

# Άρτου εγκώμιον

Στο επιβλητικό οικοδόμημα της διατροφής είναι, αναμφίβολα, ο θεμέλιος λίθος... Στη μεγάλη οικογένεια των τροφίμων, το παλαιότερο και το πιο σεβαστό μέλος... Και στην πανάρχαιη «συνταγή» του καθημερινού φαγητού, το απαραίτητο και αναντικατάστατο συστατικό. Ο «άρτος ο επιούσιος»: ο πρώτος και ο πιο ισχυρός κρίκος της τροφικής αλυσίδας, η βάση της επιβίωσης των ανθρώπων εδώ και χιλιάδες χρόνια κι ένα από τρία αμετακίνητα σημεία - μαζί με το λάδι και το κρασί - που ορίζουν, αιώνες τώρα, το μαγικό τρίγωνο της μεσογειακής διατροφής. Το ψωμί: η ταπεινή τροφή που εναποτέθηκε στον ελευσίνιο βωμό της Δήμητρας για να ευλογηθεί, αιώνες αργότερα, στην τράπεζα του Μυστικού Δείπνου και να απεικονίσει συμβολικά το σώμα του Θεού. Ένα έδεσμα που υπενθυμίζει την ιερότητα της διατροφής, κάνοντάς την οικεία, κοινόχρηστη, χειροπιαστή σαν το ζυμάρι.



Αλεύρι, αλάτι και προζύμι: τρία απλά συστατικά, σαν τα τρία γράμματα που συνθέτουν τη λέξη «ζωή», τα οποία ενοποιημένα στον πυθμένα της σκάφης και αδιαίρετα στην έξαψη του φούρνου μεταλλάσσονται στο πιο αναγκαίο βιοτικό αγαθό που η επάρκεια του, στις παραδοσιακές τουλάχιστον κοινωνίες, ταυτίστηκε πάντα με την ευημερία και η έλλειψή του με το φόβο του λιμού.

Το ψωμί: ένα έδεσμα με μεγάλη διατροφική αξία που συνοδεύει το φαγητό σ' όλα τα πλάτη και τα μήκη της γης, υπογραμμίζοντας και αναδεικνύοντας με την υπόγλυκή του ουδετερότητα κάθε άλλη γεύση που ξεχωρίζει. Δημοφιλές παντού, αλλάζει ιθαγένειες, ονόματα, είδη και σχήματα, χωρίς να χάνει πουθενά τον πρωταγωνιστικό του ρόλο στο τραπέζι, είτε λέγεται Tortillas στο Μεξικό, είτε Naan στην Ινδία, Baguette στη Γαλλία, Ekmek στην Τουρκία, Chapata στην Ιταλία και αλλιώς αλλού, για να μην αναφερθούμε με λεπτομέρειες στο φημισμένο «πολύτεκνο» γερμανικό ψωμί ή στις πασίγνωστες μεσανατολικές πίτες.

Μεγάλη η χάρη του και πολλά τα είδη του και στον ελληνικό χώρο όπου ο άρτος ανέκαθεν λατρεύτηκε, καθώς συνδέθηκε στενά με τον καθημερινό αγώνα για την επιβίωση, με τις χρονιάρες μέρες, τις πανελλήνιες γιορτές, τα τοπικά έθιμα, ακόμα και με τις προλήψεις: «Χριστόψωμο» για τις γιορτές. Πολύσπορο, μπομπότα από καλαμπόκι, ψωμί άσπρο, μαύρο, ολικής αλέσεως και «χωριάτικο», για το οικογενειακό τραπέζι. Και οι παραλλαγές ακόμα περισσότερες: ελιόψωμο, καρυδόψωμο, σκορδόψωμο, σταφιδόψωμο, τυρόψωμο...

Όσο κι αν η βιομηχανία των τροφίμων στους καιρούς μας φαίνεται πανίσχυρη, όσο κι αν οι λογής, λογής διατροφικές μόδες επελαύνουν ορμητικά και στον τόπο μας, άλλο τόσο η ελληνική παράδοση του καλού ψωμιού αντιστέκεται σαν δοκιμασμένο απόρθητο κάστρο. Δε λέω, αναρίθμητοι πράκτορες του εχθρού, ψωμάκια φουσκωτά κι αφράτα σαν σφουγγάρια, οβάλ ή στρογγυλά, που εγκυμονούν συντηρητικά, έχουν καταλάβει από καιρό τα ράφια των super market. Δεν κατάφεραν όμως να καταλάβουν, στην πλειοψηφία τους τουλάχιστον, τις καρδιές των καταναλωτών, που επιμένουν να αναζητούν - και να επιβάλλουν - το καλό ψωμί για να το γευτούν, να το χαρούν και να το αξιοποιήσουν στη θέση του μπαλαντέρ της «εθνικής τροφίμων» σ' όλες τις χρήσεις του, από τις πιο επίσημες, όπως στη Θεία Μετάληψη - ως τις πιο συνηθισμένες - μαζί με τα αγαπημένα φαγητά - ή και τις πιο ηδονικές, όπως την ανεπανάληπτη, αμαρτωλή και θερμιδοβόρα παπάρα στο λάδι της σαλάτας.



Πώς τα καταφέραμε και κρατήσαμε ζωντανή την παράδοση του γνήσιου ψωμιού στο τόπο μας; Γκρέμισε κανένας φούρνος; Το αντίθετο θα έλεγα: χτίστηκαν και λειτούργησαν πολλοί ακόμα. Γιατί οι Έλληνες, λαός με ιστορία και μνήμη που έχει περάσει στερήσεις και Κατοχές, ξέρει πως το ταπεινό ψωμάκι - αυτός ο «φτωχός άγιος» της διατροφής - έχει αποδείξει ότι μπορεί να κρατήσει στη ζωή τους πεινασμένους, όπως η μυρωδιά του και μόνη έφτασε για να χαρίσει στον ετοιμοθάνατο Δημόκριτο τρεις ολόκληρες ημέρες ζωής.

Καθώς το ψωμί είναι δεμένο με τη ζωή των Ελλήνων, είναι φυσικό να αποτελεί σημείο αναφοράς - με πολλαπλές σημασίες - και στη γλωσσική μας παράδοση, «πρωταγωνιστώντας» σε πολλές παροιμιώδεις καθημερινές εκφράσεις που αντέχουν στο χρόνο και οι οποίες χρησιμοποιούνται ως τις μέρες μας. Θα σας τις θυμίσω, έτσι για παιχνίδι, αν και είμαι βέβαιος ότι τις ξέρετε όλες:

**Βγάζω το ψωμί μου.** (Δηλαδή, εξασφαλίζω τα προς το ζην). Η έκφραση αναφέρεται στη θεμελιακή σημασία του ψωμιού στη διατροφή και την επιβίωση.

**Είπα το ψωμί, ψωμάκι.** (Δηλαδή, «πεθαίνω της πείνας», δεν έχω πόρους ζωής). Επισημαίνει τη θέση που κατέχει το ψωμί, ως το πιο βασικό τρόφιμο.

**Σώθηκαν τα ψωμιά μου.** (Δηλαδή, βρίσκομαι κοντά στο τέλος της ζωής μου, σύντομα θα πεθάνω). Υπενθυμίζει την καθημερινή συχνότητα στη χρήση του ψωμιού στη ζωή μας.

**Η δουλειά έχει ψωμί.** (Δηλαδή, αυτή η δουλειά έχει δυνατότητες, αυτή η επιχείρηση μπορεί να είναι κερδοφόρα). Η έκφραση ταυτίζει το ψωμί - ως πρωταρχικό στοιχείο της επιβίωσης - με την προοπτική οικονομικής επιτυχίας.

**Φάγαμε ψωμί κι αλάτι.** (Δηλαδή, περάσαμε πολλά μαζί, είχαμε κοινές εμπειρίες, συνδεθήκαμε με στενή φιλία). Αναφέρεται σ? ένα παλιό έθιμο που επιβεβαίωνε τις καλές σχέσεις ανάμεσα στους ανθρώπους.

**Για ένα κομμάτι ψωμί.** (Δηλαδή, με ελάχιστο αντάλλαγμα, με μικρή αμοιβή, για «το τίποτα»). Τονίζει τη χαμηλή αξία του ψωμιού το οποίο, ως είδος πρώτης ανάγκης, ποτέ δεν είναι ακριβό.

**Έχει να φάει πολλά καρβέλια.** (Δηλαδή, έχω χρόνο ζωής μπροστά μου ή χρειάζεται αρκετός χρόνος για να καταφέρω κάτι... είμαι άπειρος). Αναφέρεται στην καθημερινή κατανάλωση του ψωμιού και τη «μετατρέπει» σε ποσοτική μονάδα μέτρησης του χρόνου.

**Θέλει πολύ ψωμί ακόμα.** (Δηλαδή, θέλει κόπο και χρόνο για να ολοκληρωθεί κάτι). Αναφέρεται κι αυτή στην τακτική κατανάλωση του ψωμιού που προσφέρει, συμβολικά, όλη την ενέργεια που χρειαζόμαστε για να ολοκληρώσουμε κάτι.

**...και ξερό ψωμί** (για παράδειγμα, «ΠΑΟΚ και ξερό ψωμί»). (Δηλαδή, κάτι - ένα πρόσωπο ή μια ιδέα - είναι πολύ σημαντικό για μένα ή κάτι το υποστηρίζω πολύ φανατικά). Υπογραμμίζει την ευτελή αξία του μπαγιατίκου ψωμιού και την αντιπαραθέτει - ως αντιθετικό μέτρο σύγκρισης - με την αφοσίωση σε κάτι που αγαπάμε, πιστεύουμε ή υπολογίζουμε.

**Μου δίνει ψωμί και τρώω.** (Δηλαδή, με τρέφει, μου δίνει δουλειά, είναι ο εργοδότης μου). Ταυτίζει και πάλι το ψωμί ? που συμβολικά εκπροσωπεί τα απαραίτητα για την επιβίωση... με τους αναγκαίους πόρους ζωής.

**Τρώω γλυκό (ή πικρό) ψωμί.** (Δηλαδή, έχω οικονομική ευχέρεια (ή δυσπραγία), είμαι ευχαριστημένος (ή δυσανεστημένος) από τη δουλειά ή τη ζωή μου). Η έκφραση, θυμίζοντας τη γλυκιά γεύση του ψωμιού που οφείλεται στο άμυλο ? αναφέρεται στην ευημερία ή στις δυσκολίες της επιβίωσης υπενθυμίζοντας - για άλλη μια φορά - τον διαχρονικά πρωταγωνιστικό ρόλο του ψωμιού στη ζωή μας.

Διαβάστε σε αυτό το [άρθρο](#) για τα διαφορετικά είδη ψωμιού σε όλο τον κόσμο.

## Ψωμί για κάθε γούστο

Κάντε LIKE! ευχαριστώ!...

---

## Ψωμί για κάθε γούστο



Το ψωμί είναι η βάση της διατροφής πολλών λαών του κόσμου. Η διαφορά από χώρα σε χώρα είναι συνήθως το βασικό συστατικό παρασκευής του. Παραδοσιακά ο κάθε λαός έφτιαχνε ψωμί με ότι σιτηρά καλλιεργούσε. Στις μέρες μας μπορούμε στο φούρνο ή το σούπερ μαρκετ να βρούμε σχεδόν κάθε είδους ψωμί. Ακολουθεί μία παρουσίαση ψωμιών από όλο τον κόσμο. Ας εκτιμήσουμε όσο είναι καιρός την αξία του ψωμιού γιατί όπως φαίνεται σε λίγο θα πούμε το ψωμί ψωμάκι.

### **Tortillas - Μεξικό**

Η απόλυτη βάση της μεξικάνικης κουζίνας. Μπορεί να παρασκευασθεί χωρίς κόπο στο σπίτι μας και έτσι να μπορούμε να φτιάξουμε ανά πάσα στιγμή Fahitas και Bourito. Φτιάχνεται από καλαμποκίσιο αλεύρι και έχει τη μορφή λεπτής πίτας που μοιάζει με κρέπα.

### **Η Ιταλική τσιαπάτα**

Η τσιαπάτα είναι το περίφημο ιταλικό χωριάτικο ψωμί με την εξαίσιμα γεύση, την γεμάτη πόρους ψίχα, της λεπτή και τραγανή κόρα και το περίεργο σχήμα παντόφλας στο οποίο οφείλεται και η ονομασία του (στα ιταλικά ciabatta σημαίνει παντόφλα). Είναι ιδανικό ψωμί για σάντουιτς και τα τελευταία χρόνια έχει αγαπηθεί ιδιαίτερα από τους Έλληνες.

## **Ινδικό Naan**

Στην κυριολεξία Naan σημαίνει στα Ινδικά ψωμί. Το Naan μοιάζει με πίτα και έχει καταγωγή από την Κεντρική Ασία. Πολύ πρόσφατα έχει διαδοθεί στην Ευρώπη και κυρίως στην Αγγλία λόγω της δημοτικότητας της Ινδικής κουζίνας εκεί. Σερβίρεται με τα πλούσια σε σάλτσες φαγητά είτε ζεστό με γκι (100% βούτυρο). Υπάρχει σε διάφορες παραλλαγές: Γεμιστό με μοσχαρίσιο ή αρνίσιο κιμά, διάφορα καρυκεύματα ή με σταφίδες και ξηρούς καρπούς.

## **Αραβική πίτα**

Η αραβική πίτα είναι η αγαπημένη και στην Ελλάδα λεπτή ζύμη που χρησιμοποιείται για τυλιχτά σάντουιτς ή σπιτικές πίτσες της στιγμής. Θυμίζει τους ποντιακούς γιοφκάδες ενώ στην Αραβία αποτελεί το καθημερινό ψωμί των κατοίκων.

## **Γαλλική μπαγκέτα**

Η λεπτή, αφράτη και μακρόστενη φρατζόλα ψωμιού που αποτελεί παραδοσιακό γαλλικό προϊόν και το αγαπημένο ψωμί των Γάλλων αλλά όχι μόνο. Η γαλλική μπαγκέτα είναι αγαπητή σε όλο τον κόσμο. Είναι ιδανική για σάντουιτς, ελαφριά, αφράτη εσωτερικά και με κρατσανιστη κόρα. κοπεί σε μικρές στρογγυλές φετούλες, αποτελεί εξαιρετική βάση για καναπεδάκια.

## **Γερμανικό Ψωμί**

Η Γερμανία φημίζεται για το ψωμί της και έχει περισσότερα από ένα φημισμένα είδη που εκτός από νόστιμα θεωρούνται και ιδιαίτερα υγιεινά. Στη Γερμανία, οι τύποι του ψωμιού παίρνουν το όνομα του δημητριακού που χρησιμοποιείται στην παρασκευή, αλλά και της μεθόδου προετοιμασίας. Υπάρχει σταρένιο ψωμί και ψωμί σίκαλης, μαύρης σίκαλης και πολύσπορο, λευκό ψωμί και ψωμιά special με βρόμη, κριθάρι και καλαμπόκι. Επίσης, υπάρχουν ψωμιά με κρεμμύδι, καρύδια, γάλα, κουάρκ ή βούτυρο. Πολύ γνωστό στον κόσμο είναι το Pumpernickel με κολοκυθόσπορο.

## **Χριστόψωμο**

Το Χριστόψωμο το συναντάμε σε όλη την Ελλάδα. Πρόκειται για ένα περίτεχνα διακοσμημένο στρογγυλό ψωμί. Υπάρχουν διάφορες παραλλαγές που έχουν να κάνουν από τα υλικά που χρησιμοποιούνται και τον τρόπο παρασκευής του. Σε κάποιες περιοχές της Ελλάδας εκτός από τα βασικά υλικά (αλεύρι, νερό, αλάτι και προζύμι) προστίθενται και άλλα όπως γλυκάνισο, μέλι, σουσάμι, ροδόνηρο, κανέλα, μαστίχα, μαχλέπι κουκουνάρι, αμύγδαλο, καρύδι,. Το Χριστόψωμο διακοσμείται με διάφορους τρόπους. Πάντα υπάρχει ένας μεγάλος σταυρός φτιαγμένος από ζυμάρι που χωρίζει το Χριστόψωμο στα τέσσερα.

## **Οι κουλούρες**

Οι γιορτινές κουλούρες των Χριστουγέννων, της Λαμπρής και του γάμου γίνονται με επτάζυμο ζυμάρι, το οποίο παρασκευάζεται με νερό, αλάτι, σιτάρι και ρεβίθια κοπανισμένα και μυρωδικά.

Όλα μπαίνουν σε κατσαρόλα που αφήνουν σκεπασμένη κοντά στη φωτιά. Μετά από 24 ώρες, το νερό έχει βγάλει φουσκάλες και έχει αρωματιστεί. Με στράγγισμα παίρνουν το προζύμι. Και ακολουθεί το ζύμωμα της κουλούρας η οποία τοποθετείται σε ένα λαδωμένο ταψί. Η επιφάνειά διακοσμείται με διάφορα σχήματα από ζυμάρι.

### **Τα πλουμιστά της Κρήτης**

Τα πλουμιστά ψωμιά είναι τα γαστρονομικά κοσμήματα της Κρήτης. Πανέμορφα σχέδια από ζύμη πάνω σε κουλούρες που απαιτούν χρόνο, υπομονή και δεξιοτεχνία για να γίνουν. Αποτελούν γαμήλιο έθιμο και η τέχνη περνάει από μάνα σε κόρη. Πολλές φορές λουστράρονται με βερνίκι για να διατηρούνται και αντί να φαγωθούν, χαρίζονται ως στολίδια. Η αλήθεια είναι πως πρόκειται για τόσο όμορφες δημιουργίες που δεν σου κάνει ιδιαίτερη χαρά να τα χαλάσεις τρώγοντας τα. Στα ανώγεια που βρέθηκα σε έναν παραδοσιακό γάμο 2000 ατόμων, ολόκληρη την προηγούμενη ημέρα που οι άντρες του χωριού ήταν στο σφαγείο, οι γυναίκες μαζεμένες όλες μαζί «κεντούσαν» πλουμιστές κουλούρες.

### **Το άζυμο**

Πρόκειται για σφιχτό και βαρύ ψωμί χωρίς προζύμι, κάτι που το κάνει κάπως δύσπεπτο. Το καλό με το άζυμο ψωμί είναι ότι φτιάχνεται πολύ γρήγορα αφού δεν απαιτεί χρόνο για να φουσκώσει το προζύμι. Για να πετύχει όμως το άζυμο ψωμί χρειάζεται χοντρόκοκο αλεύρι. Οι Εβραίοι, τρώνε άζυμο ψωμί το Πάσχα στην γιορτή των αζύμων. Η δυτική Εκκλησία χρησιμοποιεί άζυμο ψωμί για ανάμνηση του Μυστικού Δείπνου. Η ορθόδοξη Εκκλησία και οι διαμαρτυρόμενοι χρησιμοποιούν ένζυμο ψωμί, γιατί υποστηρίζουν ότι ο Κύριος τέτοιο μεταχειρίστηκε στο μυστικό Δείπνο.

### **Καλαμποκίσιο ψωμί**

Παραδοσιακά λέγεται «μπομπότα» και πρόκειται για ένα κίτρινο ψωμί από καλαμποκάλευρο και προζύμι. Για την παρασκευή του πολλές φορές χρησιμοποιείται και σιτάλευρο, κυρίως για πρακτικούς λόγους, μιας και η γλουτένη του σιταριού χρειάζεται για να δέσει το ψωμί. Το καλαμποκίσιο ψωμί έχει μία ιδιαίτερη γλυκάδα αλλά έχει και μικρότερη περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες και βιταμίνες από ότι το μαύρο ψωμί.

### **Ψωμί σικάλεως**

Το ψωμί σικάλεως φτιάχνεται από σίκαλη υπερτερεί έναντι του λευκού ψωμιού όσον αφορά στην περιεκτικότητα του σε φυτικές ίνες και θεωρείται πιο υγιεινό. Με σίκαλη φτιάχνεται και το πολύ σφιχτό γερμανικό ψωμί (**Pumpernickel**) που πωλείται πακεταρισμένο σε πολύ λεπτές τετράγωνες φέτες.

### **Πολύσπορο ψωμί**

Το πολύσπορο ψωμί, όπως και το ψωμί ολικής άλεσης, είναι πιο πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά, τόσο σε βιταμίνες, όσο και σε μέταλλα και ιχνοστοιχεία. Παραράγεται από διάφορα είδη

δημητριακών, συνδυάζοντας τα οφέλη κάθε ίδους, αξιοποιώντας με τον καλύτερο τρόπο μίας από τις πιο σημαντικές αρχές της υγιεινής διατροφής: Την ποικιλία.

### **Ψωμί ολικής άλεσης**

Το ψωμί ολικής άλεσης φτιάχνεται από σιτάρι, χωρίς όμως να αφαιρείται το φύτρο, στο οποίο συγκεντρώνονται οι φυτικές ίνες, αλλά και οι μεγαλύτερες ποσότητες βιταμινών, μετάλλων και ιχνοστοιχείων. Το ψωμί ολικής άλεσης περιέχει σημαντική ποσότητα σιδήρου και μεγαλύτερες ποσότητες βιταμινών και κυρίως φυλλικού οξέος σε σχέση με το λευκό ψωμί. Το ψωμί και τα δημητριακά ολικής άλεσης μειώνουν τον κίνδυνο αρκετών ασθενειών και η ενέργεια που προσφέρουν απορροφάται πιο ομαλά από τον οργανισμό.

### **Ψωμί με μαγιά**

Το ψωμί με μαγιά γίνεται εύκολα και γρήγορα, κάτι που εξυπηρετεί μεγάλη βιομηχανική παραγωγή. Στην παρασκευή του ψωμιού χρησιμοποιούνται διάφορα βελτιωτικά, συντηρητικά και διογκωτικά μέσα που ανήκουν στα πρόσθετα τροφίμων (E) όπως η λικιθίνη σόγιας που βρίσκεται στα περισσότερα επεξεργασμένα τρόφιμα.

### **Παξιμάδια**

Διπλοφουρνιστά, είναι δηλαδή ψωμί ψημένο δεύτερη φορά για να αφαιρεθεί τελείως η υγρασία του. Κατι που το κάνει τραγανό και διατηρήσιμο για μεγάλο χρονικό διάστημα. Εξαιρετική λύση για να έχεις πάντα κάποιο είδος ψωμιού στο σπίτι. Συνήθως χρειάζεται μούλιασμα. Αποτελεί σήμα κατατεθέν της Κρητικής κουζίνας και συνδυάζεται άψογα με τριμμένη ντομάτα και μυζήθρα στον αγαπημένο μας ντάκο.

### **Ψωμί με προζύμι**

Το προζύμι είναι στην ελληνική παράδοση η βάση του ψωμιού, γι' αυτό και συνδέθηκε με παρατηρήματα και προλήψεις και πρέπει να παρασκευάζεται σε κάποια μεγάλη στιγμή (Παραμονή Χριστουγέννων, Πρωτοχρονιάς, Πάσχα). Το προζύμι συμβολίζει τη ζωή αφού πρόκειται για κάτι «ζωντανό» που κάνει το ψωμί εύπεπτο και νόστιμο. Το ψωμί με προζύμι δεν απαιτεί υπερβολικό αλάτι ή ζάχαρη για να νοστιμίσει. Δυστυχώς η χρήση του έχει μειωθεί και τη θέση του έχει πάρει η μαγιά για λόγους οικονομίας χρόνου. Στα χωριά που οι παραδόσεις μένουν ζωντανές συναντάμε ακόμα αληθινά ψωμιά με προζύμι.

### **Ψωμί Εσσέων**

Εξχωριστό και ιδιαίτερα υγιεινό ψωμί με φύτρα σιταριού που έχουν ψηθεί σε πολύ χαμηλή θερμοκρασία για πολλές ώρες. Έτσι το φυτρωμένο σιτάρι διατηρεί τα θρεπτικά του συστατικά και κυρίως τα ένζυμα βοηθάνε την χώνεψη και άλλες λειτουργίες του οργανισμού. Θεωρείται το πιο αγνό και υγιεινό ψωμί που υπάρχει. Είναι σφιχτό, σκουρόχρωμο, μοιάζει με κέικ και έχει μία

υπέροχη φυσική γλυκιά γεύση. Είναι γεμάτο ευεργετικά συστατικά όπως ένζυμα, βιταμίνες, σύνθετους υδατάνθρακες και πρωτεΐνες, ενώ μπορούν να το φάνε και όσοι έχουν δυσκολίες με τη γλουτένη.

## **Άλλα ειδη**

Σε καταστήματα με είδη υγιεινής διατροφής μπορεί να βρει κανείς και ακόμα περισσότερες ποικιλίες ψωμιών, πολλά από τα οποία είναι χωρίς γλουτένη ή χωρίς σιτάρι. Υπάρχουν ψωμιά από ρύζι, κεχρί, φαγόπυρο, αλεύρι πατάτας και οτι άλλο μπορεί να φανταστεί κανείς.

---