

Η νηστεία της παραμονής των Φώτων (και τα “φωτοκόλυβα”)

[Ορθοδοξία και Ορθοπραξία](#) / [Ορθόδοξη πίστη](#)



Φωτο:laografia-spata.gr

“Σήμερα τα Φώτα κι ο φωτισμός...”

Η γιορτή των Θεοφανείων (τα Φώτα), με την οποία ουσιαστικά κλείνει το άγιο Δωδεκαήμερο (ακολουθεί η τιμητική γιορτή της “Σύναξης του Προδρόμου”, επειδή ο άγιος Ιωάννης ο Πρόδρομος πρωταγωνιστεί στη βάφτιση του Χριστού) είναι μια από τις μεγαλύτερες γιορτές του ορθόδοξου λαού μας, με πλούσια λαογραφία, στην οποία βέβαια κυριαρχεί ο αγιασμός των υδάτων, οι βουτηχτάδες που βγάζουν το Σταυρό από τη θάλασσα ή τις λίμνες κ.τ.λ., το “φώτισμα” με αγιασμό από τον παπά στα σπίτια μας, στα μαζαγιά, τα χωράφια, ακόμα και τα αυτοκίνητα, τα γεωργικά μηχανήματα κ.τ.λ.

Κατά τις παλιές παραδόσεις του λαού μας, αυτή τη μέρα φεύγουν και οικαλικάντζαροι. Η ιδέα ότι υπάρχουν καλικάντζαροι ανήκει στη λαϊκή θρησκευτικότητα του λαού μας, έχει αρχαιοελληνική προέλευση και δεν είναι αποδεκτή από τους αγίους διδασκάλους της Ορθοδοξίας. Είναι ένας λαϊκός μύθος.

Αυτό όμως που θα ήθελα να υπενθυμίσω μ' αυτό το post, είναι ότι στις 5 Ιανουαρίου (παραμονή των Φώτων), οι ορθόδοξοι χριστιανοί νηστεύουμε. Είναι μια αλάδωτη νηστεία, δηλαδή νηστεύουμε και το λάδι, όχι μόνο το κρέας, το ψάρι, τ' αβγά και το γάλα. Τρώμε αλάδωτο φυτικό φαγητό.

Η αυστηρή αυτή νηστεία είναι μέρος της προετοιμασίας μας για να πιούμε Μεγάλο Αγιασμό στις 6 Ιανουαρίου, την ημέρα των Φώτων. Παρακαλώ, ας μην την ξεχάσουμε.

Στην Κρήτη, όταν η παράδοση ζούσε ακόμα, την παραμονή των Φώτων παρασκεύαζαν ένα αλάδωτο νηστίσιμο φαγητό που λεγόταν “φωτοκόλυβα” ή “παπούδια”. Ήταν βρασμένο στάρι (=κόλυβα), μαζί με φασόλια, φάβα (ολόκληρη, δεν ήξεραν τότε την αλεσμένη), φακές, κουκιά και γενικώς ό,τι όσπρια υπήρχαν στο σπίτι. Τα έβραζαν και τα έτρωγαν με αλατάκι, συνοδευόμενα με ψωμί, κανένα κρεμύδι, ελιές κ.τ.λ. (όταν δεν τρώμε λάδι, μπορούμε να φάμε ελιές, για να παίρνουμε τις βιταμίνες τους).

Φωτοκόλυβα έδιναν και στα πουλιά (στις κόττες και τα περιστέρια) αλλά και στα ζώα του σπιτιού, ιδίως στα βόδια, επειδή με τα βόδια είχαν οργώσει το χωράφι για να σπείρουν το στάρι και τα όσπρια. Έπρεπε λοιπόν να γευτούν κι αυτά τους καρπούς των κόπων τους.

Πηγή: o-nekros.blogspot.gr