

Εργασία Τμήματος Β'3:

## Η Μεσόγειος

Ομάδα Μαθητών: ΑΓΓΕΛΟΣ ΡΑΜΠΑΒΙΛΑΣ

ΜΗΝΑΣ ΡΕΝΙΕΡΗΣ

ΓΙΩΡΓΟΣ-ΠΑΥΛΟΣ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΠΟΥΛΟΣ

ΓΙΩΡΓΟΣ ΤΣΑΓΚΑΡΑΚΗΣ



## Εισαγωγή:

Αυτή η εργασία αφορά την Μεσόγειο, την μεσογειακή κουζίνα, νησιά τα οποία βρίσκονται στην Μεσόγειο καθώς και τα έθιμα , την κουλτούρα , την κουζίνα και διάφορα αξιοθέατα τα οποία μπορεί κάποιος να δει αν επισκεφτεί τα νησιά αυτά

## Κεφάλαιο 1 : Η Ιστορία της Μεσογείου

Η **Μεσόγειος** είναι γνωστή από την αρχαιότητα ως μεγάλη κλειστή θάλασσα, που βρίσκεται ανάμεσα στην Ευρώπη και την Αφρική ενώ στα ανατολικά της βρέχει την Ασία. Στα δυτικά συνδέεται με τον Ατλαντικό Ωκεανό, δια του πορθμού του Γιβραλτάρ, στα ανατολικά με την Ερυθρά θάλασσα, δια της διώρυγας του Σουέζ και με τη Προποντίδα, δια των στενών του Ελλησπόντου.

Μαζί με τη Προποντίδα, τη Μαύρη Θάλασσα και την Αζοφική Θάλασσα που κατά την αντίληψη των Γάλλων γεωγράφων θεωρούνται εσωτερικά μέρη, παραρτήματά της, αλλά κατά την αντίληψη των Άγγλων γεωγράφων θα πρέπει να θεωρούνται ως ξεχωριστά μέρη ή άσχετα με τη Μεσόγειο, άποψη που έχει επικρατήσει ως πρακτικότερη επί της περιγραφής, έχει έκταση 2.505.000 τ.χλμ.. Το μέγιστο μήκος της, από το Γιβραλτάρ μέχρι τις ακτές της Συρίας, είναι 2.100 ν. μίλια ή 3.860 χλμ., το μέγιστο πλάτος 1.800 χλμ., ενώ το μέγιστο βάθος είναι 5.267 μέτρα σε απόσταση 62 μιλίων νοτιοδυτικά από το ακρωτήριο Ταίναρο στη νότια Πελοπόννησο. Το μέσο πλάτος είναι 600 χλμ. και το μέσο βάθος 1.500 μέτρα. Γενικά η Μεσόγειος Θάλασσα είναι η μεγαλύτερη κλειστή θάλασσα της Γης και μοιάζει κατά κάποιον τρόπο με γιγάντια λίμνη.

Η διαίρεσή της μπορεί να γίνει σε δύο μεγάλα μέρη, τη Δυτική και την Ανατολική Μεσόγειο. Η διαίρεση γίνεται βάζοντας μία νοητή γραμμή από την Κέρκυρα έως την Κυρηναιική (Λιβύη). Έτσι, η Δυτική Μεσόγειος ξεκινά από τα στενά του Γιβραλτάρ και φτάνει έως την Αδριατική Θάλασσα, ενώ η Ανατολική Μεσόγειος ξεκινά από το Ιόνιο Πέλαγος και φτάνει έως τη διώρυγα του Σουέζ.

Υπήρξε σημαντικό εμπορικό και ταξιδιωτικό πέρασμα από τα αρχαία χρόνια, καθώς στην ευρύτερη περιοχή της αναπτύχθηκαν και άκμασαν πολλοί σημαντικοί πολιτισμοί.

### Προέλευση ονόματος

Παρά το πλήθος των παράκτιων λαών εκ των οποίων αναπτύχθηκαν με τη σειρά τους διάφοροι αρχαίοι πολιτισμοί, πρώτα εκ του Αιγαίου και της ανατολικής λεκάνης και μέχρι της δυτικής (που εξαπλώθηκαν στη συνέχεια με ενδιάμεσες αποικίες) περιέργως δεν είχε εξ αρχής και επί αιώνες ιδιαίτερο όνομα.

Ο Ηρόδοτος π.χ. χρησιμοποιεί επί μέρους ονόματα θαλασσών και κολπώσεων της αντί ενιαίου ονόματος (Α 163). Άλλοι αρχαίοι Έλληνες αναφέρονται σε αυτήν περιφραστικά, είτε προς τον έξω από τις Ηράκλειες στήλες απλωμένο ωκεανό, είτε ως γνωστότερη την έσω από τις εν λόγω στήλες. Π.χ. ο Στράβων την ονομάζει: «η εντός και καθ' ημάς λεγομένη θάλασσα», προσδιορισμό που πιστά μιμήθηκαν αργότερα οι Ρωμαίοι και τον μετέφρασαν ως «**Mare Nostrum**» (= ημέτερη θάλασσα). Η πατρότητα του όρου «Μεσόγειος θάλασσα» ανήκει ιστορικά στους Λατίνους και μάλιστα περί τα μέσα του 3ου αιώνα, οπότε πρώτος ο Σολίνος τη ονομάζει χαρακτηριστικά «Mare Mediterraneum» ως μεταξύ δύο ηπείρων θάλασσα, καθιστάμενος ιστορικός ανάδοχος του ονόματος αυτής.

Ο 16ος και 17ος αιώνας βρίσκει τη θάλασσα αυτή να ονομάζεται: «Λευκή θάλασσα», ή «θάλασσα των Ελλήνων» (έτσι την ονόμαζαν και οι Τούρκοι σε αντιδιαστολή με το Αιγαίο και τον Εύξεινο Πόντο). Η πατρότητα του ελληνικού όρου «Μεσόγειος» οφείλεται στον γεωγράφο - επίσκοπο Αθηνών Μελέτιο Β' με τον επιπρόσθετο χαρακτηρισμό ως «δεύτερο κόλπο του ωκεανού», εννοώντας ως πρώτο τον Βισκαϊκό.



## Κεφάλαιο 2: Μεσογειακή Κουζίνα

Ελληνική μεσογειακή κουζίνα. Αποτελείται από μία τεράστια ποικιλία πιάτων και πρώτων υλών που μπορούν να ικανοποιήσουν πλήρως τις γαστρονομικές αναζητήσεις τόσο των κρεατοφάγων όσο και των χορτοφάγων.

### **Ελληνική μεσογειακή κουζίνα – Ιστορία**

Πήλινη Αρχαιοελληνική πιατέλα με ερυθρόχρωμα ζωγραφισμένα φρέσκα ψάρια (Μουσείο του Λούβρου) Η ελληνική γαστρονομία έχει παράδοση περίπου 4.000 χρόνων και αποτελεί μέρος της ιστορίας και του πολιτισμού της Ελλάδας.

Ιστορικά είναι ένας πρόδρομος της Δυτικής κουζίνας με μαγειρική εξάπλωση, μέσω της αρχαίας Ρώμης σε όλη την Ευρώπη και πέρα από αυτήν.

Η Αρχαία ελληνική κουζίνα χαρακτηριζόταν από λιτότητα και είχε ως βάση την «τριάδα της Μεσογείου»: Σιτάρι – ελαιόλαδο – κρασί, με βάση τα ψάρια και το κρέας που τρωγόταν πιο σπάνια.

Αυτή η τάση στην ελληνική διατροφή συνεχίστηκε στα ρωμαϊκά και οθωμανικά χρόνια και άλλαξε σχετικά πρόσφατα, που με την τεχνολογική πρόοδο το κρέας έχει γίνει πιο εύκολα διαθέσιμο.

Η αστικοποίηση μετά το 1960 έφερε τις ανάλογες αλλαγές όπως νέες συνταγές, νέους τρόπους παρουσίασης και περισσότερα επεξεργασμένα τρόφιμα.

Το κρασί και το ελαιόλαδο ήταν πάντα ένα κεντρικό μέρος της και η εξάπλωση των σταφυλιών και των ελαιόδεντρων στην περιοχή της Μεσογείου και ακόμη πιο μακριά συσχετίζεται στενά με τον Ελληνικό αποικισμό.

Η Βυζαντινή κουζίνα ήταν παρόμοια με την αρχαιοελληνική κουζίνα, με διαφορά όμως ότι περιλαμβάνει νέα συστατικά που δεν ήταν διαθέσιμα στο παρελθόν, όπως το χαβιάρι, το μοσχοκάρυδο, τον βασιλικό και τα λεμόνια, ενώ το ψάρι συνεχίζει να αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της διατροφής.

### **Ελληνική μεσογειακή κουζίνα – Χαρακτηριστικά**

Το πιο χαρακτηριστικό και αναπόσπαστο στοιχείο της ελληνικής κουζίνας είναι το **ελαιόλαδο**, που χρησιμοποιείται συχνά στα περισσότερα πιάτα.

Παράγεται από τις ελιές και αποτελεί χαρακτηριστική γεύση της ελληνικής διατροφής. Η βασική παραγωγή σιτηρών στην Ελλάδα είναι το σιτάρι και το κριθάρι. Σημαντικά λαχανικά είναι οι ντομάτες, οι μελιτζάνες, οι πατάτες, τα φασόλια, οι μπάμιες, οι πιπεριές και τα κρεμμύδια.

Το **μέλι** στην Ελλάδα είναι κυρίως από το νέκταρ των οπωροφόρων, εσπεριδοειδών και κωνοφόρων δέντρων. Επίσης υπάρχει και η **Μαστίχα** που είναι αρωματική φυσική ρητίνη που εξάγεται από το μαστιχόδεντρο που καλλιεργείται μόνο στο νησί της Χίου.

Άλλα κοινά βότανα και μπαχαρικά όπως ο **βασιλικός**, το **θυμάρι** και ο **μάραθος**. Σε πολλές ελληνικές συνταγές, χρησιμοποιούνται και γλυκό – μπαχαρικά σε συνδυασμό με κρέας, όπως η κανέλα και το γαρίφαλο.

Τα **ψάρια** και τα **θαλασσινά** είναι περισσότερο κοινά όπως είναι φυσικό στις παραθαλάσσιες περιοχές και στα νησιά.

Στην ελληνική κουζίνα χρησιμοποιείται μια μεγάλη ποικιλία από τυριά, όπως η φέτα, το **κασέρι**, το **κεφαλοτύρι**, η **γραβιέρα**, η **φορμαέλα**, το **ανθότυρο**, το **μετσοβόνη**, η **μυζήθρα** και το **χαλούμι** (κυρίως στην Κύπρο).

Οι ταβέρνες και κάποια εστιατόρια είναι από τους βασικούς χώρους που σερβίρουν παραδοσιακά ελληνικά πιάτα για τους ντόπιους και τους τουρίστες.

Παρά το γεγονός ότι το γρήγορο φαγητό κερδίζει τη δημοτικότητα και πολλές μεγάλες αλυσίδες «fast food» έχουν ανοίξει σε όλη την Ελλάδα, οι Έλληνες εξακολουθούν να βασίζονται κατά κύριο λόγο στην πλούσια και εκτεταμένη ελληνική διατροφή.



### Κεφάλαιο 3: Η Μάλτα

Η **Μάλτα**, επίσημα η **Δημοκρατία της Μάλτας**, είναι μικρό και πυκνοκατοικημένο νησιωτικό κράτος αποτελούμενο από ένα αρχιπέλαγος επτά νησιών που βρίσκονται στο μέσο της Μεσογείου. Η Μάλτα βρίσκεται ακριβώς νότια της Σικελίας, ανατολικά της Τυνησίας και βόρεια της Λιβύης. Η πρώτη επίσημη γλώσσα είναι τα μαλτέζικα και η δεύτερη τα αγγλικά. Ο ρωμαιοκαθολικισμός είναι η πιο διαδεδομένη θρησκεία. Παρ' όλα αυτά η Μάλτα είναι από τις πιο πολυπολιτισμικές χώρες στον κόσμο. Τα νησιά που αποτελούν τη Μάλτα είχαν διάφορους κατακτητές στο πέρασμα των αιώνων. Η Μάλτα είναι μέλος της Ευρωπαϊκής Ένωσης από το 2004 και είναι η μικρότερη χώρα της Ένωσης τόσο σε πληθυσμό όσο και σε έκταση.

#### Ιστορία

Η Μάλτα κατοικήθηκε από το 5900 π.Χ., οι πρώτοι κάτοικοι προήλθαν από Νεολιθικούς αγροτικούς οικισμούς στην Ευρώπη. Ένας σημαντικός ιστορικός Νεολιθικός πολιτισμός με Μεγαλιθικές κατασκευές, χρονολογείται γύρω στο 3600 π.Χ. και επεκτείνεται σε όλα τα γειτονικά νησιά. Οι Φοίνικες εγκαταστάθηκαν στη Μάλτα τον 8ο αιώνα π.Χ., έφεραν

τον πολιτισμό τους και μία από τις Σημιτικές γλώσσες. Το λιμάνι έγινε ένα από τα σημαντικότερα εμπορικά κέντρα των Φοινίκων μέχρι την εποχή που κατακτήθηκαν από τους Ρωμαίους με τη βοήθεια γηγενών κατοίκων (216 π.Χ.), έγινε Ισοπολίτιδα πόλη. Τη λεηλάτησαν οι Βάνδαλοι και κατόπιν εισήλθε στη Βυζαντινή αυτοκρατορία (4ος-9ος αιώνας μ.Χ.), τότε δέχθηκε σκληρή επίθεση από τους Άραβες Αγλαβίδες (870 μ.Χ.). Η τύχη των κατοίκων μετά την Αραβική επίθεση είναι άγνωστη, φαίνεται ότι εποικίστηκε ξανά στις αρχές της 2ης χιλιετίας μ.Χ. από το Εμιράτο της Σικελίας με κατοίκους που μιλούσαν Σικελοαραβικά. Η Μουσουλμανική κυριαρχία τερματίστηκε όταν κατέκτησαν το νησί οι Νορμανδοί (1091), σύντομα εκχριστιανίστηκε πλήρως (1249). Η Μάλτα διοικήθηκε συνεχώς από το Βασίλειο της Σικελίας μέχρι το 1530, εκτός από κάποιο σύντομο διάστημα που την κυβέρνησε ο Οίκος των Καπετιδών Ανζού. Ο Κάρολος Ε΄ της Αγίας Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας την παραχώρησε στους Ιωαννίτες Ιππότες που είχαν εκδιωχθεί από τα Δωδεκάνησα.

<https://youtu.be/vy2uzjcM3TA?si=RBxHxMtcikCjhrR>