

## **Κόλλυβα: ένα γευστικό ταμπού με βαθιές ρίζες**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



**Η ελληνική παράδοση για κάθε μεγάλη ή και μικρή γιορτή, στη μεγάλη χαρά και στο μεγάλο πόνο αντίστοιχα, είναι γεμάτη από φαγώσιμα τελετουργικά, ικανά με μία και μόνο μπουκιά να σε κάνουν να ξεχάσεις το λόγο για τον οποίο γελάς ή κλαις.**

### **Κείμενο - φωτογραφία Κλειώ Καμπούρη**

Τα νόστιμα και θρεπτικά κόλλυβα όμως, κατέχουν τον πιο παρεξηγημένο ρόλο στη γευστική ιστορίας του τόπου μας. Ο τρόπος παρασκευής τους συχνά συζητιέται από στόμα σε στόμα με μια δόση ντροπής λες και μιλάς για κάτι απαγορευμένο κι όχι για κάτι καθημερινό κι ανθρώπινο. Ας δούμε λίγο τις ρίζες τους τελετουργικού του πένθους φωτίζοντας ταυτόχρονα κάποιες διατροφικές τους πλευρές.

### **Πώς ξεκίνησε όλο αυτό;**

Η διαχρονικότητα της προσφοράς καρπών στην μνήμη των νεκρών ξεκινά από την πρώιμη αρχαιότητα και διατηρείται έως και σήμερα με μικρές τροποποιήσεις στο πέρασμα των αιώνων. Το έθιμο των κόλλυβων - το όνομα τους προέρχεται από τον αρχαιοελληνικό κόλλυβο- συνδέεται με τη λατρεία της θεάς Δήμητρας και τον περίφημο μύθο της Περσεφόνης. Στην κλασική περίοδο, οι Αθηναίοι προσέφεραν την πανσπερμία, τη σπορά σταριού δηλαδή πάνω στους τάφους, την τρίτη και

τελευταία ημέρα της γιορτής των Ανθεστηρίων (κάτι σαν το σημερινό Ψυχοσάββατο). Το σιτάρι όμως, αποκτά αξία και στη χριστιανική πίστη με τις παραβολές του Ιησού και αργότερα τους λόγους του Αποστόλου Παύλου παρουσιάζοντάς το ως σύμβολο αιωνιότητας. Αργότερα με το θαύμα των Κόλλυβων ή αλλιώς το θαύμα του Αγίου Θεοδώρου, που η μνήμη του γιορτάζεται επίσης το τελευταίο Ψυχοσάββατο του χρόνου, οι χριστιανοί διατήρησαν το έθιμο της προσφοράς τους προσθέτοντας στο σιτάρι μεγάλη ποικιλία υλικών.

### **Η διατροφική τους αξία**

Τα παρεξηγημένα και μακάβρια για πολλούς κόλλυβα έχουν συνδεθεί κυρίως με τον πόνο και την απώλεια αγαπημένων προσώπων και όχι άδικα, μιας και το προαύλιο μιας εκκλησίας είναι ο πιο κοινός τόπος για να τα συναντήσει κανείς. Έχετε σκεφτεί όμως ποτέ τη διατροφική αξία που κρύβει μέσα του ένα και μόνο σακουλάκι ;

**Ας ρίξουμε μια ματιά** λοιπόν στα συστατικά παρασκευής τους και στα οφέλη που κρύβει το καθένα από αυτά και ίσως την επόμενη φορά που θα μας τα προσφέρει η μαμά ή γιαγιά ή μια θεία βρε παιδιά να τα δούμε και με λίγο διαφορετικό μάτι.

**Σιτάρι:** έχει τη μεγαλύτερη θρεπτική αξία από πολλά άλλα δημητριακά, είναι πλούσιο σε βιταμίνη Α, Β και Ε και περιέχει μεγάλη περιεκτικότητα σε γλουτενίνες και γλοιαδίνες

**Αμύγδαλα:** πλούσια σε πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, βιταμίνη Ε, ασβέστιο και φυτικές ίνες

**Καρύδια:** πλούσια σε κάλιο, φώσφορο, μαγνήσιο και βιταμίνες Ε και Κ

**Σταφίδες:** πλούσιες σε αντιοξειδωτικά, κάλιο και βιταμίνες Α και Β

**Ρόδι:** μεγάλη περιεκτικότητα σε σελήνιο, σίδηρο, κάλιο, βιταμίνη C και πλούσια αντιοξειδωτική δράση

**Μαϊντανός:** πλούσιος σε βιταμίνες Β12, Κ, Α και C, καθώς και σε βήτα-καροτένιο. Επιπλέον είναι μια καλή πηγή φυλλικού οξέως και σιδήρου.

Κι επειδή όλα μέσα στη ζωή είναι αν κάποτε χρειαστεί να φτιάξετε τα κόλλυβα, **εμείς σας δίνουμε τη συνταγή...** κι αχρείαστη να 'ναι!

### **Υλικά**

1 κιλό σιτάρι

2/3 του φλιτζανιού αμύγδαλα

2/2 του φλιτζανιού καρύδια

σπόροι από 1 ρόδι

λίγο μαϊντανό ψιλοκομμένο

2/3 του φλιτζανιού σταφίδες ξανθές

½ κιλό τριμμένη καρύδα  
1 κιλό ζάχαρη  
400 γρ. φρυγανιά τριμμένη

### **Εκτέλεση**

1. Από το προηγούμενο βράδυ βράζετε για 10' -15' το σιτάρι και το αφήνετε όλη νύχτα στο νερό. Την επόμενη μέρα το δοκιμάζετε κι αν είναι ακόμα σκληρό το βράζετε για άλλα 10' . Αφού έχετε δοκιμάσει το σιτάρι και είναι μαλακό, το απλώνετε σε μία μεγάλη στεγνή πετσέτα και το αφήνετε για 2-3 ώρες μέχρι να στεγνώσει καλά.

2. Μεταφέρετε τα κόλλυβα σε μεγάλη λεκάνη, προσθέτετε τους ξηρούς καρπούς, το ρόδι, το μαϊντανό, τις σταφίδες και ανακατεύετε καλά.

Απλώνετε το μείγμα σε ένα μεγάλο δίσκο και από πάνω στρώνετε πρώτα τη φρυγανιά, στη συνέχεια την καρύδα και τέλος τη ζάχαρη. Τη στιγμή του σεβιρίσματος ρίχνετε τα κόλλυβα σε μια μεγάλη λεκάνη και ανακατεύετε καλά.

**Πηγή:** [icookgreek.com](http://icookgreek.com)