

Τι είναι η Μεγάλη Σαρακοστή - Τι μπορούμε να τρώμε στη νηστεία

[Ορθοδοξία και Ορθοπραξία](#) / [Θεολογία και Ζωή](#)



Η Μεγάλη Σαρακοστή είναι χριστιανική χρονική περίοδος νηστείας. Είναι η αρχαιότερη από τις μεγάλες νηστείες της Ορθόδοξης Εκκλησίας. Καθιερώθηκε τον 4ο αιώνα μ.Χ. Αρχικά διαρκούσε έξι εβδομάδες ενώ αργότερα προστέθηκε και η έβδομη εβδομάδα.



Ονομάζεται «Σαρακοστή» γιατί περιλαμβάνει σαράντα ημέρες νηστείας, δηλ. από την Καθαρή Δευτέρα μέχρι και την Παρασκευή πριν το Σάββατο του Λαζάρου, οπότε ακολουθεί η Κυριακή των Βαΐων και η Μεγάλη Βδομάδα. «Μεγάλη» Σαρακοστή ονομάζεται όχι για τη μεγάλη διάρκειά της αλλά για τη σημασία της που γίνεται σε ανάμνηση των Παθών του Χριστού.

Αποτελεί την προετοιμασία των πιστών για τη γιορτή της Ανάστασης του Χριστού. Στη πραγματικότητα μαζί με την εβδομάδα των Αγίων Παθών είναι πεντηκονθήμερη περίοδος.

Από την Καθαρά Εβδομάδα και σε όλο το διάστημα της Μεγάλης Τεσσαρακοστής, νηστεύουμε με ιδιαίτερη αυστηρότητα.

Γενικός κανόνας της νηστείας, είναι ότι απαγορεύεται η κατανάλωση τροφών που έχουν αίμα, δηλαδή κρέας και ψάρι, ενώ παράλληλα απαγορεύονται τα γαλακτοκομικά (γάλα-γιαούρτι-τυρί-βούτυρο), τα αβγά και το λάδι (αν και όχι η ελιά) και το κρασί.

Για την ακρίβεια, από λάδι και οίνο απέχουμε όχι μόνο Τετάρτες και Παρασκευές αλλά από Δευτέρα μέχρι και Παρασκευή. Το λάδι και ο οίνος επιτρέπεται μόνο τα Σάββατα και τις Κυριακές.

Αν ορισμένοι πρέπει να τρώνε λάδι και άλλες ημέρες (Δευτέρα, Τρίτη, Πέμπτη), αυτό θα πρέπει να γίνεται μό-νο για συγκεκριμένους λόγους («δι' ασθένειαν σωματικήν») και ύστερα από έγκριση του Πνευματι-κού τους.

Νηστίσιμες τροφές είναι : τα θαλασσινά (οστρακοειδή-μαλάκια) όπως χταπόδι, καλαμάρι, γαρίδες, σουπιές, μύδια, στρείδια, φρούτα και χυμοί, όσπρια όπως φακές ή φασόλια, λαχανικά, σπανάκι, μπρόκολο, ζυμαρικά, ρύζι, νιφάδες βρώμης, πολύσπορο ψωμί και ξηροί καρποί.

Εξαιρέσεις της νηστείας της Μεγάλης Τεσσαρακοστής

Τον Ευαγγελισμό της Θεοτόκου καταλύουμε και ψάρι (25 Μαρτίου)

Των Αγίων Τεσσαράκοντα Μαρτύρων επιτρέπεται η κατάλυση οίνου και ελαίου (26 Μαρτίου)

Την Κυριακή των Βαΐων καταλύουμε ψάρι (9 Απριλίου)

Τέλος, θα πρέπει να τονίσουμε ότι το Σάββατο και την Κυριακή καταλύουμε υποχρεωτικά οίνο και έλαιο, με μία εξαίρεση: Το Μεγάλο Σάββατο, το μοναδικό Σάββατο του έτους που τα νηστεύουμε, γιατί είναι ημέρα αυστηρής νηστείας και μέγιστου πένθους.

Πηγή: ekklisiaonline.gr