

## Το πρωτοβρωμάτισμα της λεχώνας

Δρ Χρίστος Θ. Οικονομόπουλος, Παιδοχειρουργός.

Σ' αυτό το άρθρο παραθέτω σκέψεις και απόψεις σχετικές με τις τροφές της λεχώνας, τις οποίες συγκέντρωσα κατά τη χρονική περίοδο 1962-1998 από εβδομήντα παραδοσιακές μαμές, προερχόμενες από όλα τα διαμερίσματα του ελλαδικού χώρου.

Οι πιο γριές μαμές με παρότρυναν, πως για να έχει "δύναμη" (αξία) ο λόγος τους έπρεπε να συγκεντρώσω θύμισες-γνώμες από τουλάχιστον εβδομήντα μαμές, γιατί "εβδομήντα είναι και οι φλέβες του κορμιού της λεχώνας"!

Κάθε γνώμη εκφρασμένη από το στόμα της ανώνυμης λαϊκής μαμής, ήταν γι' αυτήν η πιο αντιπροσωπευτική. Κάθε γρια-μαμή διατύπωνε με απλότητα, παραστατικότητα και σαφήνεια τη δική της άποψη και σκέψη για τις τροφές της λεχώνας, αλλά πάντοτε ανώνυμα, γιατί στις περισσότερες μαμές υπήρχε ο ισχυρισμός, ότι αν κάποιος ανέφερε ή αποκάλυπτε ή έγραφε κάπου το όνομά τους, τότε θα πάθαιναν κάτι κακό και τα λόγια τους θα έχαναν τη δύναμή τους. Αυτός ο δεισιδαιμονικός φόβος για την απώλεια της μαγικής δύναμης του λόγου όταν "νοματιζόταν" η μαμή, ίσως είναι επιβίωση της αρχαίας μυστικοπάθειας, η οποία χαρακτήριζε τις ιέρειες εκείνης της εποχής.

### Απόψεις εβδομήντα λαϊκών μαμών για τις πρώτες τροφές της λεχώνας

1. «Τις τρεις πρώτες μέρες πότιζα τη λεχώνα με γλυκάνισο και ζουμί όρνιθας ή πετεινού και λίγο γάλα. Δεν της έδινα να

φάει στερεά τροφή, ούτε να πιεί κρύο νερό για να μην πέσουν τα δόντια της, γιατί ο αγουλοφάγος τής ρίχνει τα δόντια». (Ο "αγουλοφάγος" ήταν η προσωποποίηση του σκορβούτου από έλλειψη της βιταμίνης C).

2. «Τις τρεις πρώτες μέρες χορηγούσα στη λεχώνα φιδέ, μετά ζεστά, ύστερα, ώς τις οχτώ μέρες, φιδέ, ρύζι, κοτόπουλο. Γενικά της έδινα και έτρωγε ελαφριά, γιατί τα πολλά φαγητά θα κατέβαζαν πολύ γάλα και θα πειραζόταν η λεχώνα».

3. «Αν ερχόταν πολύ γάλα στη λεχώνα, την έβαζα και το άρμεγε στην παντόφλα και το έριχνε σ' ένα απάτητο μέρος, για να μην το πατήσει και το δρασκελίσει κανείς».

4. «Αν πονούσε η ρώγα του βυζιού της λεχώνας από περισσογαλιά (αφθονία γάλακτος), της έπιανα τη ρώγα και την τίνιζα σταυρωτά, μετά τη μουντζούρωνα με καπνιά και έπειτα έβαζα επάνω σκόνη από μπαρούτι. Αν δεν γύριζε πίσω ο πόνος, τότε έβαζα μαλακτικά για να στρίψει το γάλα».

5. «Είχα μάθει από την κυράκα μου ένα μαγικό και άφθαστο τρόπο για να πισωστρέψει η περισσογαλιά. Έδενά μ' ένα κόκκινο γαϊτάνι ένα σφοντύλι της ρόκας, το κρεμούσα από το λαιμό της λεχώνας και το έριχνα πίσω στην πλάτη. Έτσι, έστριβε το γάλα». (Ο "μαγικός" αυτός τρόπος είχε νευροχημική βάση, επειδή γινόταν ερεθισμός του ρομβοειδούς και του πλατύ ραχιαίου μυός, που τα νεύρα τους εκκινούν από το δρεπανοειδές σώμα του πρωτεγκεφάλου, με αποτέλεσμα να λαμβάνουν χώρα νευροχημικές διεργα-

οίες με αναστολή της έκκρισης της προλακτίνης).

6. «Τις πρώτες τρεις μέρες δεν δίναμε στη λεχώνα πολλά φαγητά, για να μην κατεβάσει με ορμή το γάλα της και δεν έχει τότε τί να το κάμει. Από την τρίτη μέρα της δίναμε γάλα, κοτόπουλο και καμιά φορά κόκκινο κρέας».

7. «Όταν η λεχώνα είχε περισσογαλιά και το λεχούδι της δεν πρόφτανε να το φάει, τότε έπαιρνα ένα μεγαλύτερο παιδί που βυζαινόταν και τό 'βαζα να τρώει από το γάλα της λεχώνας. Έτσι, έδινα χρόνο στο λεχούδι να μεγαλώσει λίγο ακόμα, ώστε να μπορεί να τραβήξει το γάλα της μάνας του».

8. «Άμα δεν έβγαζε γάλα η λεχώνα, την πήγαινα και της έκανα λουτρό. Μετά έβραζα μαυρομάτικα φασόλια και τα έκανα κατάπλασμα στην πλάτη και στα βυζιά της και της έδινα και έπινε πολλά ζεστά, χαμομήλι, σουμάδα και κανελόζουμο».

9. «Όταν γεννούσε η γυναίκα, έστελνα τη χαρούμενη είδηση σ' ενιά γειτόνισσες που είχαν παιδιά, και μια μια γειτόνισσα κάθε μέρα της έφερνε φαγιά».

10. «Η λεχώνα ως τις δέκα μέρες δεν έπινε νερό, παρά μόνο σούπες με λίγο κρασί μέσα».

11. «Στη λεχώνα έδινα ρύζι δίχως ξινό, με λάδι μαγειρεμένο κι όχι βούτυρο, για να μην έρθει πολύ γάλα».

12. «Οι λεχώνες τώρα (δηλ. στη σημερινή εποχή) δεν έχουν καθόλου γάλα, γιατί τρώνε πολλά ενάντια».

13. «Τις πρώτες μέρες δεν δίναμε φαγητό, για να μην έρθει το γάλα απότομα και δεν μπορούσε το παιδί να το φάει. Το πολύ γάλα κάνει να πονούν τα στήθη της λεχώνας».

14. «Την πρώτη μέρα της έδινα τσάι, τη δεύτερη όλιο (καθαριστικό) και μετά ζουμάκι και πολύ ελαφρύ φαγητό. Σιγά σιγά της έδινα και έτρωγε και άλλα φαγιά».

15. «Όταν η λεχώνα δεν είχε γάλα, της έδινα σούπα με αμύγδαλα. Η σούπα με τ' αμύγδαλα κατεβάζει γάλα».

16. «Τις τρεις πρώτες μέρες κοπάνιζα αμύγδαλα και τα έβαζα σ' ένα τουλουπάκι και τα περιχύνω με ζεστό νερό. Το ζουμί από τ' αμύγδαλα (εκχύλισμα) το έριχνα σε φιδέ, που είχε βράσει με γάλα».

17. «Έβαζα τη μάνα της λεχώνας κι έψηνε κουλούρια μαλακά, καθάρια. Αυτά τα έτριβα μέσα σ' ένα σαγάνι με κρασί. Έλεγα και κάμπουσες γητειές και τά 'τρωγε η λεχώνα με όρεξη».

18. «Στη λεχώνα έδινα πανάδα, που τη λέγαμε και "ζουμί της λεχούσας". Η πανάδα ήταν φτιαγμένη από νερό, ψωμί και λάδι».

19. «Τις τρεις πρώτες μέρες έδινα στη λεχώνα γάλα και κρεμμυδοζούμι με μυζήθρα. Μετά την τρίτη μέρα της έδινα τριφτάδια από ζυμαρικά. Δεν της έδινα καθόλου τρανό σφαχτό, ούτε γιδάρι, ούτε τσιγαρίδια».

20. «Τις τρεις πρώτες μέρες ζεσταίναμε κρασί και βάζαμε βούτυρο ή λάδι. Αυτό το λέγαμε "τσουκαλοκαυτό" και το δίναμε και το έπινε η λεχώνα».

21. «Μετά τρεις ώρες από τη γέννα βράζαμε καθαρισμένα κρεμμύδια μέχρι να λιώσουν. Ρίχναμε μέσα λάδι και μυζήθρα και ταίιζαμε τη λεχώνα για δυο μέρες. Την τρίτη μέρα της δίναμε παξιμάδι σε νερό με μυζήθρα. Την τέταρτη χόρτα βρασμμένα με λάδι και παξιμάδι, που τα δίναμε για άλλες τέσσερις μέρες. Μετά απ' τις εφτά μέρες της δίναμε και έτρωγε απ' όλα».

22. «Όταν η λεχωνίτσα ήταν πρωτάρα και τσοπανοπούλα, που από μικρή είχε μάθει να βόσκει τα πρόβατα για να κατεβάσουν γάλα, της έδινα κι έτρωγε ψωμί βοσκημένο. Ένας τσοπάνος (βοσκός) έπαιρνε μαζί του, μέσα στο ταγάρι του ένα καρβέλι ψωμί, που τού 'δινε η μάνα της λεχώνας. Μετά απ' το βόσκημα των ζω-

ντανών του έδινε το βοσκημένο ψωμί στη λεχώνα, που τό 'τρωγε και κατέβαζε γάλα». (Εξαρτημένο αντανακλαστικό για τη νεαρή ποιμενίδα).

**23.** «Την πρώτη μέρα έδινα στη λεχώνα μαλακτικά. Τίποτ' άλλο, εκτός από γλυκάνισο και κανελογαρίφαλα. Τη δεύτερη μέρα κρεμμυδοζούμι, την τρίτη φιδέ και κοτόσουπα και μετά ο,τιδήποτε».

**24.** «Για πρώτη τροφή της λεχώνας έδινα ρύζι, κρασί και λαλαγγίτες (τηγανίτες). Τη δεύτερη και τρίτη μέρα τής έδινα ένα τσανάκι μάτσι (βρασμένες χυλοπίτες) με λάδι».

**25.** «Η λεχώνα δεν έκανε να φάει ψάρι, χέλι και κυνήγι, γιατί τότε ντέζει το παιδί». (Ντέζω= δένω. Πίστευαν δηλαδή, ότι μέσα στο παιδί δένεται το κακό πνεύμα).

**26.** «Τις τρεις πρώτες μέρες δεν έδινα ποτέ στη λεχώνα να πιει κρύο νερό. Μόνο κρεμμυδοζούμι και καθόλου κρέας».

**27.** «Τις πρώτες τρεις μέρες έδινα στη λεχώνα χυλό, γλυκάνισο και ζεστά. Μετά, για οχτώ μέρες έπινε κρασί και νερό».

**28.** «Τις τρεις πρώτες μέρες έδινα της λεχώνας χυλό με ζάχαρη και κανέλα. Ακόμα, της έδινα ζωμό από κρέας και κρασί με λάδι».

**29.** «Την πρώτη μέρα έδινα στη λεχώνα κρεμμυδοζούμι (γαλακταγωγό) ή πολλά ψημένα κρεμμύδια, για να της έρθει το γάλα. Τη δεύτερη μέρα τής έδινα φιδέ, λίγα μακαρόνια, κρέμα, γιαούρτι. Την τρίτη μέρα κοτόπουλο».

**30.** «Πρόσεχα πολύ τις τροφές της λεχώνας όταν ήταν πρωτάρα. Της έδινα γάλα και πιλάφι. Όχι λίπος, όχι ψάρι και για 40 μέρες όχι σκόρδο».

**31.** «Σ' όλες τις λεχώνες έδινα το "λοχόζεμα", ζωμό ανακατεμένο με ψημένο σιμιγδάλι, βούτυρο και μέλι. Οι παλιές (μαμές) λένε ότι απ' αυτό έφαγε η Παναγία. Για να δοξολογήσω την τίμια Λεχώνα-Θεοτόκο, ορμήνευα όλες τις λεχώνες και έφτιαχναν

το λοχόζεμα, που τό 'πιναν την άλλη ημέρα από κάθε Χριστούγεννα, για να έχουν πάντα καλές γκαστριές, καλές γέννες κι όμορφες λεχουσίες».

**32.** «Τις τρεις πρώτες μέρες έδινα στη λεχώνα το "σούγλι". Αυτό ήταν χυλός από σταρένιο αλεύρι, ζάχαρη ή μέλι. Έβαζα μέσα και κανέλα για νοστιμιά. Το πιάτο από το σούγλι δεν το έπλενα για τρεις μέρες. Το έβαζα κάτω απ' το κρεβάτι της λεχώνας».

**33.** «Για τρεις μέρες βράζαμε και δίνουμε στη λεχώνα μιρμιζόλι (κριθαρακι φτιαγμένο με το χέρι) και κουλουρίδι (χυλοπίτες)».

**34.** «Στην πρωτόγεννη λεχωνίτσα έδινα βραστό παξιμάδι με μέλι και με σουσάμι, ώσπου νά 'ρθει το γάλα της. Μετά την τρίτη μέρα τής έδινα κοτόπουλο».

**35.** «Όταν είχα να κάνω με αρχοντολεχώνα από καλή σειριά (γένος), στις ενιά μέρες τη σήκωνα απ' το κρεβάτι και για φαγητό τής έφτιαχνα "κοπανάκια". Τα κοπανάκια ήταν κρεμμύδια κοπανισμένα και βρασμένα μαζί με κόκκινη κολοκύθα. Μετά έκοβα φέτες από ψωμί και μυζήθρα και τά 'βαζα σ' ένα βαθύ πιάτο. Από πάνω έριχνα το ζουμί των κρεμμυδιών και την κολοκύθα με τα κρεμμύδια. Αυτά τα έτρωγε τις τρεις πρώτες μέρες. Μετά τη γέννα η αρχόντισσα έπινε μόνο νερό ευλογημένο από τον ιερέα. Το πρώτο πιάτο που θα έτρωγε, το αναποδογύριζα στη γωνιά του κρεβατιού, για ν' αργήσει να κάνει άλλο παιδί. Μετά την τρίτη μέρα η αρχοντολεχώνα έτρωγε συνέχεια βραστό κοτόπουλο».

**36.** «Την πρώτη μέρα πότιζα τη λεχώνα φλασκούνι και γλυκάνισο. Τη δεύτερη μέρα τής έδινα βραστό κοτόπουλο και ζωμό από κοτόπουλο».

**37.** «Την πρώτη μέρα έδινα στη λεχώνα μόνο ελαφριά τροφή, χαμομήλι ή τσάι. Τη δεύτερη και τρίτη μέρα τής έδινα πιλάφι,

για να ριζώσει μέσα της, γιατί όλα μέσα της είναι άδεια».

**38.** «Στις μικρές λεχώνες έδινα γάλα, κοτόπουλο, κουρκούτι, φιδέ με ρυζοζάχαρη ή ζάχαρη ή κάντιο».

**39.** «Η φτωχολογιά (φτωχή λεχώνα) τις τρεις πρώτες μέρες έπρεπε να φάει κρεμμυδοζούμι ή χυλό από ζυμάρι και ρύζι, με το ίδιο πιάτο και το ίδιο κουτάλι».

**40.** «Την πρώτη μέρα έδινα στη λεχώνα γάλα, τσάι, ρυζόγαλο, μολοχάνθι ή γαρίφαλα. Τη δεύτερη μέρα της έδινα ζουμί και την τρίτη καθάρσιο. Τις υπόλοιπες και μέχρι την όγδοη μέρα έτρωγε ελαφριά, δηλ. σούπες από ζωμό κοτόπουλου με ζυμαρικά. Τις πρώτες οχτώ μέρες η λεχώνα δεν έτρωγε καθόλου στερεές τροφές, γιατί είναι επίφοβη και μπορεί να πάθει πείραξη, υστερόπονους ή πόνια στο πόδι». (Φόβος επιλόχειου πυρετού ή θρομβοφλεβίτιδας στα άκρα).

**41.** «Αν στη λεχώνα ερχόταν πολύ γάλα, επειδή το τσούτσανο (αρτιγέννητο) δεν μπορεί να το βυζάξει, τ' άρμεγα σ' ένα αρμεχτήρι ή πινάκι (γαβάθα) και το έβαζα τυλιγμένο σε μέρος που δεν πατιόταν».

**42.** «Όταν γεννιόταν αγόρι, οι συγγενείς κι οι γείτονες πήγαιναν στη λεχώνα διάφορα μπουγανίκια (πίτες ψημένες στη γάστρα και διάφορα ελαφρά φαγητά). Ορμήνευα κάθε φορά τη λεχώνα τί να φάει και τί να μη φάει. Άμα ήθελε, μπορούσε να δοκιμάσει λίγο απ' όλα».

**43.** «Για να κατεβάσει η λεχώνα γάλα, έβαζα στα στήθια της καταπλάσματα και κρέμαγα απ' το λαιμό της μια γαλαζόπετρα, που ακούμπαγε στα στήθια της. Αμέσως μετά της έδινα τραχανά με βούτυρο, μέχρι να της έρθει το γάλα. Το πρώτο γάλα που θα της ερχόταν μετά τα καταπλάσματα, επειδή δεν ήταν γλυκό το έχυνα σε μέρος απάτητο».

**44.** «Στην πλούσια λεχώνα που ήταν από αρχοντική σειρά, ποτέ δεν δίναμε ψάρι,

για να μην πάθει σπασμούς το παιδί και σπαρταράει σαν το ψάρι. Ακόμα, το ψάρι κάνει βουβό το παιδί που βυζαίνεται. Δεν δίναμε λαγό ή άλλο κυνήγι, για να μη λαγοκοιμάται το παιδί και τρομάζει. Ούτε σαλιγκάρια, για να μη γίνει σαλιάρικο το κούτσικο (βρέφος). Ούτε χοιρινό, για να μη σκέφτεται σαν το γουρούνι, όταν θα μεγαλώσει και δεν θα είναι αξιαγάπητο».

**45.** «Στις φτωχές λεχώνες έδινα τηγανίτες και γλυκό κρασί, όχι κρέας. Τις τρεις πρώτες μέρες έτρωγαν φτερούγες πουλιού, για να πεταχτούν σαν το φτερό, γιατί βλέπεις, η φτωχιά λεχώνα την τρίτη μέρα έπρεπε να σηκωθεί και να δουλέψει. Ποιός θα της έκανε τις δουλειές;».

**46.** «Σ' όλες τις τρυφερολεχωνίτσες μου έδινα ρυμιστές (ένα είδος χονδρού τραχανά)».

**47.** «Σε λεχώνα που είχε κακογεννήσει έκανα το "σαράντισμα", δηλαδή έκανα κάτι μαγικά για να της φύγουν οι υστερόπονοι, τα αέρια του εντέρου και το τουμπάνιασμα (μετεωρισμός). Της έδινα κι έπινε το "σαραντονέρι". Το σαράντισμα της λεχώνας το έκανα έτσι: έπαιρνα αναμμένα κάρβουνα από πουρνάρι, τα έσβηνα μέσα σε νερό κι ύστερα έτριβα τα κάρβουνα μέσα στο νερό. Το νερό αυτό το λέμε "σαραντονέρι" και έδινα στη λεχώνα να πιεί απ' αυτό τρεις φορές τη μέρα για τρεις μέρες και μετά τη ράντιζα. Το υπόλοιπο το έχυνα πάνω σε τσουκνίδα». (Η ιατρική εξήγηση είναι ότι ο άνθρακας απορροφά τα αέρια του εντέρου).

**48.** «Τις πρώτες τροφές στις τρεις πρώτες μέρες τις λέγαμε "ραντιστές". Οι ραντιστές ήταν χυλός από ζυμάρι, ρύζι και τσάι. Στη λεχώνα δεν δίναμε νερό, γιατί φοβόμασταν μην πάθει το "χάλι". (Το "χάλι" ήταν το οίδημα. Το "κακό χάλι-χάλι" ήταν η εκλαμψία).

(Συνέχεια στο επόμενο τεύχος)