιρός εἶναι ἄστατος λένε: «Σαραντάμερο,  
Σαρανταάθονλο».

Έδιμο:

Ἄμα οἱ γυναικὲς πλένοντε μπουγάδα βάζοντε μέσα σε μία κόφα τά  
σκοντία πλυμένα καί τά σκεπάζοντ πό πάνω μ' ἔνα χοντρό σκοντί,  
πού τό λένε σταχτοπάνι. Ρίχνοντε πάνου στάχτη καί  
φύλλα πό λεμονιά καί πό μυρτιά. Μετά λένε:

Περιστεράκια περγάνε τά φτεράκια τους κοντάνε, περιστεράκια περγούντε  
γάλατα πουλούντε. (Για να γεννούν τα σκοντιά άσπρα σαν τα περιστέρια  
καί το γάλα)





Τους μίνες που 'χουν «ρ» το κρασί χωρίς νερό,  
Τους μίνες που δεν έχουν «ρ» το κρασί με το νερό.



Τον Αγίου Αντρέα αντρεύει το κρύο και μεγαλώνει  
η μέρα ένα ζάλο (βήμα της κότας)



Αέρας τα φυσάει τα πλατανόφυλλα, θεός να τα  
φυλάει τα Κουμιωτόπουλα ...



Όλοι με αναγκάζουνε να τόνε παρατίσω Και γω  
τους λέω δεν μπορώ δίχως αυτόν να ζήσω.



### Λουκουμάδες με ρύζι



Υλικά:

1 ποτ.του νερού ρύζι (νυχάκι ή γλασσέ)

1 kg αλεύρι φαρινάπ

Λίγο αλάτι.

Λάδι για τηγάνισμα

Μέλι, καρυδόψιχα και κανέλα



### Εκτέλεση:

Βράζουμε το ρύζι πολύ καλά με λίγο αλάτι και λίγο λάδι από την πρώτη ημέρα. Δεν το σουρώνουμε, το αφίνουμε

όπως είναι στην κατσαρόλα. Την επόμενη ημέρα,

βάζουμε το ρύζι σ'ένα μπολ και ρίχνουμε λίγο-λίγο το αλεύρι ενώ το ενώνουμε (ζυμώνουμε) με το χέρι μας ώστε χρειαστεί.

Η ζύμη πρέπει να είναι πολύ παχύρευστη. Θερμίζουμε το λάδι, ρίχνουμε 1-2 λουκουμάδες. Εάν οι λουκουμάδες διαλύνονται στο βράσιμο, προσθέτουμε στη ζύμη λίγο-λίγο αλεύρι μέχρι

οι λουκουμάδες να μη διαλύνονται.

Όταν είναι έτοιμοι, τους περιχύνουμε με μέλι-καρυδόψιχα και κανέλα.

\* Είναι έθιμο που το κάνουν των Αγ. Ταξιαρχών στις 8 Νοεμβρίου και στις 21 Νοεμβρίου των Εισοδίων της Θεοτόκου.

Τους κάνουν στις γειτονιές των δύο ενοριών και προσφέρουν στους επισκέπτες τους.



Μουλά Μαρία

# Δεκέμβριος



## Καλημέρα, καλησπέρα

Καλημέρα - να - καλησπέρα,  
καλή, καλή σου μέρα αφέντη  
καλή σου κι αν - να - ι κάθεσαι,  
καλή, καλή σου κι αν κοιμάσαι.

Εδώ κοιμά - να - τ' αφέντης μας  
και ποιος και ποιος να τον ξυπνίσει;  
Φέρτε του μίλα - να - δώδεκα  
κυδώ - κυδώνια δεκαπέντε  
και δυό κλωνιά - να - βασιλικό  
για να, για να ξυπνίσει ο αφέντης.

Εδώ που τρα-να-γουδήσαμε  
πέτρα, πέτρα να μη ραγίσει  
κι ο νοικοκύ-νυ-ρης του σπιτιού  
χρόνια, χρόνια πολλά να ζήσει.  
Και του χρόνου

Χρόνια πολλά!

| K  | Δ  | Τ  | Τ  | Π  | Π  | Σ                                   |
|----|----|----|----|----|----|-------------------------------------|
|    |    |    | 1  | 2  | 3  | 4                                   |
| 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11                                  |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18                                  |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | ΓΕΝΝΗΣΗ<br><b>25</b><br>ΤΟΥ ΧΡΙΣΤΟΥ |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |                                     |



Τή μπαραμονή τοῦ Χριστοῦ ἔχονται οἱ σκαλικάτζαροι. Γι' αὐτό ἐ γκάνει νά πλώνουντε τή νύχτα ροῦχα ὅξον γιατί τρυπάνε, οὔτε νά βγαίνουνε ἀργά τή νύχτα ὅξον γιατί κινδυνεύουντε πό τοὺς σκαλικάτζαρον. Οἱ σκαλικάτζαροι μπαίνουντε μέσ' τό σπίτι πό τό φουγάρο καὶ φέρουντε στοὺς ἀνθρώπους καὶ πιότερο στά μικρά παιδιά πράματα καὶ καλούντα πού τά βάζουντε κάτον πό τό προσκεφάλι. Πρέπει τό σπίτι νάναι καδαρό καὶ τά ροῦχα, τά παπούτσια γναλισμένα, τά κεντήματα τελειωμένα, γιατί ἀλλιώς τά σκαλικατζαράκια ἔν δα φέρουντε πράματα. Φέργουντε πράματα ὄλο τό δωδεκάμερο 3 φορές. Τη μπαραμονή τοῦ Χριστοῦ, τοῦ Αγίου Βασιλείου καὶ τοῦ Σταυροῦ. Άμα φεύγουντε οἱ σκαλικάτζαροι λένε: "Φύγετε, φύγετε γιατί ἔχεται ὁ παπᾶς μέ τή ἀγιαστούρα του καὶ μέ τή βρεχτούρα του.

## Μπακλαβάς Κύμης



Υλικά για την ζύμη των φύλλων:

2 κιλό αλεύρι κίτρινη σακούλα • 4 ποτήρια νερό χλιαρό •  $\frac{1}{2}$  κουταλάκι αλάτι  
1 φλιτζανάκι λάδι •  $1 \frac{1}{2}$  κιλό νισεστέ για το άνοιγμα των φύλλων



### Εκτέλεση

Σε μια πήλινη λεκάνη κοσκινίζουμε το αλεύρι. Προσθέτουμε το νερό, το λάδι και το αλάτι. Ανακατεύουμε έως ότου γίνει μαλακά ζύμη. Αφίνουμε τη ζύμη δύο ώρες να ξεκουραστεί.



Υλικά για την γέμιση μπακλαβά:

1 κιλό αιμύγδαλο κομμένο και αλεσμένο καλά • 1 πιατάκι ζάχαρη  
4 φρυγανιές αλεσμένες •  $1 \frac{1}{2}$  κιλό βούτυρο γάλακτος • 2 κουταλάκια κανέλα



### Εκτέλεση

Ανακατεύουμε το αιμύγδαλο, τη φρυγανιά και τη ζάχαρη. Ανοίγουμε 15 φύλλα όσο μπροστούμε πιο λεπτά. Σε ένα ταψι διαμέτρου 36 εκατ. Ρίχνουμε  $\frac{1}{2}$  κιλό βούτυρο λιωμένο. Στρώνουμε τα φύλλα για τη βάση του μπακλαβά.

Προσοχή το κάθε φύλλο το αιλείφουμε με βούτυρο. Στο 13ο και 14ο φύλλο πασπαλίζουμε με λίγο κανέλα. Στο 16ο φύλλο ρίχνουμε ένα πιατάκι αιμύγδαλο.

Στο 17ο φαντίζουμε με βούτυρο. Αυτό συνεχίζεται ένα παρα πέντε φύλλα. μέχρι να τελειώσει το αιμύγδαλο και να έχουμε μετρήσει περίπου 55 φύλλα.

Στην συνέχεια ανοίγουμε άλλα 15 φύλλα που μπαίνουν στο τέλος για να δώσουν την τελική όψη του μπακλαβά. Προσοχή αλείφουμε συνεχώς τα φύλλα με βούτυρο, Η διαδικασία ολοκληρώνεται κόβοντας το μπακλαβά σε μικρά κομμάτια σχήματος ρόψιμου. Όσο βούτυρο έχει απομείνει το ζεστάνουμε καλά και περιχύνουμε το μπακλαβά.

Ψίνεται σε μέτριο φούρνο για  $1 \frac{1}{2}$  ώρα σκεπασμένος με λαδόκολλα.



Υλικά για το σιρόπι

2  $\frac{1}{2}$  κιλά ζάχαρη • 6 ποτήρια νερό • 1 ξυλάκι κανέλα  
2 μέτριες φλούδες λεμονιού • 6 κουταλιές χυμό λεμονιού

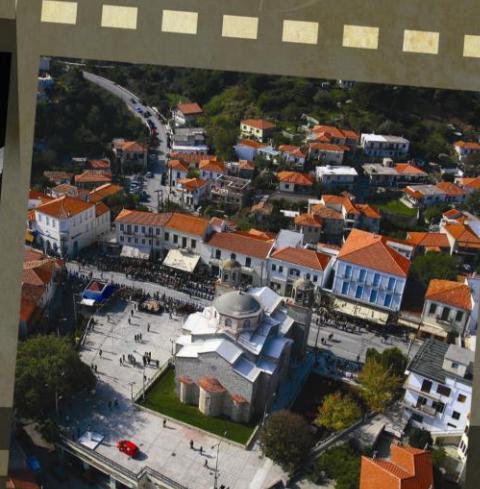


### Εκτέλεση

Σε μια κατσαρόλα βάζουμε το νερό, τη ζάχαρη, την κανέλα και τις φλούδες λεμονιού. Βράζουμε το σιρόπι έως ότου δέσει. Λίγο πριν δέσει το σιρόπι ρίχνουμε και το χυμό λεμονιού. Μια ώρα μετά το ψήσιμο του μπακλαβά ρίχνουμε ζεστό σιρόπι. Προσοχή κόβουμε και σερβίρουμε την επόμενη μέρα.



Ζαχαρούλα Λιάπτη





## Δήμος Κύμης

Ένα ταξίδι με εδέσματα, παραδόσεις, έμια  
σ' ένα τόπο που χορταίνει....  
τις αισθήσεις.