

Η εικαστικός Γεωργία Κοτρέτσος γύρισε την Ελλάδα καταγράφοντας τη θέση του ψωμιού στην παράδοσή μας και άκουσε ιστορίες αρτοποιιών από τα ακριτικά χωριά μέχρι τους new age αθηναϊκούς φούρνους.



# Η ΨΥΧΗ ΤΗΣ ΨΙΧΑΣ

ΠΑΡΑΔΟΣΗ

Ψωμί με προζύμι και ενεργό άνθρακα, εμπνευσμένο από τη συλλογή Moschino A/W 2021 του Νίκου Χανδόλια.





**Ο ΚΑΘΕΝΑΣ ΜΑΣ ΥΠΟΛΟΓΙΖΕΙ** τον χρόνο με διαφορετικό τρόπο. Κάποιος ένιωσε ότι μεγάλωσε όταν μπόρεσε να αγγίξει τα ψηλά ντουλάπια της κουζίνας, άλλος όταν έφυγε από το πατρικό του, όταν έπιασε την πρώτη δουλειά, όταν αντάλλαξε το πρώτο φιλί. Για την εικαστικό Γεωργία Κοτρέτσος, ιδρύτρια της αστικής μη κερδοσκοπικής εταιρείας THE ΤΕΛΟΣ SOCIETY, μονάδα μέτρησης του χρόνου ήταν το ψωμί. Γεννημένη στην Ελλάδα και μεγαλωμένη στη Νότια Αφρική, από πολύ μικρή περνούσε τα καλοκαίρια στο σπίτι της γιαγιάς, σε ένα χωριό έξω από τη Θεσσαλονίκη. «Από τριάμισι χρονών είχα μια δουλειά: να πηγαίνω με το ποδήλατό μου στον μοναδικό φούρνο του χωριού για να πάρω το ψωμί. Με το ένα χέρι προσπαθούσα να ισιώσω το τιμόνι και με το άλλο πάσχιζα να μεταφέρω το καρβέλι. Ήταν τόσο μεγάλο, το έβαζα κάτω από τη μασχάλη και το χέρι μου δεν έκλεινε. Μια χρονιά δοκίμασα και έπιασα τη μέση μου, είχα μεγαλώσει. Αυτή η εικόνα μου ήρθε πεντακάθαρα όταν η τραγουδίστρια Άννυ Ονουφρούου άρχισε να μου μιλάει για το χωριό της, τη Βήσσανη στον Δήμο Πωγωνίου, έναν οικισμό με μεγάλη παράδοση στην αρτοποιία».

Πριν από λίγα χρόνια, κατά τη διάρκεια της πανδημίας, ξεκίνησε μια έρευνα για το ψωμί ως μέρος του πολιτισμού μας. Επισκέφθηκε ακριτικά χωριά, αναζήτησε καλλιτέχνες που χρησιμοποιούν το ψωμί ως πρώτη ύλη, μίλησε με new age αρτοποιούς, παρακολούθησε μαθήματα παρασκευής ψωμιού, έμαθε για τα ελληνικά άλευρα, κράτησε στα χέρια της παλιά κόσκινα και λαμαρίνες. «Ψάχνοντας την ψυχή του ψωμιού, μαγεύτηκα από την ψυχή των ανθρώπων που ασχολούνται με αυτό», εξομολογείται στο «Κ».

#### ΧΑΡΗ ΣΕ ΜΙΑ ΣΠΑΝΑΚΟΠΙΤΑ

Τη σχέση του πολιτισμού με τη διατροφή, βέβαια, η Γεωργία Κοτρέτσος την είχε διερευνήσει αρκετά χρόνια νωρίτερα, όταν κάνοντας μεταπτυχιακό στη γλυπτική στο Σχολείο Καλών Τεχνών στο Ινστιτούτο Τέχνης του Σικάγο, ζήτησε να εγγραφεί στο μάθημα του ιστορικού τέχνης Καμπαγιέρο Ρόμπερτ Λοσέρ. Το μάθημα είχε τίτλο American Food as a cultural metaphor. «Στο μάθημά του γινόταν χαμός, πήγα και τον βρήκα και τον παρακάλεσα να μου επιτρέψει να συμμετάσχω. Ζήτησε να μάθει από πού ήμουν και όταν έμαθε την καταγωγή μου, με ρώτησε αν ανοίγω φύλλο και αν ξέρω να φτιάχνω σπανακόπιτα. Παράγγειλε να του πάω μία, την ετοίμασα και την άφησα στον βοιθό του. Την

επόμενη μέρα έλαβα μέιλ που με ενημέρωνε ότι είχα γίνει δεκτή». Σκέφτομαι ότι αυτό που τρώμε μας γυρνά αιώνες πίσω, μας συνδέει με τις προηγούμενες γενιές, περικλείει γνώση και φροντίδα, μεταφέρει πληροφορίες για τον τόπο προέλευσης μιας συνταγής.

Τον περσινό Δεκέμβριο επισκέφθηκε τη Βήσσανη, στα σύνορα με την Αλβανία, ένα έρημο χωριό με υπέροχα, πετρόκτιστα σπίτια και παλιούς ξυλόφουρνους. Εκεί γνώρισε τον Γρηγόρη Άρμπυρο, πρόεδρο της Αδελφότητας Βησσασιωτών «Η Αρετή», ο οποίος την ξενάγησε. «Μπήκαμε στο παλιό σχολείο, στο ιατρείο, σε σπίτια και συνειδητοποιήσα γρήγορα ότι το καθένα είχε τον δικό του φούρνο, το ψωμί ήταν μέρος της καθημερινής τους ζωής. Πλέον, το χωριό είναι στα όρια της εγκατάλειψης, οι λιγστοί κάτοικοι καταναλώνουν κατεψυγμένο ψωμί». Επέστρεψε στην Αθήνα και αποφάσισε να βάλει μπρος το πρότζεκτ Ψωμί & Κάρβουνο, σχετικά με την παράδοση του χωριού στην αρτοποιική, αλλά και τα καμίνια και τους ξυλόφουρνους που υπάρχουν εκεί. Ήθελε να μιλήσει για το ψωμί ως μέρος του πολιτισμού μας. «Στόχος είναι να εκδοθεί ένα βιβλίο για την άυλη κληρονομιά του ψωμιού και της αρτοποιίας στην Ελλάδα, να μνησθεί το ψωμί ως αρχέτυπο γλυπτό», εξηγεί. Στις άμεσες δράσεις της είναι και μια γιορτή στη Βήσσανη στα μέσα Μαΐου, ένα ανοιχτό κάλεσμα προς όλους όσοι ασχολούνται με το ψωμί· να επισκεφθούν τον παραδοσιακό οικισμό, να ζυμώσουν κάτω από τον πλάτανο της πλατείας και να θέσουν ξανά σε λειτουργία τους παλιούς φούρνους. «Θέλω να γυρίσει η ζωή στο χωριό».

#### ΤΑΞΙΔΙΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Σχεδόν από την αρχή της έρευνας παρακολούθησε εργαστήρια παρασκευής ψωμιού στο Betty's Bakery και στο Μουσείο των Μύλων Λούλη στο Κερασί, επισκέφθηκε την έκθεση ψωμιού στην Αμφίκλεια, ενώ τον περασμένο μήνα ανέβηκε στη Λευκίμμη στον Έβρο, για να συμμετάσχει στη δράση Breaking Bread στο Μουσείο Άρτου και Σίτου. «Αν έπρεπε να ζητήσω βοήθεια από κάποιον ειδικό στην Αθήνα σε θέματα τέχνης, θα έπρεπε να ανταλλάξω 20 μέιλ, να εξηγήσω ακριβώς τι θέλω να κάνω, να συζητήσω όρους, να διαπραγματευτώ. Ο Γιώργος Ντόμπρας, ιδρυτής αυτού του μικρού ιδιωτικού μουσείου, και ο Κώστας Κεβρεκίδης, πρόεδρος των αρτοποιιών Έβρου, με υποδέχθηκαν σαν να με γνώριζαν όλη τους τη ζωή.

→

«Για μένα το ψωμί είναι μνήμη, πλούτος, γεύση. Το ΨΩΜΙ χτίζει ΓΕΝΙΕΣ, γι' αυτό και το υλικό δόμησης πρέπει να είναι καλό», λέει η εικαστικός Γεωργία Κοτρέτσος.



Επάνω, οι εικαστικοί Γιώργος Μαραζιώτης και Γεωργία Κοτρέτσος στο παρασκευαστήριο των αδελφών Ρεμούνδου, στην Κυψέλη. Κάτω, ένα από τα ψωμιά του αρτοποιείου Ρεμούνδου, με το αρχικό Ρ της επωνυμίας τους.



»Εν μέσω χιονοθύελλας κλειστήκαμε στο μουσείο μαζί με τις γυναίκες από τον σύλλογο του χωριού, τον τεχνολόγο τροφίμων Νικόλα Παρασκευά και τον Αντώνη-Μάριο Παπαγιώτη από το Διεθνές Κέντρο για τη Βιώσιμη Ανάπτυξη και πιάσαμε να ζυμώνουμε. Είχαν φέρει όλοι τις σκάφες τους, τα προζύμια, τα τσουμπλέκια τους, έψηναν, αντάλασσαν μυστικά για το ψωμί και γελούσαν. Αυτοί οι άνθρωποι, όταν σου μιλούν για το ψωμί, συγκινούνται, το προφέρουν σαν κάτι ιερό».

Ταξίδεψε και αλλού, από την Τήνο μέχρι τη Μάνη, για να συναντήσει αρτοποιούς, και βέβαια έκανε έρευνα σε εικαστικούς που χρησιμοποιούν τις κόρες και τα ζυμάρια ως ύλη για εικαστικά έργα. Είδε πώς απεικονίζεται το ψωμί στις νεκρές φύσεις από τον Μεσαίωνα έως τις μέρες μας, αναζήτησε τη θέση του στις λέξεις, στα ποιήματα και στα τραγούδια. Γνώρισε και Έλληνες εικαστικούς, όπως τον Νίκο Χανδόλια, αλλά και αρτοποιούς-καλλιτέχνες, τους new age αρτοποιούς που της πρόσφεραν απλόχερα τη δική τους εξήγηση για τον σεβασμό που εμπνέει το ψωμί. Το ψωμί έχει υπόληψη, έγραφε και η Εύη Βουτσινά στα βιβλία της. «Είμαι λάτρισ της ζωγραφικής, της μουσικής, της γλυπτικής, της ποίησης, του θεάτρου, του κινηματογράφου και πλέον και της αρτοποιίας, γιατί, μη γελιόμαστε, είναι και αυτή μορφή τέχνης», αναφέρει και η Ξάνθη Σαραφιανού από τον φούρνο Jesus Crust. «Πάντα θεωρούσα μέγιστους καλλιτέχνες τους ανθρώπους που μετατρέπουν μια πρώτη ύλη, από την πιο ταπεινή μέχρι την πιο εξεζητημένη, σε γευστικό αριστούργημα».

Η Γεωργία παρατηρεί πως ακόμα και οι νέοι αυτοί φούρνοι που έχουν γίνει talk of the town, όπως το Jesus Crust, το Bread BC, η KORA, επιλέγουν επωνυμίες που μας πάνε πίσω στην ιστορία του ψωμιού αλλά και στη βάση, στην ουσία του. Τι είναι λοιπόν το ψωμί για σένα; Έχεις καταλήξει έπειτα από δύο χρόνια έρευνας; τη ρωτάω. «Είναι μνήμη, πλούτος, γεύση. Το ψωμί χτίζει γενιές, γι' αυτό και το υλικό δόμησις πρέπει να είναι καλό. Αυτό το γνωρίζουν όλοι, και οι νέας κοπής αρτοποιοί και οι πιο παραδοσιακοί».

**ΒΟΛΤΑ ΣΤΟΥΣ ΦΟΥΡΝΟΥΣ**

Την περασμένη Δευτέρα το πρωί, δώσαμε ραντεβού με τη Γεωργία και τον εικαστικό Γιώργο Μαραζιώτη για να επισκεφθούμε αρτοποιεία σε συνοικίες της Αθήνας. Το πρόγραμμα της ημέρας ήταν εξοντωτικό. Από την Κυψέλη έως την Καλλιθέα και από τον Πειραιά έως το Κουκάκι, τον

Άλιμο, το Γαλάτσι, τα Πατήσια θα αναζητούσαμε αρτοποιούς που συνεχίζουν την οικογενειακή παράδοση, τηρούν κατά γράμμα παλιές συνταγές και επινοούν νέες. Η Γεωργία, που είχε οργανώσει τις επισκέψεις, δεν φαινόταν να αντιλαμβάνεται τη δυσκολία του εγχειρήματος. Δεν τη φόβιζε ούτε η κίνηση ούτε οι αποστάσεις. Εδώ και δύο χρόνια η ζωή της είναι το ψωμί και φάνηκε από τον τρόπο που εισέβαλλε στα εργαστήρια. Με φόρα, ενθουσιασμό και ανυπομονησία. Δοκιμάζει, φωτογραφίζει, διαβάζει, ζυμώνει, ακούει ιστορίες, τρυπώνει σε παρασκευαστήρια, αναζητά συνταγές και αναψηλαφεί μνήμες. Στον φίλο και σταθερό συνεργάτη της Γιώργο Μαραζιώτη απευθύνθηκε για να τη βοηθήσει με την έρευνά της. Του ανέθεσε να δημιουργήσει ένα αρχείο με τις προσωπικές και συλλογικές μνήμες των αρτοποιών, εστιάζοντας στην κοινωνική βαρύτητα του έργου τους, στους μύθους και στις αλήθειες γύρω από την εργασία τους. «Οι artisans κάνουν πιο εκλεπτυσμένα ψωμιά, αυτοί εδώ ταΐζουν λαό», τονίζει η Γεωργία. «Έχει σημασία να πάμε στη βάση του ψωμιού, να δούμε τη σχέση που έχει σήμερα μαζί του ο κόσμος». Η έρευνα του Γιώργου θα αποτελέσει επίσης μέρος της έκδοσης για το ψωμί.

Λίγο πριν ανοίξουμε την πόρτα στον πρώτο φούρνο, στην Κυψέλη, ρωτάω τον Γιώργο τι τον κινητοποίησε να συμμετάσχει σ' αυτό το πρότζεκτ. «Είναι αστείο, ψωμί δεν τρώω, έχω πρόβλημα με τη γλουτένη... Με ενδιαφέρει όμως να ερευνήσω την καθημερινή εργασία ως καλλιτεχνική πρακτική, να γνωρίσω τον κόσμο του μόχθου αλλά και τη σχέση που διαμορφώνεται ανάμεσα στον φούρνο και στη γειτονιά, το πώς συμβάλλει στη φυσιογνωμία της κάθε περιοχής», εξηγεί.

Πρώτα γνωρίζουμε τον Γιώργο και τον Γρήγορη Ρεμούνδο, που συνεχίζουν την οικογενειακή επιχείρηση που ξεκίνησε ο παππούς τους, πριν τον διαδεχθεί ο πατέρας τους. Στην ίδια γωνία (Κυψέλης 37) από το 1973, τα δύο αδέρφια είδαν τη γειτονιά να αλλάζει και να περνάει από τη σταδιακή απαξίωση σε μια νέα άνοιξη. «Υπάρχουν πελάτες που μας ζητούν το ίδιο ψωμί που αγόραζε και η γιαγιά τους, ξέρουμε τις προτιμήσεις του καθενός. Κι εμείς όμως "ζυμωθήκαμε" μέσα στον φούρνο», αναφέρει ο Γρηγόρης. «Για εμάς το χαρτζιλίκι δεν ήταν αυτονόητο, από μικρά έπρεπε να πάμε τις παραγγελίες στα μαγαζιά, τακτοποιούσαμε, εξυπηρετούσαμε. Είναι η ζωή μας το ψωμί, οι μνήμες μας», προσθέτει και ο Γιώργος.

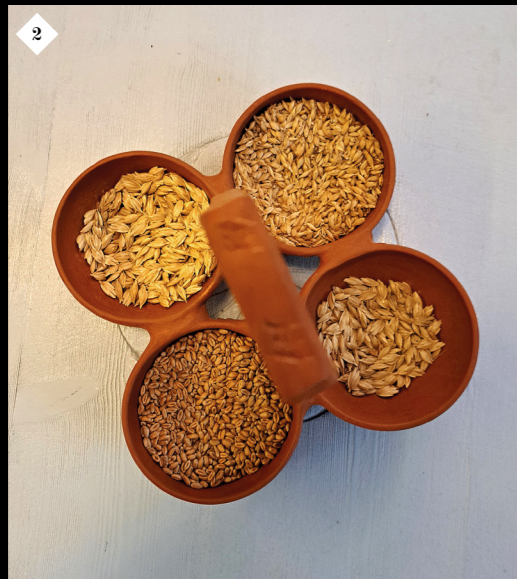
→

«Το ψωμί σε κρατάει, ό,τι άλλο και να φας, σε δύο ώρες πεινάς πάλι. Το ψωμί είναι ΒΑΣΙΚΗ ΤΡΟΦΗ, δεν μπορείς να ζήσεις χωρίς αυτό. Γιατί το ξεχνάμε;» αναρωτιέται ο αρτοποιός Ηλίας Έξαρχος.



1. Προθέρμανση φούρνου κατά τη διάρκεια της δράσης Breaking Bread.  
2. Ο Σταμάτης Παλάζης, μελετητής Δήμου Σουφλίου, στη διάρκεια της δράσης Breaking Bread στο Μουσείο Άρτου και Σίτου στη Λευκίμμη.  
3. Φαίδρα Μαυροειδή-Σβανά, head baker του Line Athens.





1. Η Γιάνθη Μιχαλάκη, pastry chef / baker, την ώρα του ξεφουρνίσματος στο KORA.  
2. Σπόροι σιτηρών. Επιμέλεια: Γιώργος Ντόμπρας, Μουσείο Άρτου και Σίτου, Λευκίμη, Δήμος Σουφλίου.  
3. Ο Δημήτρης Λύτρας, αρτοποιός του Jesus Crust στο Ψυχικό.

«Στη Γ' Δημοτικού αριθμούσα τις λαμαρίνες που έμπαιναν στον ΦΟΥΡΝΟ, στο Γυμνάσιο ήμουν στο ταμείο. Στον φούρνο έχουμε περάσει όλη μας τη ΖΩΗ, γιορτές, γενέθλια», θυμάται η Άννα Αποστολίδου.

Στον επόμενο μας σταθμό, στην Καλλιθέα, μας υποδέχεται στο παρασκευαστήριο η Άννα Αποστολίδου. Ο φούρνος, επίσης οικογενειακή επιχείρηση, λειτουργεί από το 1957, ωστόσο στη γειτονιά βρίσκεται από το 1971. «Στη Γ' Δημοτικού με θυμάμαι ήδη να αριθμώ τις λαμαρίνες που έμπαιναν στον φούρνο, στο Γυμνάσιο είχα πάρει θέση στο ταμείο. Έχω βρεθεί σε όλες τις θέσεις, στον φούρνο έχουμε περάσει όλη μας τη ζωή, γιορτές, γενέθλια», αναφέρει. Θυμάται πως μια παραμονή Χριστούγέννων άφησε την επτάχρονη κόρη της σε μια θεία να την προσέχει. «Μπήκαμε στο σπίτι, ήταν ζεστά, στολισμένα, εμείς δεν είχαμε προλάβει τίποτα να κάνουμε, δεν είχε νιώσει το παιδί γιορτές. Τα Χριστούγεννα οι φούρνοι αναστενάζουν. Με έπιασε ο άντρας μου και με έβαλε να του υποσχεθώ πως δεν θα αφήσουμε ξανά την κόρη μας Χριστούγεννα μόνη της. Είναι 30 χρονών πια, ακόμα δεν τη βλέπω αυτές τις μέρες. Είναι σκλαβιά το ψωμί, το κάνεις μόνο αν το αγαπάς».

**«ΝΑ ΒΓΑΛΩ ΤΟ ΨΩΜΙ ΜΟΥ»**

Στον Πειραιά, ο Ηλίας Έξαρχος δεν μας αφήνει να περάσουμε στο πίσω μέρος του φούρνου, εκεί όπου ζυμώνουν και ψήνουν. Καταλαβαίνω πως το ψωμί θέλει συγκέντρωση, στο εργαστήριο ο καθένας έχει τον ρόλο του, η δουλειά έχει έναν συγκεκριμένο ρυθμό. Ο ίδιος είναι πλέον 70 χρονών, μπήκε στη δουλειά χάρη στον μεγάλο αδελφό του, εκείνος παρέσυρε και τα άλλα αδέρφια. Καθώς ανατρέχει στη δική του διαδρομή, μας λύνει και μια απορία για την παράδοση της Ηπείρου στην αρτοποιία. «Ξέρεις τι συνέβαινε; Όποιος είχε παιδί που ερχόταν στην Αθήνα για να βρει τον δρόμο του, το εμπιστευόταν σε έναν κοντοχωριανό ή σε έναν συγγενή. Κοντά σε εκείνους μάθαινε μια τέχνη για να ζήσει». Ο ίδιος μπήκε στον φούρνο 14 χρονών. «Δεν μου άρεσε αρχικά, όταν έβγαλα την ποδιά στα 19 για να παρουσιάσω στον στρατό, είπα δεν πρόκειται να την ξαναφορέσω, όμως ακόμα εδώ είμαι. Τα ψωμιά, όταν τα βγάλω έξω στα ράφια, τα αγκαλιάζω». Σχολιάζει πως τα τελευταία χρόνια το ψωμί έχει δαιμονοποιηθεί, διατροφολόγοι και γιατροί έχουν αρχίσει πόλεμο. «Μα το ψωμί σε κρατάει, ό,τι άλλο και να φας, σε δύο ώρες πεινάς πάλι. Ο λαός λέει να βρω μια δουλειά να βγάλω το ψωμί μου. Δεν είναι

λόγια του αέρα αυτά. Το ψωμί είναι βασική τροφή, δεν μπορείς να ζήσεις χωρίς αυτό. Γιατί το ξεχνάμε;»

Καθώς παίρνουμε τον δρόμο για τον Άγιο Δημήτριο και τον φούρνο του Βάγγου, συνειδητοποιώ ότι ο Γιώργος πατάει το γες και αφήνει τους αρτοποιούς να πουν εκείνοι ό,τι θέλουν. Κάνει ελάχιστες ερωτήσεις, δεν παρεμβαίνει. Οι περισσότεροι, ωστόσο –και αυτό το βρήκα εξαιρετικά γοητευτικό–, είναι αμήχανοι με αυτή την εισβολή στα εργαστήριά τους. Δεν βρίσκουν τις κατάλληλες λέξεις αμέσως για να περιγράψουν τις ζωές τους, σκυμμένοι πάνω από τα ζυμάρια τους ξέρουν καλύτερα από όλους πως όλα θέλουν χρόνο. Οι κουβέντες ωριμάζουν αργά με τον καθένα. Τι είναι το ψωμί; ρωτάω τον Κώστα Βάγγο. «Είναι δημιουργία, χαρά, γλέντι και συνήθως τραγούδι», αποφαινεται. Τραγούδι στις 4 το πρωί; Σκέφτομαι ότι είναι και αυτός ένας τρόπος να βγει αυτή η δουλειά.

Ο Αλέξανδρος Ρίζος στο Κουκάκι, πιο νέος, πιο «προπονημένος», έχει νεύρο στον λόγο του. Προερχόμενος και αυτός από οικογένεια αρτοποιών, σε μια γειτονιά με παράδοση στα καλά αρτοποιεία, έχει ήδη χτίσει τη φήμη του. Μιλάει για τη σημασία της ομάδας, για το μοίρασμα της δουλειάς ώστε να έχεις χρόνο να πειραματίζεσαι, να νιώθεις δημιουργικός. Παρατηρεί όμως κι εκείνος πως η τέχνη του χάνεται. «Τα νέα παιδιά προτιμούν να είναι πάνω σε ένα μηχανάκι και να κάνουν διανομές από το να μάθουν τη διαδικασία μιας δουλειάς. Δεν έχουν υπομονή, δεν έχουν κέφι».

Σειρά είχε η Μαρία Αλετρά στον Άλιμο και έπειτα ο φούρνος του Αντώνη Έξαρχου στο Γαλάτσι – από την Ήπειρο και εκείνος. Η μέρα κλεινεί με το αρτοποιείο του Γκόγκου στην οδό Τσιλλερ στα Πατήσια. «Για μένα το ψωμί είναι αυτό που ενώνει την οικογένεια. Αλλάξαμε συνήθειες, δεν τρώμε πλέον όλοι μαζί, δεν μαζευόμαστε γύρω από ένα τραπέζι, δεν μοιραζόμαστε ψωμί, αναπόφευκτα κλείνουν και οι φούρνοι», σχολιάζει ο Χρήστος Γκόγκος. Επιστρέφοντας στα αυτοκίνητά μας, ρωτώ τον Γιώργο αν μάζεψε το υλικό που χρειαζόταν, αν βρήκε τη σύνδεση των αρτοποιών με τη γειτονιά, αν διέκρινε μια ιδιαίτερη σχέση. «Δεν άκουσες τι μου είπε ο Γκόγκος; Όταν έβαψαν τα τούβλα στην πρόσοψη του φούρνου, μπήκαν μέσα οι πελάτες και ζητούσαν τον λόγο. Γιατί αλλάξατε τον φούρνο μας;» ■

**INFO**

⇒ 28/03: Συμμετοχή στο 5ο Ετήσιο Συμπόσιο Κέντρου Αριστείας ΣΕΒ. Καλοκαίρι 2024: Πρόγραμμα φιλοξενίας στη Λευκίμη για τη μελέτη της παράδοσης του ψωμιού στον Έβρο, σε συνεργασία με το Μουσείο Άρτου και Σίτου. / thetelossociety.com