

Την Καθαρά Δευτέρα άρχιζε η νηστεία. Το έλεγε και το τραγούδι:

*Πέρασαν οι Αποκριές με λύρες και ντουμπάκια,*

*ήρκενε και η Σαρακοστή μ'ελιές και κρομμυδάκια*

Στα παλιά χρόνια, πολλοί δεν έβαζαν τίποτα στο στόμα τους την Καθαρή Δευτέρα, έως τον εσπερινό οπότε έπαιρναν αντίδωρο.-

Με το πέραςμα των χρόνων όμως άρχισε να επικρατεί το έθιμο της συνέχισης του γλεντιού στις ακρογιαλιές και στην ύπαιθρο, μια και η Καθαρή Δευτέρα συμπίπτει με την έναρξη της ελληνικής άνοιξης. Η κατανάλωση των θαλασσινών ήταν μεγάλη εκείνη τη μέρα, μαζί με φρέσκα κρεμμύδια και μαρουλάκια. Άλλο καθαροδευτεριάτικο φαγητό ήταν τα βρεχτοκούκια: ξερά κουκιά, που τα έβαζαν από βραδύς στο νερό για να μαλακώσουν.

Η νηστεία της Σαρακοστής ετηρείτο με αυστηρότητα από το σύνολο, σχεδόν, των Αλατσατιανών. Ακόμα και στην περίοδο 1920-1922 που η κατανάλωση κρέατος τη Σαρακοστή είχε κατεβεί σημαντικά. Την Τετάρτη και Παρασκευή η μεγάλη πλειοψηφία των γυναικών καθώς και πολλοί, περασμένης ηλικίας άνδρες, έτρωγαν ανήλαδο. Όμως οι καλοφαγάδες έβρισκαν τρόπο να ικανοποιήσουν τις γαστριμαργικές τους επιθυμίες, με χταπόδια, σουπιές, καλαμαράκια, στρείδια και μύδια και κάθε είδους θαλασσινά που οι Αλατσατιανές νοικοκυρές ήξεραν να τα παρασκευάζουν κατά χίλιους δυό πικάντικους τρόπους. Ακόμα και γλώσσες χαβιαριού (κόκκινου, φυσικά) μαγείρευαν κι έτσι ξέφευγαν μία – δυό φορές την εβδομάδα από τη βάση του σαρακοστιανού διαιτολόγιου που ήταν τα όσπρια και τα χορταρικά.

Του Ευαγγελισμού διακοπτόταν η νηστεία και όλα τα σπίτια μαγείρευαν ψάρι σ' εφαρμογή της παροιμίας «Σαν ακούς Μαριά και Γιάννη, βάζε ψάρια στο τηγάνι».

