

Ταξιδεύοντας στη Μεσόγειο με όχημα την Ιστορία, τη Μουσική, τον Χορό και τις Γεύσεις.



Συγγραφική Ομάδα: Έλενα Ρουκουνιώτου, Στεργίου Αλκμήνη, Δήμητρα Τασούλα, Κων/να Τορβακοπούλου, Τουμανιδου Νικολέτα, Ειρηναίος Τσιρογιάννης, Δημήτρης Τσανικίδης, Μαρία Σπαθάρου, Χριστίνα Σταμούλη, Όλγα Σωτηριάδη, Αλεξία Φιλίππου, Μαρία Φεύγα, Ιωάννα Φούντη, Δανάη Χατζηγεωργίου, Μοχάμεντ Χαφές, Σοφία Χαψά, Δημήτρης Χιώτης, Βασίλης Χρονόπουλος, Κλειώ Χωριανοπούλου

Υπεύθυνη Καθηγήτρια: Αμαλία Νικολάου
Επιμέλεια : Αμαλία Νικολάου

Contents

ΓΑΛΛΙΑ	5
Ιστορία	5
Μουσική.....	6
Κουζίνα	6
Boeuf bourguignon	7
Σαλιγκάρια (Escargots à la Bourguignonne)	7
Quiche Lorraine	8
Κρεμμυδόσουπα (Soupe à L'ignon)	8
Blanquette de veau	9
Fondue.....	10
Ratatouille.....	10
Tarte tatin.....	11
Croquembouche	11
Macaron.....	12
ΙΣΠΑΝΙΑ	12
Ιστορία	12
ΙΤΑΛΙΑ	14
Ιστορία	14
ΜΑΛΤΑ.....	16
ΙΣΤΟΡΙΑ	16
Μουσική.....	17
ΚΟΥΖΙΝΑ.....	18
Pastitsi	18
Timpana.....	19
Tortal tal-lampuki (Λαμπούκα)	19
Gaghaq tal-ghasel.....	20
Soppa tal-armla (Σούπα).....	20
Fenkata (Κουνέλι)	21
Kaputana.....	22
Hobz biz-zejt	22
Kannoli	22
Pudina tal-Hobz (ψωμί πουτίγκα)	23
ΚΥΠΡΟΣ	24
Ιστορία	24

ΑΛΒΑΝΙΑ	24
Ιστορία	24
Μουσική.....	25
ΛΙΒΑΝΟΣ.....	25
Ιστορία	25
Κουζίνα	26
Baba Ghanoush	27
Shish Taouk (ή αλλιώς, κεμπάπ κοτόπουλου)	27
Kibbeh Nayeh	28
Manakeesh	28
Falafel.....	29
Tabbouleh	29
Fattoush	30
Shawarma.....	30
Knafeh	31
Kafta.....	31
ΛΙΒΥΗ	32
Ιστορία	32
Μουσική.....	34
ΙΣΡΑΗΛ.....	34
ΜΟΥΣΙΚΗ	34
ΚΡΟΑΤΙΑ	34
Ιστορία	35
ΜΟΥΣΙΚΗ	35
ΚΟΥΖΙΝΑ	36
Πατατόσουπα αλα Zagorje	36
Σούπα μανιταριών με σιτάρι (buckwheat).....	37
Ρυζοσαλάτα με λαχανικά.....	37
ΜΑΡΟΚΟ	38
Ιστορία	38
ΜΟΥΣΙΚΗ	39
Κουζίνα	40
Σούπα Harira	40
Μαροκινές πικάντικες πατάτες	41
ΑΛΓΕΡΙΑ	42

Ιστορία	42
ΜΟΥΣΙΚΗ	43
Κουζίνα	44
ΛΑΗΜ ΛΗΑΛΟΥ	44
ΑΛΓΕΡΙΝΗ ΨΑΡΟΣΟΥΠΙΑ	45
ΡΕΒΑΝΙ ΜΕ ΠΑΓΩΤΟ ΣΑΦΡΑΝ, ΛΕΜΟΝΙ ΚΑΙ ΚΑΡΑΜΕΛΑ.....	46

ΓΑΛΛΙΑ

Η Γαλλία είναι μια παλιά χώρα, που σχηματίστηκε τον Πρώιμο Μεσαίωνα, παίρνοντας το όνομά της (Φρανς) από τους Φράγκους. Από τις αρχές του 17ου αιώνα ως το πρώτο μισό του 20ου αιώνα, κατέχει μία μεγάλη αποικιακή αυτοκρατορία. Από την δεκαετία του 1950, είναι ένα από τα ιδρυτικά μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Είναι μία πυρηνική δύναμη, και ένα από τα πέντε μόνιμα μέλη του Συμβουλίου Ασφαλείας των Ηνωμένων Εθνών. Η Γαλλία παίζει σημαντικό ρόλο στην παγκόσμια ιστορία με τον πολιτισμό της, την γλώσσα της και τις δημοκρατικές και κοσμικιστικές της αξίες.

Ιστορία

Από το 35.000 π.Χ. στην περιοχή της σημερινής Γαλλίας οι άνθρωποι ζούσαν μέσα σε σπήλαια και τα διακοσμούσαν ζωγραφίζοντας παραστάσεις στα τοιχώματα. Σε πολλές από αυτές έχουν βρεθεί λίθινα όπλα, εργαλεία, οστά ζώων.

Οι Φράγκοι εισβάλλουν και εγκαθίστανται στην περιοχή. Εκχριστιανίζονται και δημιουργούν κράτος. Το 481μ.χ ο Κλοβίς, που είχε ενώσει τα διάφορα φραγκικά φύλα, γίνεται βασιλιάς των Φράγκων και ασπάζεται το Χριστιανισμό. Στη συνέχεια, το Φραγκικό βασίλειο εξαπλώνεται σε μεγάλο τμήμα της Ευρώπης και τα Χριστούγεννα του 800 ο Καρλομάγνος στέφεται από τον Πάπα Λέοντα τον 3ο Αυτοκράτορας της Δύσης.

Λίγο αργότερα, τον 9ο αιώνα, οι Βίκινγκς, που ονομάζονται και Νορμανδοί, έκαναν συνεχείς επιδρομές στη Γαλλία και κατάφεραν να αποσπάσουν μια περιοχή στα βορειοδυτικά (που θα ονομαστεί αργότερα Νορμανδία) όπου εγκαταστάθηκαν και αφομοιώθηκαν. Δύο αιώνες αργότερα, ένας απόγονός τους, ο Γουλιέλμος ο Κατακτητής, δούκας της Νορμανδίας (ο Guillaume le Conquérant, Duc de Normandie), νικώντας τους Άγγλους στη μάχη του Χάστινγκς το 1066, έγινε βασιλιάς της Αγγλίας. Το 1163 αρχίζει η κατασκευή του καθεδρικού ναού της Παναγίας των Παρισίων, η κατασκευή του οποίου θα διαρκέσει πάνω από 2 αιώνες.

Κατά την περίοδο 1420-30 μία νεαρή χωριατοπούλα, η Ζαν ντ' Αρκ, εμφανίστηκε στη γαλλική αυλή, λέγοντας πως πήρε από το Θεό τη διαταγή να μπει επικεφαλής του γαλλικού στρατού και να στεφεί ο Κάρολος, ο νόμιμος κληρονόμος του θρόνου, Βασιλέας της Γαλλίας στη Ρενς. Η Ζαν ντ' Αρκ ανέλαβε πράγματι την ηγεσία του στρατού, με αποτέλεσμα να εμπνευσθούν οι Γάλλοι και να εκδιώξουν τους Άγγλους εισβολείς. Η ίδια, όμως, προδόθηκε και βρήκε τραγικό θάνατο. Ο Κάρολος στέφθηκε ως βασιλιάς Κάρολος Ζ'. Στο τέλος του πολέμου βρήκε ισχυροποιημένο τον γαλλικό θρόνο και την χώρα ενωμένη.

Τον 16ο αιώνα διαδόθηκε πολύ στη Γαλλία η θρησκευτική μεταρρύθμιση και έγιναν οπαδοί της πολλοί ευγενείς και μέλη της βασιλικής οικογένειας. Εναντίον των Ουγενότων (Γάλλων διαμαρτυρομένων) στράφηκε ο βασιλιάς και η Εκκλησία και ακολούθησαν πολλές αιματηρές συμπλοκές. Ολόκληρη η χώρα χωρίστηκε σε δύο αντίπαλα στρατόπεδα και ο σκληρός εμφύλιος πόλεμος συντάραξε τη Γαλλία. Το 1572 δόθηκε βασιλική διαταγή, σύμφωνα με την οποία θανατώθηκαν χιλιάδες Ουγενότοι στο Παρίσι και σε διάφορες άλλες γαλλικές πόλεις (νύχτα του Αγίου Βαρθολομαίου). Το 1598 εκδόθηκε από τον βασιλέα

Ερρίκο Δ΄ το Έδικτο της Ναντς, σύμφωνα με το οποίο οι Ουγενότοι απέκτησαν κάποιες ελευθερίες και έτσι αποκαταστάθηκε η ειρήνη και η τάξη. Κατά τη διάρκεια της βασιλείας του Ερρίκου η Γαλλία γνώρισε σημαντική ανάπτυξη και ευημερία. Η γεωργία σημείωσε σπουδαία εξέλιξη, ζωηρή κίνηση άρχισε να παρατηρείται στο εμπόριο και γενικότερα η οικονομία βελτιωνόταν ολοένα και περισσότερο. Τα γαλλικά πλοία αναζήτησαν νέες πηγές πλούτου στα πέρατα του κόσμου και η Γαλλία άρχισε να αποκτά αποικίες στο Νέο Κόσμο. Δώδεκα χρόνια μετά από την έκδοση του Εδίκτου της Ναντς δολοφονήθηκε ο Ερρίκος Δ΄ και τον διαδέχτηκε ο ανήλικος γιος του, Λουδοβίκος ΙΓ΄, τον οποίο εκθρόνισε η μητέρα του Μαρία των Μεδίκων. Κατά τη διάρκεια της αντιβασιλείας της εξασθένησε η βασιλική εξουσία, εξαιτίας της νέας διαμάχης, που ξέσπασε ανάμεσα στους Ουγενότους και τους Καθολικούς.

Μουσική

Τα γαλλικά τραγούδια σχετίζονται με τον ηρωισμό, την αγάπη και τα ταξίδια. Τα παραδοσιακά όργανα των Γάλλων είναι η γκάιντα ,το οργανέτο (είναι εκκλησιαστικό αερόφωνο πληκτροφόρο μουσικό όργανο που λειτουργεί με αέρα, ο οποίος διοχετεύεται σε αυλούς από φυσητήρες που κινούνται με ηλεκτροκινητήρα), το πιάνο και το ακορντεόν. Στην περιοχή της Κορσικής η μουσική είναι κυρίως πολυφωνική(ως πολυφωνία ή πολυφωνική μουσική, χαρακτηρίζεται κάθε μουσικό είδος το οποίο βασίζεται σε πολλές μελωδικές γραμμές, οι οποίες συμπλέκονται κατάλληλα σχηματίζοντας μία πολυγραμμική υφή.). Ενώ αρχικά ήταν μονοφωνική και το περιεχόμενό της ήταν νανουρίσματα, ο θρήνος για

Η γαλλική μουσική παράδοση χρονολογείται από το 10ο αιώνα. Η μουσική των Γάλλων είναι ένα μείγμα από διάφορα μουσικά στυλ της λατινικής Αμερικής, της Αφρικής και της Ασίας. Ωστόσο, η παραδοσιακή της μουσική έχει επιβιώσει σε απομακρυσμένες γαλλικές περιοχές. Τα περιεχόμενα των γαλλικών τους νεκρούς, και τραγούδια αναχώρησης, αργότερα έγιναν πολυφωνικά. Το περιεχόμενο αυτών ήταν είτε πνευματικό και ονομαζόταν *panna*, είτε κοσμικό.

Κουζίνα

Η Γαλλική κουζίνα είναι μια από τις πιο αναγνωρίσιμες κουζίνες στον κόσμο. Αυτό που μάλλον δεν γνωρίζετε είναι πώς οι ρίζες της έρχονται από την Ρωσία. Όταν ο Ναπολέων ταξίδεψε εκεί, έφερε στον γυρισμό κάποια πιάτα μαζί του, τα πιάτα αυτά σήμερα μας είναι γνωστά ως γαλλικά. Τα κρασιά τους θεωρούνται από τα καλύτερα όλου του κόσμου, όπως επίσης και τα τυριά τους.

Ένα ρητό μάλιστα λέει ότι υπάρχει ένα διαφορετικό γαλλικό τυρί για κάθε μέρα του χρόνου, αλλά στην πραγματικότητα υπάρχουν περισσότερα από ένα για κάθε μία. Στην πραγματικότητα, υπάρχουν πάνω από 1000 είδη τυριών στη Γαλλία και ο μέσος Γάλλος καταναλώνει 24 κιλά τυρί το χρόνο! Πλάι στο πασίγνωστο *brie*, στο *camembert* και στο *roquefort*, υπάρχουν αμέτρητα άλλα γαλλικά τυριά (όπως τα *neufchatel*, *bleu*, *fourme*, *emmental*, *gruyère*, *rocamadour* ...). Επίσης το τυρί εκεί σερβίρεται μετά το κυρίως πιάτο ή ακόμη και ως επιδόρπιο!

Μερικά από τα πιο γνωστά παραδοσιακά φαγητά της Γαλλικής κουζίνας που πρέπει να δοκιμάσεις είναι τα εξής:

Boeuf bourguignon

Πρόκειται για ένα μαγειρευτό πιάτο, με μοσχάρι σε κόκκινο κρασί Βουργουνδίας. Είναι μάλιστα κι ένα από τα ελάχιστα πιάτα που τρώγονται εξίσου καλά (ίσως και καλύτερα) την επόμενη μέρα.



Σαλιγκάρια (Escargots à la Bourguignonne)

Τα σαλιγκάρια γεμίζονται με ένα μείγμα από βούτυρο, σκόρδο και μαϊντανό και γίνονται ένα υπέροχο πιάτο, όμορφο και νόστιμο (για όσους αγαπούν τα σαλιγκάρια βέβαια).



Quiche Lorraine

Μια κλασική αλλά και πανεύκολη συνταγή γαλλικού πιάτου. Η κίς λορέν είναι ένα πιάτο που τρώγεται όλες τις ώρες. Το σημαντικό στη συγκεκριμένη συνταγή είναι να πετύχεις μια αφράτη και κρεμώδη γέμιση, αλλά κι ένα τραγανό μπέικον. Απλώνετε τη ζύμη για τάρτα και από πάνω της ρίχνετε μπέικον, αυγά, τυρί, κρέμα γάλακτος, αλάτι και πιπέρι.



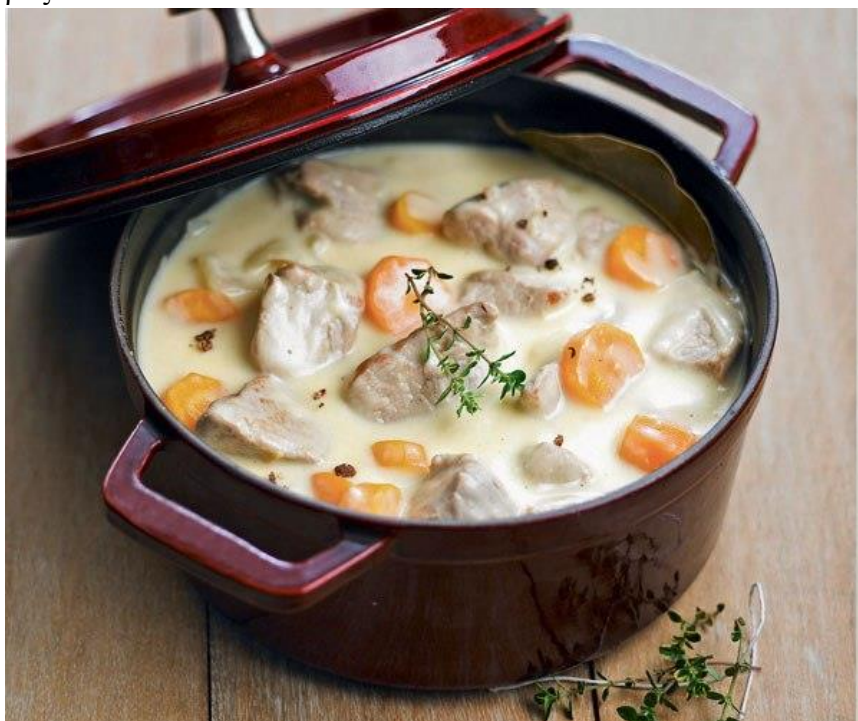
Κρεμμυδόσουπα (Soupe à L'oignon)

Η κρεμμυδόσουπα είναι από τα πιο χαρακτηριστικά, απλά και πολύ νόστιμα γαλλικά πιάτα. Σερβίρεται ιδανικά σε φλιτζάνι ή σε πορσελάνινη κούπα και από πάνω τοποθετείται μια μεγάλη φέτα ψημένης μπαγκέτας, σκεπασμένη με λιωμένο τυρί.



Blanquette de veau

Άλλο ένα πολύ νόστιμο πιάτο με βάση κρέας από μοσχάρι ψημένο με πατάτες και καρότα αλλά με λευκή σάλτσα που έχει ως βάση κρέμα γάλακτος. Σερβίρεται συνήθως με ρύζι.



Fondue

Αγαπημένο πιάτο από τις γαλλικές Άλπεις. Φτιάχνεται από λιωμένο τυρί μαζί με λευκό κρασί και σερβίρεται σε ειδικό πυρίμαχο σκεύος με φλόγα που καίει από κάτω, για να κρατάει το μείγμα ρευστό. Με ειδικά πιρουνάκια, μικρές μπουκίτσες ψωμιού παίρνουν μικρές δόσεις από το μείγμα.



Ratatouille

Το αντίστοιχο δικό μας μπριαμ, στη Γαλλία είναι πολύ δημοφιλές πιάτο, τόσο που έγινε ταινία κινουμένων σχεδίων. Είναι ένα νόστιμο και εύκολο πιάτο που συνηθίζεται στα σπίτια κυρίως της Νότιας Γαλλίας. Για να το φτιάξετε θα χρειαστείτε ελαιόλαδο, φρέσκα μυρωδικά, αρκετό σκόρδο, κρεμμύδι, κολοκύθι, μελιτζάνα, πιπεριά και ντομάτα, όλα κομμένα σε μεγάλα κομμάτια και τοποθετημένα ανάστρώσεις.



Tarte tatin

Λένε ότι αυτή η γαλλική τάρτα έγινε κατά λάθος το 1898 από τη Stephanie Tartin όταν προσπάθησε να κάνει μια παραδοσιακή μηλόπιτα. Άφησε όμως τα μήλα στη ζάχαρη με το βούτυρο για πολύ καιρό στο τηγάνι. Έβαλε τη βάση ζαχαροπλαστικής πάνω από τα καραμελωμένα φρούτα και τοποθέτησε το τηγάνι στο φούρνο. Η ανάποδη αυτή πινελιά μετατράπηκε τελικά στο πιάτο του ξενοδοχείου Hôtel Tatin.



Croquembouche

Είναι ένα γαλλικό επιδόρπιο που αποτελείται από μπαλάκια ζύμης στηβαγμένα το ένα πάνω στο άλλο σε σχήμα κώνου και στολισμένα με κλωστές καραμέλας. Στην Ιταλία και τη Γαλλία, σερβίρεται συχνά σε γάμους και βαπτίσεις.



Macaron

Πρόκειται για ένα γλυκό φτιαγμένο με ασπράδι αυγού, ζάχαρη άχνη, σκόνη αμυγδάλου και τεχνητό χρώμα τροφίμων. Συνήθως τα γεμίζουν με ganache, κρέμα ή μαρμελάδα έτσι ώστε να μοιάζουν με μπισκότα σάντουιτς.



«Τα πάντα στη Γαλλία τελειώνουν με αυτό τον τρόπο. Τα πάντα. Γάμοι, βαφτίσια, κηδείες, μονομαχίες, διπλωματικές υποθέσεις- τα πάντα αποτελούν πρόσχημα για ένα καλό δείπνο», είχε πει κάποτε ο Ζαν Ανούιγ Γάλλος, μεγάλος θεατρικός συγγραφέας.

ΙΣΠΑΝΙΑ

Ιστορία

Η **Ισπανική μυθολογία** αποτελεί τη μελέτη των λαϊκών παραμυθιών και των θρύλων της Ισπανίας. Περιλαμβάνει την καταλανική και τη βασκική μυθολογία. Επίσης, περιλαμβάνει τους μύθους και τη θρησκεία των Κελτών, των Ιβήρων, των Κελτιβήρων, των Καρχηδονίων, των Βησιγόθων, των Ισπανών, καθώς και κάποια στοιχεία της ελληνικής μυθολογίας.

Κατά την αρχαιότητα στην περιοχή έζησαν διάφοροι λαοί όπως οι Ίβηρες και οι Κέλτες, οι οποίοι αφομοιώθηκαν από τους Ρωμαίους μετά την ρωμαϊκή κατάκτηση. Τη ρωμαϊκή Ιβηρία διαδεχτήκαν διάφορες κρατικές οντότητες, σημαντικότερη των οποίων υπήρξε το Βησιγοτθικό Βασίλειο. Η μουσουλμανική κατάκτηση της Ιβηρικής άλλαξε ριζικά το χαρακτήρα των ισπανογόθων, εντάσσοντας την Ιβηρική χερσόνησο στο μουσουλμανικό κόσμο.

Παρά ταύτα, εδαφικά η σημερινή Ισπανία είναι απόγονος των δύο εκ των τριών κυρίων μεσαιωνικών χριστιανικών κρατών της Ιβηρικής, των στεμμάτων της Καστίλης και της Αραγωνίας. Ο διάδοχός του, Φίλιππος Β΄, κληρονόμησε τα εδάφη της λεγόμενης και Ισπανικής Μοναρχίας που περιορίστηκαν στην Ιβηρική και την Αμερική μόλις το 1714 μετά

τον πόλεμο της Ισπανικής Διάδοχης. Αντίθετα, μόνο μετά τον πόλεμο εναντίον της ναπολεόντειας κατοχής (1818-1814), την ψήφιση του πρώτου συντάγματος και τη σταδιακή εισαγωγή του φιλελευθερισμού η Ισπανία ξεκίνησε να θεωρείται, προσωρινά, ένα συγκεντρωτικό έθνος-κράτος.

Αυτή την ιδέα την αμφισβήτησαν οι περιφερειακοί εθνικισμοί που ιδιαίτερα μετά την απώλεια των τελευταίων αμερικανικών κτήσεων με τον Ισπανοαμερικανικό πόλεμο του 1898, άρχισαν να διεκδικούν την αυτονομία ή και ανεξαρτητοποίηση ιστορικών περιοχών που για τους ίδιους αποτελούν ξεχωριστά από την Ισπανία έθνη όπως η Καταλωνία ή η Χώρα των Βάσκων..

Ένα από τα σημαντικότερα γεγονότα της Ισπανικής Ιστορίας ήταν ο ισπανικός εμφύλιος πόλεμος, ο οποίος διήρκεσε από 1936 μέχρι 1939, ήταν ο πόλεμος μεταξύ των Ισπανών Εθνικιστών υπό την καθοδήγηση του στρατηγού Φρανθίσκο Φράνκο και των Δημοκρατικών, δηλαδή των υπερασπιστών της νόμιμα εκλεγμένης κυβέρνησης, αριστερών, σοσιαλιστών, αναρχικών και κομμουνιστών. Νικήτριες αναδείχθηκαν οι εθνικιστικές-φασιστικές δυνάμεις του Φράνκο που υποστηρίχτηκαν ανοιχτά από τη Χιτλερική Γερμανία και τη φασιστική Ιταλία. Οι Δημοκρατικοί εφοδιάζονταν με όπλα και εθελοντές που προέρχονταν από την ΕΣΣΔ και την Κομμουνιστική Διεθνή. Κάπου 250 Έλληνες εθελοντές πολέμησαν στην Ισπανία. Οι εθνικιστές υποστηρίζονταν από τη Φασιστική Ιταλία και τη Ναζιστική Γερμανία οι οποίοι προσέφεραν συνεχώς και αδιάλειπτα το καλύτερο ως τότε πολεμικό υλικό στον κόσμο και πολεμικά σώματα ελίτ, όπως η γερμανική Λεγεώνα Κόνδωρ και τα «Ιταλικά Εθελοντικά Σώματα» που συχνά ενεργούσαν αυτόνομα στην πρώτη γραμμή του πυρός.

Αν και ο πόλεμος κράτησε 3 χρόνια, οι βιαιότητες στη χώρα είχαν ξεκινήσει καιρό πριν. Ο αριθμός των θυμάτων είναι αμφισβητήσιμος και κυμαίνεται από 300.000 μέχρι 1.000.000 ανθρώπους. Πολλοί από αυτούς τους θανάτους οφείλονται σε μαζικές εκτελέσεις κατά συντριπτική πλειονότητα από τον κυβερνητικό στρατό. Κατά τη διάρκεια του εμφυλίου πόλεμου η Γερμανική αεροπορία (Luftwaffe) και η αντίστοιχη Ιταλική βομβάρδισαν πολλές πόλεις και χωριά. Ανάμεσα τους και τη βασκική πόλη Γκερνίκα (Guernica/Gernika), την οποία ισοπέδωσαν στις 26 Απριλίου 1937 σκοτώνοντας μόνο άμαχους.

Ο Πάμπλο Πικάσσο, συγκλονισμένος από τη φρίκη της καταστροφής, ζωγράφησε τον ομώνυμο διάσημο πίνακα του και τον εξέθεσε για πρώτη φορά στο ισπανικό περίπτερο της Διεθνούς Έκθεσης του Παρισιού του 1937. Ο πίνακας έγινε όργανο προπαγάνδας κατά του φασισμού και του στρατηγού Φράνκο.

Τη δικτατορία που επέβαλε ο εθνικιστής στρατηγός, που μεταξύ 1939 και 1975 απομόνωσε τη χώρα, διαδέχτηκε η Μετάβαση στη δημοκρατία. Το νέο πρότυπο διακυβέρνησης, γνωστό και ως το Καθεστώς των Αυτονομιών, είδε την Ισπανία να μεταμορφώνεται σε ένα εκ των πραγμάτων ομοσπονδιακό κράτος με αυξημένες αρμοδιότητες στις περιφέρειες.

ΙΤΑΛΙΑ

Ιστορία

Στην προϊστορική εποχή υπήρχαν στην Ιταλία δύο πολιτισμοί ινδοευρωπαϊκής καταγωγής, ο ένας στο βορρά και ο άλλος στο κέντρο της χερσονήσου. Γύρω στον 8ο αι. π.Χ. οι Έλληνες ίδρυσαν αποικίες στη νότιο Ιταλία και τη Σικελία. Την ίδια περίοδο έχουμε πληροφορίες για τους Ετρούσκους. Τον 5ο αι. π.Χ. οι Γαλάτες εγκαταστάθηκαν στην πεδιάδα του Πάδου.

Τον 3ο αι. π.Χ. η Ρώμη ενώθηκε από τους Ρωμαίους και μέχρι την πτώση της ρωμαϊκής αυτοκρατορίας της Δύσης η ιστορία ταυτίζεται μ' αυτήν της Ρώμης. Μετά από μια μακρόχρονη περίοδο επιδρομών από την πλευρά των Γότθων και των Βανδάλων, το 476μ.Χ., με την απομάκρυνση του τελευταίου αυτοκράτορα Ρομόλου Αυγουστόλου από τον Οδόακρο, έλαβε τέλος η Ρωμαϊκή Αυτοκρατορία της Δύσης. Το 493 ο Οδόακρος ηττήθηκε από τον Θεοδώριχο, που ίδρυσε το οστρογοτθικό βασίλειο.

Ο ελληνικο-γοτθικός πόλεμος (535-553) έθεσε τέλος στην κυριαρχία των Γότθων και εδραίωσε τη βυζαντινή ηγεμονία. Λίγα χρόνια αργότερα όμως τους Γότθους διαδέχτηκαν οι Λογγοβαρδοί που κατάφεραν να κυριεύσουν το μεγαλύτερο τμήμα της χερσονήσου (568-569). Η ειρήνη που κλείστηκε με τους βυζαντινούς το 603 οδήγησε στο χωρισμό της χώρας σε δύο μέρη: στη βυζαντινή Ιταλία και τη λογγοβαρδική. Το 774 ο Κάρολος ο Μέγας έθετε τέλος στο βασίλειο των Λογγοβαρδών και το 800, με τη στέψη του, γεννιόταν η Αγία Ρωμαϊκή Αυτοκρατορία. Με την κάθοδο στην Ιταλία του Όθωνα Α΄ της Σαξονίας και τη στέψη του ως αυτοκράτορα ξεκίνησε μια περίοδος ανταγωνισμού μεταξύ των αυτοκρατόρων και των πάπων. Ξεκινώντας από τον 11ο αι. έχουμε τη δημιουργία του ελεύθερου ιταλικού δήμου, ο οποίος όμως δεν κατάφερε να εξαλείψει την κυριαρχία του παπάτου και της αυτοκρατορίας. Το 14ο αι. πολλοί δήμοι μεταμορφώθηκαν σε σινιορίες και πριγκιπάτα.

Το τέλος του 15ου αι. συμπίπτει με την κρίση της ιταλικής ελευθερίας. Ο βασιλιάς της Γαλλίας, Κάρολος Η΄ κατέβηκε στην Ιταλία και κυριεύσε το Βασίλειο της Νάπολης. Το 1559 η συνθήκη του Σατό-Σαμβρέσις επικύρωνε την ισπανική κυριαρχία στην Ιταλία. Η ισπανική ηγεμονία (1559-1713) συνέπεσε με μια περίοδο έντονης παρακμής των τεχνών και των γραμμάτων και μιας σοβαρής οικονομικής κρίσης. Στο πρώτο μισό του ίδιου αιώνα εκδηλώθηκε στην Ιταλία ένας μεγάλος ενθουσιασμός για πολιτικές, κοινωνικές και οικονομικές μεταρρυθμίσεις και άρχισαν να ξεχωρίζουν οι έννοιες του έθνους και της ανεξαρτησίας και οι ελπίδες ενότητας. Με την αποκατάσταση του "αρχαίου καθεστώτος" και την επιστροφή των παλιών απολυταρχικών ηγεμόνων γεννήθηκαν οι μυστικές εταιρείες και τα πρώτα κίνητρα για ανεξαρτησία.

Η Ιταλική Αναγέννηση υπήρξε έργο διανοούμενων, όπως ο Ματζίι, ο Τζιομπέρτι, ο Κατανέο, πολιτικών, όπως ο Καβούρ και αρχηγών όπως ο Βίκτορας Εμμανουήλ και ο Γκαριμπαλντι. Η χώρα βρήκε ξανά την ισορροπία της με την κυβέρνηση του Τζιολιτί, που υπήρξε ένας από τους πιο ικανούς πολιτικούς της Ιταλίας. Η ανάληψη ξανά της αποικιακής πολιτικής έγινε το 1911 με τη μάχη ενάντια στην Τουρκία και την κατάκτηση της Λιβύης. Η εκλογική νίκη των σοσιαλιστών και των καθολικών το 1913 οδήγησε στην παραίτηση του Τζιολιτί, τον οποίο διαδέχτηκε ο Σαλάντρα (1914). Μετά από μια διακήρυξη ουδετερότητας (1η Αυγούστου 1914), κάτω από τις πιέσεις των επεμβατικών ρευμάτων, η

κυβέρνηση εισχώρησε στην Τριπλή Συμμαχία και κήρυξε τον πόλεμο στην Αυστρία, ελπίζοντας να επιτύχει την εδαφική ενότητα.

Ο πόλεμος τελείωσε με νίκη το 1918 και στην Ιταλία αποδόθηκαν το Τρεντίνο, η Ίστρια και η Ζαντάρ. Αλλά οι Ιταλοί έμειναν απογοητευμένοι από τη μεταχείριση των συμμάχων και στην ηθική κρίση προστέθηκε και η οικονομική. Μετά από μια γενική απεργία και κατάληψη των εργοστασίων, η συνταγματική κρίση οδήγησε σε ένα αυταρχικό και αντιδημοκρατικό καθεστώς, στον φασισμό και την κήρυξη του Μουσολίνι ως πρωθυπουργού. Τα λάθη των αντιφασιστικών κομμάτων επέτρεψαν στο Μουσολίνι να εγκαινιάσει ένα ολοκληρωτικό καθεστώς (1925).

Η Ιταλία έκανε την είσοδό της στο Β΄ Παγκόσμιο πόλεμο τον Ιούνιο του 1940, όταν η Γαλλία είχε ήδη ηττηθεί. Ο Μουσολίνι συνελήφθη το 1943. Στις 13 Οκτωβρίου της ίδιας χρονιάς η Ιταλία κήρυξε τον πόλεμο στη Γερμανία και αναγνωρίστηκε από τους Συμμάχους ως συνεμπόλεμος. Από την πλευρά του ο Μουσολίνι, που ελευθερώθηκε από τους Γερμανούς, ανακήρυξε στο Σαλό την Ιταλική Κοινωνική Δημοκρατία. Η χώρα βρέθηκε χωρισμένη στα δύο: στο νότο που ήταν στα χέρια των Συμμάχων και κάτω από την κυβέρνηση του Βίκτορα Εμμανουήλ Γ΄ και το υπόλοιπο στα χέρια των Γερμανών και των φασιστών. Η απελευθέρωση πραγματοποιήθηκε στις 25 Απριλίου 1945. Ο Μουσολίνι συνελήφθη και δικάστηκε στις 28 Απριλίου.

Το 1946 ο Βίκτορας Εμμανουήλ παρακινήθηκε να παραιτηθεί για χάρη του Ουβέρτου Β΄, αλλά το δημοψήφισμα της 2ας Ιουνίου έλυνε το ζήτημα υπέρ της δημοκρατίας. Από την 1η Ιανουαρίου 1948 έμπαινε σε ισχύ το Σύνταγμα. Με τις εκλογές του 1948 η Χριστιανική Δημοκρατία κέρδισε την απόλυτη πλειοψηφία της βουλής και άνοιξε την περίοδο των κεντρώων κυβερνήσεων. Η εξωτερική πολιτική του Ντε Γκασπερι οδήγησε την Ιταλία στην είσοδο στο ατλαντικό σύστημα και στην Ευρωπαϊκή Κοινότητα.

Το 1955 η χώρα έγινε αποδεκτή στον ΟΗΕ. Κάτω από την προεδρία του Λένε (1971-1978) η χώρα οδηγήθηκε σε μια οικονομική και κοινωνική κρίση και έμπαινε σε μια έντονη φάση το 1978, χρονιά κατά την οποία η Ερυθρά Ταξιαρχία απήγαγε και σκότωσε τον πρόεδρο του κόμματος του κέντρου (DC) Άλντο Μόρο. Το 1983 εδραιώθηκε η πρώτη κυβέρνηση σοσιαλιστικής κατεύθυνσης στην ιστορία της δημοκρατίας. Πρωθυπουργός ορίστηκε ο Μπετίνο Κράζι. Η κυβέρνησή του όμως αναγκάστηκε να παραιτηθεί εξαιτίας των αντιθέσεων ανάμεσα στις κύριες πολιτικές δυνάμεις (DC και PSI). Η ήττα των μεγάλων κομμάτων στις εκλογές του 1992 και η άνοδος της Λέγκας του Βορρά, οδήγησε σε μια αποσταθεροποίηση του παραδοσιακού πολιτικού πλαισίου. Πρόεδρος της δημοκρατίας εκλέχτηκε ο Όσκαρ Λουίτζι Σκάλφαρο.

Στις πολιτικές εκλογές του 1994 κέρδισε την πλειοψηφία στη βουλή των αντιπροσώπων το κόμμα της δεξιάς Πόλο, της οποίας ο πρόεδρος Μπερλουσκόνι σχημάτισε μια κυβέρνηση που σε λίγους μήνες όμως έπρεπε να παραιτηθεί εξαιτίας της αποχώρησης από αυτό της Λέγκας του Βορρά. Τον Ιανουάριο του 1995 ο Σκάλφαρο προώθησε το σχηματισμό μιας κυβέρνησης συνασπισμού με πρωθυπουργό το Ντίνι. Στις εκλογές του 1996 κέρδισε ο κεντροαριστερός σχηματισμός Ουλίβο και ο Ρομάνο Πρόντι σχημάτισε κυβέρνηση.

ΜΑΛΤΑ

Η Μάλτα, επίσημα η Δημοκρατία της Μάλτας, είναι μικρό και πυκνοκατοικημένο νησιωτικό κράτος που αποτελείται από ένα αρχιπέλαγος επτά νησιών 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 (475.701 κάτοικοι σύμφωνα με επίσημες εκτιμήσεις του 2017[1]) όσο και σε έκταση (316 τ.χλμ.).

Η Μάλτα, ή Δημοκρατία της Μάλτας, είναι μικρό και πυκνοκατοικημένο νησιωτικό κράτος. Αποτελείται από επτά νησιά 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.

Οι αρχαίοι Έλληνες είχαν εδραιωμένη κυριαρχία στο νησί και έδωσαν κατά πάσα πιθανότητα το όνομα σε αυτό, αφού την ονόμαζαν Μελίτα (Μάλτα), το οποίο συνδέεται με την λέξη «μέλι» (αυτό είναι η επίσημη εκδοχή της Μάλτας σήμερα).

Η γενναιότητα των Μαλτέζων στον μακρύ αγώνα κατά των εχθρικών επιθέσεων ώθησε τον βασιλιά Γεώργιο Στ' να απονεμίσει στις 15 Απριλίου 1942 τον Σταυρό του Γεωργίου συλλογικά στη Μάλτα, ως «μαρτυρία για τον ηρωισμό και την αφοσίωση που θα μείνει στην ιστορία». Το έμβλημα του Σταυρού του Γεωργίου εμφανίζεται στη σημαία της Μάλτας, με κόκκινο περίγραμμα.

ΙΣΤΟΡΙΑ

Η Μάλτα κατοικείται από το 5200 π.Χ. περίπου. Πρώτα κτίσματα χρονολογούνται από το 3500 π.Χ. και προηγούνται των πυραμίδων της Γκίζας κατά χίλια χρόνια. Ένας σημαντικός ναός είναι ο Άγκαρ Κιμ, ο οποίος χρονολογείται μεταξύ 3500 και 2500 π.Χ.. Ένας σημαντικός ναός,ακόμα είναι το Μνάιντρα.

Ο λαός ή κοινότητα που έκτισε αυτά τα οικοδομήματα πιθανολογείται ότι ήταν ελληνικά φύλα. Οι Έλληνες αποίκισαν τα νησιά γύρω στο 1000 π.Χ. και διεξήγαγαν εμπόριο στη Μεσόγειο. Πιθανολογείται ότι και οι Φοίνικες εμφανίστηκαν σε πλαίσια εμπορίου. Η Μάλτα έγινε ανεξάρτητη το 1964, μέχρι τότε ήταν κομμάτι της Βρετανίας.Ο καλύτερα διατηρημένος ναός από ασβεστόλιθο στη Μάλτα είναι 5.000 ετών και λέγεται Χαγκάρ Κιμ.

Η παλιά πρωτεύουσα είναι χτισμένη πάνω σε ένα λόφο (ίσως τον μοναδικό του νησιού) και είναι κλεισμένη μέσα σε τείχη. Την αποκαλούν «Ησυχη Πόλη».

Οι αρχαίοι Έλληνες την αποκαλούσαν μελίτα από το μέλι. Τα νησιά αργότερα κατακτήθηκαν από την Καρχηδόνα (400 π.Χ.) κι έπειτα από τους ρωμαίους (218 π.Χ.). Το 60 μ.Χ. ο Απόστολος Παύλος, λέγεται ότι ναυάγησε στις ακτές του Κόλπου του Αποστόλου Παύλου. Τελικά, όμως, πιθανό είναι το ναυάγιο να έγινε κοντά στον κόλπο του Αγίου Θωμά στη Μαρσασκάλα.

Μετά από μια περίοδο βυζαντινής κυριαρχίας (4ος-9ος αιώνας) και πιθανή λεηλασία από του Βανδάλους, τα νησιά κατακτήθηκαν από τους Αγλαβίδες Αραβές το 870 μ.Χ. Οι Αραβες, που σε γενικές γραμμές ανέχονταν τους χριστιανούς, εισήγαγαν την καλλιέργεια εσπεριδοειδών και βαμβακιού, καθώς και συστήματα άρδευσης. Η αραβική επίδραση είναι πιο εμφανής στα σύγχρονα μαλτέζικα, τα οποία έχουν επίσης πολλές επιδράσεις από τις ρομανικές γλώσσες και γράφονται σε μια διασκευή του λατινικού αλφαβήτου. Οι Γάλλοι κατακτητές δεν ήταν καθόλου δημοφιλείς, λόγω της αρνητικής τους στάσης έναντι στη θρησκεία. Οι οικονομικές και θρησκευτικές μεταρρυθμίσεις δεν άρεσαν στους πολίτες, που εξεγέρθηκαν με αποτέλεσμα οι Γάλλοι να περιοριστούν στις οχυρώσεις. Η Μεγάλη Βρετανία, μαζί με το Βασίλειο των Δύο Σικελιών, έστειλε πολεμοφόδια και βοήθεια στους εξεγερθέντες. έστειλε επίσης ναυτικό για να αποκλείσει τα νησιά. Οι Γάλλοι παραδόθηκαν το 1800 και το νησί έγινε βρετανικό προτεκτοράτο.

Το 1814, βάσει της Συνθήκη των Παρισίων, η Μάλτα έγινε επίσημα μέρος της Βρετανικής αυτοκρατορίας και χρησιμοποιήθηκε ως διαμετακομιστικός σταθμός και αρχηγείο του στόλου. Η θέση της Μάλτας, στα μέσα μεταξύ του Γιβραλτάρ και της Διώρυγας του Σουέζ, αποδείχτηκε στρατηγικής σημασίας και θεωρείτο σημαντικός σταθμός προς την Ινδία. Στις αρχές της δεκαετίας του 1930 ο βρετανικός στόλος στη Μεσόγειο, μεταφέρθηκε εκεί. Η Μάλτα έπαιξε σημαντικό ρόλο κατά τον δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο.

Μετά τον πόλεμο ενσωματώθηκε με το Ηνωμένο Βασίλειο, της δόθηκε το 1964 ανεξαρτησία. Βάσει του συντάγματος του 1964, η Ελισάβετ Β' ήταν αρχικά και βασίλισσα της Μάλτας. Το 1974, όμως, η Μάλτα έγινε δημοκρατική. Η Μάλτα προσχώρησε στην Ευρωπαϊκή Ένωση 2004 και εντάχθηκε στην Ευρωζώνη το 2008. Λέγεται επίσης ότι είναι το νησί της Καλυψούς.

Μουσική

Παρόλο που η σημερινή μουσική της Μάλτας είναι κυρίως δυτική, επικρατεί και η παραδοσιακή αρχαία μαλτέζικη μουσική «għana». Στο άνα δύο ή τρία άτομα, αυτοσχεδιάζουν στίχους τραγουδιστά, υπό τον ήχο μιας κιθάρας, και έρχονται σε κάποιου είδους συζήτηση-αντιπαράθεση. Αυτό έχει ως στόχο να δημιουργήσει μια φιλική και αστεία ατμόσφαιρα, και παίρνει χρόνια μέχρι κάποιος να την μάθει καλά. Αξιοσημείωτο είναι και το γεγονός ότι η μελωδία του αυτοσχεδιασμού τραγουδιέται σε αραβική κλίμακα, ενώ το όργανο παίζει σε κλίμακα ευρωπαϊκής μουσικής.

Η παραδοσιακή μαλτέζικη μουσική χρησιμοποιεί πολύ την κιθάρα και το ντέφι. Η οργανική της μουσική λέγεται ντακάκα. Οι ορχήστρες πνευστών, με έντονες ισπανικές και ιταλικές επιδράσεις, είναι επίσης δημοφιλείς στα ετήσια πανηγύρια που γίνονται σε πόλεις

και χωριά. Από τα μέσα της δεκαετίας του '60, η μουσική της έχει δεχτεί επιρροές από ροκ, pop, indie και εναλλακτική.

Η Μάλτα είναι επίσης η έδρα του δημοφιλούς Φεστιβάλ Τζαζ. Το ετήσιο Φεστιβάλ Τζαζ της Μάλτας, που πραγματοποιείται ετησίως στη Βαλέτα. Το καλοκαίρι παραστάσεις από τοπικά συγκροτήματα και τραγουδιστές σε διάφορα φεστιβάλ εκτείνονται στα νησιά. Τα περισσότερα τοπικά συγκροτήματα τραγουδούν στα αγγλικά αλλά τα τελευταία χρόνια, η Μάλτα έχει δει τη δημιουργία τοπικών συγκροτημάτων που εκτελούν εναλλακτική μουσική που τραγουδιέται στα μαλτέζικα.

KOYZINA

Η Μαλτέζικη κουζίνα έχει επηρεαστεί από πολλούς και διάφορους πολιτισμούς. Είναι ένα κράμα Μεσογειακών/Αραβικών/Ιταλικών/Μαυριτανών και άλλων γεύσεων. Ωστόσο είναι κυρίως μεσογειακή και στηρίζεται ιδιαίτερα στα προϊόντα που παράγει η ίδια η χώρα όπως ντομάτες, μέλι, ελιές και άλλα λαχανικά.

Επίσης έχει πολλές επιρροές από Σικελία, Γαλλία, Βόρεια στη γέμιση της ή ρικότα, ή πουρέ αρακά. Θα το βρείτε κυρίως στα λεγόμενα "Street food" ή "Fast food" σε πολύ οικονομική τιμή, συγκαταλέγεται στα σνακ. Αφρική και Βρετανία της οποίας η κατοχή έχει αφήσει ανεξίτηλα τα σημάδια. Τα πιάτα, τα γλυκά και τα σνακ που πρέπει να φας όταν επισκεφθείς την Μάλτα είναι τα εξής:

Pastitsi

Πρόκειται για ένα από τα κυριότερα σνακ της Μάλτας. Ουσιαστικά είναι μία πολύ μικρή πίτα, η οποία περιλαμβάνει στη γέμιση της ή ρικότα, ή πουρέ αρακά. Θα το βρείτε κυρίως στα λεγόμενα "Street food" ή "Fast food" σε πολύ οικονομική τιμή, συγκαταλέγεται στα σνακ.



Timpana

Η σπεσιαλιτέ της Μάλτας. Η συγκεκριμένη συνταγή έχει εμπνευστεί κι επηρεαστεί από τη Σικελία και ουσιαστικά περιλαμβάνει μία από τις καλύτερες μακαρονάδες στον κόσμο. Αποτελείται από μακαρόνια και συγκεκριμένα πένες, οι οποίες αναμειγνύονται με κιμά, ντομάτα, τυρί και άλλα υλικά όπου στο τέλος βγάζουν ένα φανταστικό αποτέλεσμα, μοιάζει με πίτα από μακαρόνια.



Tortal tal-lampuki (Λαμπούκα)

Είναι ένα ψάρι ευρέως γνωστό, (στα ελληνικά το γνωρίζουμε ως 'Κυνηγό') το οποίο είναι πολύ εύκολο να βρεις σε ολόκληρη τη χώρα. Για το συγκεκριμένο ψάρι βγαίνουν πολλές συνταγές με διάφορους συνδυασμούς και θεωρείται εδώ και αρκετό καιρό, ένα από τα καλύτερα γεύματα, που μπορεί να απολαύσει κάποιος στη Μάλτα. Θα το βρείτε ακόμη και ως το βασικό συστατικό μιας πίτας.



Gaghaq tal-ghasel

Είναι ένα παραδοσιακό γλυκό της Μάλτας που φτιάχνεται κατά την περίοδο του Καρναβαλιού ή των Χριστουγέννων. Είναι στρογγυλό και το γεμίζουν με ένα μείγμα από μαρμελάδα, ζάχαρη, λεμόνι, πορτοκάλι, μείγμα μπαχαρικών και σιρόπι.



Soppa tal-armla (Σούπα)

Μπορεί τα περισσότερα φαγητά της Μάλτας να περιέχουν πιο ξηρές τροφές, όμως η συγκεκριμένη πόλη, φημίζεται και για τις σούπες της. Η συγκεκριμένη σούπα έχει μέσα της πολλά λαχανικά, διάφορα ζαρζαβατικά και πατάτες. Φυσικά αν σε αυτά τα υλικά προσθέσεις σάλτσα ντομάτας, θα βγάλεις ένα μοναδικό αποτέλεσμα τόσο ενός γευστικού και ιδιαίτερου πιάτου, όσο κι ενός πολύ θρεπτικού γεύματος.



Fenkata (Κουνέλι)

Ένα πολύ βασικό στοιχείο της Μαλτέζικης κουζίνας, είναι το κουνέλι. Στη Μάλτα οι κάτοικοι τρώνε πάρα πολύ το κουνέλι και με τις υπέροχες συνταγές τους το περνάνε αυτό και στους επισκέπτες. Χαρακτηρίζεται ως το εθνικό πιάτο της Μάλτας και αποτελείται κυρίως από δύο πιάτα. Θα το συναντήσετε είτε σερβιρισμένο με μακαρόνια με κρασί και βότανα, είτε με αρακά και πατάτες. Ο κάθε συνδυασμός έχει τη δική του γεύση.



Kaputana

Είναι ένα φαγητό που μοιάζει αρκετά στο ρατατούιγ αλλά είναι η μαλτέζικη εκδοχή του.



Hobz biz-zeit

Είναι ένα στρογγυλό ψωμί βουτηγμένο σε λάδι με ώριμες ντομάτες που ολοκληρώνεται με ένα μείγμα από τόνο, κρεμμύδι, σκόρδο, ντομάτα και κάπαρη. Αρκετά γευστικό ειδικά για τους λάτρεις του ψαριού.



Kannoli

Είναι ένα τραγανό, τηγανητό φαγητό με ζύμη που την γεμίζουν με ρικότα.



Pudina tal-Hobz (ψωμί πουτίγκα)

Οι μαλτέζοι του 18ου αιώνα ήταν πολύ φτωχοί και το ψωμί ήταν η πιο σημαντική τροφή τους. Προκειμένου να σώσουν ό,τι πιο σημαντικό είχαν, άφηναν το μαγαιάτικο ψωμί να μουλιάσει και το μετέτρεπαν σε μία γλυκιά πουτίγκα προσθέτοντας μερικές σταφίδες και σοκολάτα, για να γλυκάνει.



Το κύριο κρέας στο νησί είναι το κουνέλι, το ψάρι, ενώ και του αλόγου βρίσκεται ψηλά στην προτίμηση των ντόπιων. Επίσης πρέπει να τονίσουμε ότι στο νησί θα βρείτε παντού πάζα, πίτσα και φρέσκο ψωμί.

Το ψωμί στη Μάλτα έπαιζε ανέκαθεν καθοριστικό ρόλο, καθώς η φτώχεια ήταν μεγάλη. Γι' αυτόν τον λόγο αξιοποίησαν το μαγαιάτικο ψωμί ακόμη και σαν γλύκισμα.

Και μην ξεχάσουμε τα Μαλτέζικα κρασιά. Μπορεί να μην είναι τόσο διάσημα, όπως τα Ιταλικά ή τα Γαλλικά, είναι όμως αρκετά αξιόλογα. Βέβαια η πίτσα, το κεμπάπ, η Ftira και άλλα εδέσματα εμπλουτίζουν τις street επιλογές. Μην φύγετε από το νησί χωρίς να έχετε δοκιμάσει το ιδιαίτερο Bragioli (γεμιστό βοδινό), την Ftira (μαλτέζικο ψωμί με γέμιση).

Για να ξεδιψάσεις μπορείς να πιείς Kinnie (τοπικό αναψυκτικό) ή Cisk (παραδοσιακή μύρα), και τέλος να γλυκαθείς με τον τοπικό χαλβά και τα απίθανα Imqaret (γεμιστά πιτάκια).

ΚΥΠΡΟΣ

Ιστορία

Η Κύπρος πήρε τον εθνικό και πολιτιστικό της χαρακτήρα από τους Έλληνες της μυκηναϊκής εποχής, που ήρθαν κι εγκαταστάθηκαν στην Κύπρο τους τελευταίους αιώνες της εποχής του χαλκού (γύρω στο 1200 -1050 π.Χ.). Οι Κύπριοι από τότε μίλησαν Ελληνικά και πήραν στον τρόπο ζωής τους και στον πολιτισμό τους ελληνικά χαρακτηριστικά, χωρίς ποτέ να πάψουν την επαφή τους με τις γειτονικές τους χώρες της Ανατολής. Αυτό τον εθνικό και πολιτιστικό χαρακτήρα μαζί με την ελληνική τους διάλεκτο διατήρησαν οι Κύπριοι από τ' αρχαία χρόνια ως σήμερα.

Οι επιδράσεις των κατακτητών δεν μπόρεσαν να τους αποξενώσουν από την παράδοσή τους ούτε ν' αλλοιώσουν τα βασικά στοιχεία του πολιτισμού τους. Στην πληθυσμιακή σύνθεση του κυπριακού λαού, σε αρκετές περιπτώσεις, ενσωματώθηκαν και αφομοιώθηκαν ξένα στοιχεία που προέρχονταν από τους κατακτητές κι από τη γύρω περιοχή. Η πρώτη σημαντική επέμβαση όμως στην πληθυσμιακή σύνθεση του νησιού ήταν η εγκατάσταση των Τούρκων στην Κύπρο (1571) και η δημιουργία από τότε της τουρκοκυπριακής κοινότητας, που αποτέλεσε τα 18% του κυπριακού λαού.

Στις τρεις χιλιάδες χρόνια της ιστορικής του διαδρομής ο κυπριακός λαός γνώρισε πολλές τραγωδίες, κατάφερε όμως πάντοτε να διασώσει το χαρακτήρα του και την παράδοσή του. Σήμερα, ωστόσο, η Τουρκία κατέκτησε τη μισή Κύπρο και διαχώρισε τον πληθυσμό της, προσπαθώντας έτσι να καταστρέψει τη συμβίωση των δύο κοινοτήτων και να εξαφανίσει την παράδοση του κυπριακού λαού, που ξεκινά από τα βάθη των αιώνων και φτάνει ως τις μέρες μας.

ΑΛΒΑΝΙΑ

Ιστορία

Η Αλβανία είναι χώρα των Βαλκανίων. Πρωτεύουσα της χώρας είναι τα Τίρανα. ανατολικά με τα Σκόπια, νότια με την Ελλάδα και βόρεια με τη Σερβία. Η αλβανική εθνική αφύπνιση, γνωστότερη ως "Αλβανική Εθνική Αναγέννηση" (rilindja), ξεκίνησε τις δεκαετίες του 1830 και του 1840. Τουλάχιστον στο ξεκίνημά του, το αλβανικό εθνικό κίνημα, ήταν παρόμοιο με τα άλλα εθνικά κινήματα της ευρύτερης περιοχής. Ξεκίνησε από μια μικρή ελίτ

διανοούμενων που ζούσαν, κυρίως, σε μεγάλες πόλεις της οθωμανικής αυτοκρατορίας αλλά και την Ευρώπη.

Αυτοί άντλησαν τις ιδέες και τα οράματά τους, κυρίως από τον Ευρωπαϊκό Διαφωτισμό. Ο 19ος αιώνας, βρήκε τους Αλβανούς, ως έναν από τους πλέον καθυστερημένους και απομονωμένους λαούς της Ευρώπης. Ήταν αποκομμένοι και χωρίς επαφές με τον υπόλοιπο κόσμο. Υπήρχε υποτυπώδες οδικό δίκτυο (μουλαρόδρομοι θα λέγαμε καλύτερα) και πλήρης αναρχία, ως τις αρχές του 20ου αιώνα, όπως γράφει ο Αλβανός ποιητής Ασντρένι που ζούσε στο Βουκουρέστι και χρειάστηκε δύο μέρες για να μεταβεί από το Δυρράχιο στα Τίρανα, που απέχουν περίπου 40 χιλιόμετρα!

Το όνομα "Αλβανία", παρουσιάζεται για πρώτη φορά στα μέσα του 11ου αιώνα στην "Ιστορία" του Μιχαήλ Ατταλειάτη. Στην ίδια "Ιστορία", υπάρχει και η λέξη "Αρβανίτης". Στον Γ. Ακροπολίτη, οι τίτλοι αυτοί πολλαπλασιάζονται, παρουσιάζονται σαν "Αλβανον" και "Αλβανίτης", ενώ στον Εφραίμ (1313), βρίσκουμε τις λέξεις "Αλβανούς" και "Αλβανον". Η λέξη «Αρβανίτης» εμφανίζεται και στην «Αλεξιάδα», της Άννας Κομνηνής. Ο Peter Lock, στο έργο του «Οι Φράγκοι στο Αιγαίο, 1204-1500», γράφει ότι η πρώτη αναφορά σε οργανωμένες επιθέσεις Αλβανών στην Ελλάδα, υπάρχει σε βενετικά αρχεία.

Μουσική

Παρόλο που δεν είναι πολύ γνωστό, η Αλβανία έχει μία από τις πιο πλούσιες μουσικές παραδόσεις, ιδιαίτερα όσον αφορά στο δημοτικό τραγούδι. Μάλιστα έχει καταταχθεί στην 43η θέση των πλέον διακεκριμένων μουσικών παραδόσεων των λαών του κόσμου.

Η πολυφωνική μουσική παράδοση είναι ευρύτατα διαδεδομένη στους κόλπους της αλβανικής κοινωνίας και χρησιμοποιείται στις διάφορες εκδηλώσεις της κοινωνικής ζωής του τόπου. Από τους γάμους, τις γιορτές του θερισμού, τις θρησκευτικές και άλλες εκδηλώσεις έως και τις κηδείες, για όλα υπάρχει ένα πολυφωνικό τραγούδι.

Βέβαια τις τελευταίες δεκαετίες, η μουσική της χώρας έχει δεχτεί μεγάλες επιρροές από τα δυτικά μουσικά είδη, κι έχει αλλάξει, χωρίς να χάνουν όμως οι Αλβανοί την αγάπη τους για το παραδοσιακό τραγούδι.

Γενικά η αλβανική μουσική χαρακτηρίζεται από πλήθος επιρροών από τους γειτονικούς της πολιτισμούς. Αρχικά λόγω της οθωμανικής κυριαρχίας στην περιοχή, παρατηρούμε έντονες τουρκικές επιρροές.

ΛΙΒΑΝΟΣ

Ιστορία

Η περιοχή του Λιβάνου είναι γνωστή από τα πανάρχαια χρόνια, ως τμήμα της Φοινίκης και φημιζόταν για τα δάση της, που την αρωματική ξυλεία τους. Οι φοινικικές πόλεις των παραλίων του Λιβάνου είχαν μεγάλη ισχύ και τα πλοία τους έπλεαν σε όλες τις τότε γνωστές

θάλασσεσ. Αργότερα η περιοχή του Λιβάνου δέχτηκε την κυριαρχία των Περσών και των Ελλήνων.

Στη συνέχεια, κατακτήθηκε από τους Ρωμαίους, τους Βυζαντινούς, τον 7ο αιώνα από τους Άραβες και αργότερα από τους Τούρκους. Τον 16ο αιώνα καταλήφθηκε από τους Τούρκους και ενσωματώθηκε στην Οθωμανική αυτοκρατορία. Το 1861 έγινε αυτόνομο κράτος με την επίβλεψη του Σουλτάνου. Στον Α' Παγκόσμιο πόλεμο ο Λίβανος και η Συρία καταλήφθηκαν από τις γαλλικές δυνάμεις και η Γαλλία ανέλαβε, με την έγκριση των χωρών-μελών της Αντάντ, τη διοίκησή του. Το 1914, ο Λίβανος περιήλθε στη γαλλική σφαίρα επιρροής μέχρι το 1926, οπότε αναγνωρίστηκε ως ανεξάρτητη δημοκρατία, με την ουσιαστική όμως διακυβέρνηση των Γάλλων. Το 1924 αποσπάται από τη Συρία. Το 1942 ανακηρύσσεται ανεξάρτητο κράτος, ενώ το 1946 φεύγουν, έπειτα από 20 χρόνια, οι Γάλλοι άποικοι από το Λίβανο, αφήνοντας πίσω αρχιτεκτονική και πολιτιστική κληρονομιά, μεγατόνων.

Το 1948 ξεσπάει ο Αραβο-Ισραηλινός πόλεμος. Το 1958 ακολουθεί ο πρώτος Εμφύλιος. Ακολουθεί ο άγριος Πόλεμος των 6 ημερών κατά τον οποίο ορδές Παλαιστινίων κατατρέχουν και κατασκηνώνουν στη νότια πλευρά της πόλης. Όσοι έμειναν παραμένουν μέχρι και σήμερα εκεί, στη νότια πλευρά της Βηρυτού.

Την δεκαετία του '60 η πόλη μεσουρανά, αποκτά τη φήμη του Παρισιού της Μέσης Ανατολής, η οποία και καταστρέφεται ολοσχερώς με τον καταστροφικό Εμφύλιο του 1975. Για 15 ολόκληρα χρόνια, επικρατεί χάος και αναρχία. Κατά τον Αραβοϊσραηλινό πόλεμο του 1967 έγινε στόχος ισραηλινών επιθέσεων, επειδή ήταν τόπος συγκέντρωσης των Παλαιστινίων και των προσφύγων.

Στις 13 Απριλίου 1975 ξέσπασε στο Λίβανο εμφύλιος πόλεμος χριστιανών και Μουσουλμάνων που κράτησε ως το 1976 και υπήρξε αιτία μαζικής εξόδου σχεδόν 1.000.000 ανθρώπων από τη χώρα. Τον Ιούνιο του 1982 έγινε εισβολή Ισραηλινών, που κατέλαβαν το νότιο τμήμα της χώρας και αποχώρησαν το 2000. Το 1990 η χώρα ξαναχτίζεται από το μηδέν.

Ο Λίβανος βρισκόταν υπό συριακή κατοχή μέχρι το 2005. Το καλοκαίρι του 2006, η Χεζμπολλάχ (μία οργάνωση) απήγαγε δύο Ισραηλινούς στρατιώτες, προκαλώντας την έκρηξη ενός πολέμου ανάμεσα στο Ισραήλ και την οργάνωση ο οποίος διήρκεσε αρκετούς μήνες και προκάλεσε μεγάλες καταστροφές.

Κουζίνα

Η λιβανέζικη κουζίνα είναι πληθωρική, όπως εξάλλου όλες οι κουζίνες της Μέσης ανατολής, με αφθονία φρούτων, λαχανικών, αμυλούχων προϊόντων, φρέσκων ψαριών και θαλασσινών. Από τα λιβανέζικα πιάτα δε λείπουν το σκόρδο, το ελαιόλαδο και το λεμόνι ενώ ιδιαίτερα αγαπητά είναι τα όσπρια και κυρίως τα ρεβίθια.

Πρόκειται για μια από τις πιο “πολυταξιθεμένες” κουζίνες. Οι γεύσεις του Λιβάνου έχουν μάλιστα επηρεάσει πολλές κουζίνες σε όλο τον κόσμο. Όπως και η τουρκική, η

λιβανέζικη κουζίνα συνδυάζει τις ευρωπαϊκές γεύσεις με τις πρώτες ύλες και τα μπαχαρικά της Ανατολής και θεωρείται από πολλούς ως η μοντέρνα εκδοχή της αραβικής. Τα προϊόντα της είναι κατά κύριο λόγο μεσογειακά. Θεωρείται απλή, λιτή και υγιεινή. Είναι βασισμένη κυρίως στα πολλά λαχανικά, τα όσπρια, τα δημητριακά, το ελαιόλαδο, το αρνί, τα αρωματικά βότανα και τα μπαχαρικά.

Μερικά από τα πιάτα που δεν πρέπει να περάσουν απαρατήρητα είναι τα εξής:

Baba Ghanoush

Είναι ένα ντιπ που το ραντίζουν με ελαιόλαδο και σερβίρεται με τραγανή πίτα. Η γεύση του είναι παρόμοια με του χούμους κυρίως επειδή φτιάχνεται με ταχίνι. Η βασική τους διαφορά όμως είναι ότι το baba ghanoush φτιάχνεται από μελιτζάνα και όχι από ρεβίθια και ενίοτε γαρνίρετε με σπόρους από ρόδι.



Shish Taouk (ή αλλιώς, κεμπάπ κοτόπουλου)

Το μυστικό της νοστιμιάς αυτού του πιάτου είναι τα μπαχαρικά του ενώ παραδοσιακά το κοτόπουλο μαρινάρετε για μία νύχτα σε χυμό λεμονιού, σκόρδο, πάπρικα, γιαούρτι και ντοματοπελτέ. Συνήθως σερβίρεται σε πιατέλα σε σουβλάκι ή τυλίγεται σε hubbus (ένα είδος λιβανέζικου ψωμιού) με σάλτσα σκόρδου στο πλάι και καταναλώνεται σαν σάντουιτς.



Kibbeh Nayeh

Πρόκειται για έναν από τους πιο δημοφιλείς μεζέδες της Μέσης ανατολής. Φτιάχνεται από κιμά μοσχαρίσιου ή αρνίσιου κρέατος που δε μαγειρεύεται αλλά καταναλώνεται ωμός. Ο κιμάς ανακατεύεται με πλιγούρι, πολτοποιημένο κρεμμύδι και μπαχαρικά και σερβίρεται με ελαιόλαδο, hubbus, φρέσκο δυόσμο και συνήθως φρέσκο κρεμμυδάκι. Καμια φορά συνοδεύεται και με μία σκορδάτη σάλτσα.



Manakeesh

Θα μπορούσατε να το πείτε και λιβανέζικη πίτσα. Φτιάχνεται με φρέσκια ζύμη, κρέας, τυρί, zaatar (ένας τύπος λιβανέζικου μυρωδικού που μοιάζει με το θυμάρι) και kishik (μια πάστα με βάση το πλιγούρι). Ψήνεται στο φούρνο και σερβίρεται με ντομάτα, αγγούρι, ελιές και φυλλαράκια φρέσκου δυόσμου.



Falafel

Είναι από τα πιο γνωστά πιάτα της κουζίνας της Μέσης Ανατολής. Λέγεται βέβαια ότι η καταγωγή του είναι αιγυπτιακή όμως τα “πνευματικά του δικαιώματα” διεκδικούν πεισματικά και οι Λιβανέζοι. Φτιάχνεται από σπασμένα ρεβίθια αναμειγμένα με μυρωδικά τα οποία πλάθονται σε μπάλες και στη συνέχεια τηγανίζονται. Σερβίρεται ως σάντουιτς σε ψωμί hubbus με λαχανικά και σάλτσα από ταχίνι.



Tabbouleh

Πρόκειται για μία σαλάτα με πλιγούρι, ψιλοκομμένο μαϊντανό, κρεμμύδι, ντομάτα, ελαιόλαδο, χυμό λεμονιού και δυόσμος. Ο δυόσμος, το λεμόνι και η ντομάτα καθιστούν αυτό το πιάτο ως μία από τις καλύτερες επιλογές για τους θερινούς μήνες.



Fattoush

Είναι μία ιδιαιτέρως αρωματική σαλάτα που μοιάζει πολύ με τη δική μας χωριάτικη - χωρίς τη φέτα και με πολύ ψιλοκομμένα όλα τα υλικά της- μόνο που εκτός από αγγούρι, ντομάτα, πιπεριά και κρεμμύδι περιέχει μπόλικο δυόσμο, ολόκληρα φύλλα γλιστρίδας, μαϊντανό, λεμόνι και κομματάκια ψημένης ή τηγανισμένης αραβικής πίτας. Το άλλο χαρακτηριστικό στοιχείο που περιέχει είναι το σουμάκ (ένα κοκκινωπό μπαχαρικό με υπόξινη γεύση).



Shawarma

Είναι ο λιβανέζικος γύρος. Το φτιάχνουν με αρνί, ή κοτόπουλο ή μοσχαρίσιο κρέας ή ακόμα αναμειγνύοντας κάποιους από τους παραπάνω τύπους κρέατος. Σερβίρεται ακριβώς όπως και ο δικός μας γύρος σε πίτα με λαχανικά (συνήθως αγγούρι και ντομάτα) και ενίοτε με σάλτσα από ταχίνι. Σερβίρεται σε πιατέλα με πίτα συνοδευόμενος από ταμπουλέ ή φατούς.



Knafeh

Πρόκειται για ένα γλυκό που αποτελείται από μία μεγάλη μερίδα από κανταΐφι που του δίνουν στρογγυλό σχήμα και το οποίο είναι γεμιστό με τυρί και περιχυμένο με άφθονο βούτυρο. Στη συνέχεια το κiuνεφέ τηγανίζεται κι από τις 2 πλευρές και τέλος σιροπιάζεται. Το σερβίρουν με ψιλοκομμένο φιστίκι.



Kafta

Φτιάχνονται από κιμά αρνίσιου ή μοσχαρίσιου κρέατος ή ακόμα και από κρέας κοτόπουλου αναμειγμένο με μαϊντανό, μπαχαρικά και κρεμμύδι. Σερβίρονται σκέτα με πίτα ή με πατάτες σε σάλτσα ντομάτας.



Ωστόσο αυτό που δεν θα πρέπει όμως να παραλειφθεί είναι το επιδόρπιο, καθώς οι Λιβανέζοι είναι εξαιρετικοί ζαχαροπλάστες. Τα τοπικά τους γλυκά περιλαμβάνουν τον μπακλαβά και τα διάφορα σιροπιαστά να μυρίζουν σαν φρέσκο βούτυρο, ανθόνερο, ροδόνηρο και σερβίρονται με αλεσμένα φυστίκια. Αξίζει να δοκιμάσει κανείς και το μαχαλεπί, ένα ιδιαίτερα γευστικό γλυκό σε μορφή κρέμας με άρωμα τριαντάφυλλο, το οποίο συναντάται εκτός από το Λίβανο και στην Κύπρο.

ΛΙΒΥΗ

Ιστορία

Αρχαιολογικά ευρήματα δείχνουν ότι από την 8η χιλιετία π.Χ. οι παράλιες περιοχές της Λιβύης κατοικούνταν από Νεολιθικές φυλές. Το 10ο αιώνα π.Χ. κατοικήθηκε από νομάδες κτηνοτρόφους. Η περιοχή αργότερα καταλήφθηκε από διαδοχικούς λαούς και πολιτισμούς, όπως οι Φοίνικες, οι Καρχηδόνιοι, οι Πτολεμαίοι, οι Ρωμαίοι, οι Βάνδαλοι και οι Βυζαντινοί.

Οι Φοίνικες ήταν οι πρώτοι που εγκατέστησαν εμπορικούς σταθμούς στη Λιβύη, όταν οι έμποροι της Τύρου ανέπτυξαν εμπορικές σχέσεις με τις βερβερικές φυλές. Μέχρι τον 5ο αιώνα π.Χ., η μεγαλύτερη φοινικική αποικία, η Καρχηδόνα, είχε επεκτείνει την ηγεμονία της σχεδόν σε ολόκληρη τη Βόρεια Αφρική, όπου ανέπτυξε ξεχωριστό πολιτισμό. Καρχηδονιακοί οικισμοί στις ακτές της Λιβύης υπήρχαν στην Οία (σημερινή Τρίπολη, στη Λέπτις Μάγκνα και τη Σαμπράθα, περιοχή που αργότερα ονομάστηκε Τρίπολις, από τις τρεις αυτές πόλεις.

Οι αρχαίοι Έλληνες κατέλαβαν την ανατολική Λιβύη, σύμφωνα με την παράδοση, όταν άποικοι από τη Σαντορίνη έλαβαν εντολή από το Μαντείο των Δελφών να βρουν νέο τόπο κατοικίας στη Βόρεια Αφρική. Έτσι, το 631 π.Χ., ίδρυσαν την Κυρήνη. Μέσα σε διάστημα διακοσίων ετών, ιδρύθηκαν άλλες τέσσερις σημαντικές πόλεις στην περιοχή: η Βάρκη, οι Ευσπερίδες (αργότερα Βερενίκη, σημερινή Βεγγάζη), η Ταύχειρα (αργότερα Αρσινόη, σημερινή Τόκρα) και η Απολλωνία, το λιμάνι της Κυρήνης. Μαζί με την Κυρήνη, ήταν γνωστές ως Πεντάπολις.

Η ευρύτερη περιοχή γύρω από την Κυρήνη ονομάστηκε Κυρηναϊκή και κατά τον 3ο αι. π.Χ. αποτελούσε τμήμα της κυριαρχίας των Πτολεμαίων, για να περιέλθει το 2ο αι. π.Χ., όπως και η υπόλοιπη χώρα στους Ρωμαίους, οι οποίοι με τη σειρά τους ίδρυσαν μια σειρά σημαντικές πόλεις (Οία, Μεγάλη και Μικρή Λέπτις, Σαβράθα).

Η Ρωμαϊκή Αυτοκρατορία ένωσε τις δυο επαρχίες της Λιβύης, έμποροι και τεχνίτες από όλα τα μέρη του ρωμαϊκού κόσμου εγκαταστάθηκαν στη Βόρεια Αφρική, ωστόσο οι δυο επαρχίες διατήρησαν το χαρακτήρα τους: η Τρίπολη παρέμεινε καρχηδονιακή και η Κυρηναϊκή ελληνική.

Τον 4ο αι. μ.Χ. η Λιβύη περιήλθε στη Διοίκηση της Αιγύπτου και εντάχθηκε εκκλησιαστικά στη διοικητική δικαιοδοσία της Εκκλησίας της Αλεξάνδρειας. Στη διάρκεια του 4ου και 5ου αιώνα η στρατηγική της θέση ευνόησε την πνευματική και οικονομική της ανάπτυξη, η οποία όμως ανακόπηκε στις αρχές του 6ου αι. από τις επιδρομές των Βανδάλων. Τον 7ο αι. οι βαρβαρικές επιδρομές περιορίστηκαν προσωρινά, ύστερα από την αποκατάσταση από τον Ιουστινιανό την βυζαντινής κυριαρχίας στη Βόρεια Αφρική, όμως το 643 η χώρα περιήλθε οριστικά στους Άραβες, οι οποίοι προέβησαν σε ολοκληρωτικό εξισλαμισμό του γηγενούς πληθυσμού.

Τον 7ο αιώνα, η Λιβύη κατελήφθη από τους Άραβες και κατά τους επόμενους αιώνες, πολλοί ντόπιοι υιοθέτησαν ως θρησκεία το Ισλάμ και την αραβική γλώσσα και πολιτισμό. Στα μέσα του 16ου αιώνα, η χώρα πέρασε στα χέρια της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας. Από το 1551 και έπειτα ο Τούρκος ναύαρχος Μπανού Αμάρ ενεθάρρυνε την πειρατεία, η οποία τους επόμενους τρεις αιώνες αποτέλεσε το κυριότερο έσοδο της χώρας και βοήθησε τη δυναστεία των Καραμανλήδων να αναδειχτεί και να περιοριστεί στο να πληρώνει ένα μικρό μόνο φόρο υποτελείας στο σουλτάνο. Η εξέλιξη όμως αυτή θορύβησε τους Οθωμανούς, οι οποίοι ανακατέλαβαν τη χώρα το 1835, εκτός από ένα τμήμα της Κυρηναϊκής, στο οποίο εγκαταστάθηκε η αδελφότητα των Σενούσι, που ανέπτυξε ισχυρό κίνημα.

Η τουρκική κατοχή έλαβε τέλος το 1911, όταν η Ιταλία κήρυξε τον πόλεμο κατά της Τουρκίας και κατέλαβε τη Λιβύη. Στη διάρκεια του Α' Παγκόσμιου πολέμου η σθεναρή αντίσταση που πρόβαλαν οι αραβικές φυλές της χώρας, ανάγκασαν την Ιταλία να περιορίσει την κατοχή της σε ορισμένα στρατηγικά σημεία, κατά μήκος των βόρειων ακτών. Από το 1922 οι Ιταλοί προσπάθησαν να κάμψουν τη γενική εξέγερση η οποία οργανώθηκε εναντίον τους από τους Σενούσι και τελικά κατόρθωσαν το 1931 να επικρατήσουν και να προσαρτήσουν τη Λιβύη στο έδαφός τους (1939).

Η Λιβύη αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα θέατρα του Β' Παγκόσμιου πολέμου και το 1942-1943 πέρασε στα χέρια των Γάλλων και Άγγλων συμμάχων. Στις 10 Φεβρουαρίου 1947, με τη Συνθήκη Ειρήνης του Παρισιού, η Ιταλία παραιτήθηκε επισήμως από τις διεκδικήσεις της στη Λιβύη και το 1950 ψηφίστηκε το πρώτο Σύνταγμα της χώρας, το οποίο στις 7 Οκτωβρίου 1951 εγκαθίδρυσε μια κληρονομική μοναρχία, στα πλαίσια ενός ομοσπονδιακού κράτους με πρώτο βασιλιά τον Μουχαμάντ Ιντρίς Ας-Ανουσί και το 1951 η χώρα ανακηρύχτηκε ανεξάρτητη. Στις 15 Φεβρουαρίου 2011 αρχίζει εμφύλιος πόλεμος. Στις 20 Οκτωβρίου 2011 έγιναν οι τελευταίοι σφοδροί βομβαρδισμοί και στις 23 Οκτωβρίου 2011, η Λιβύη απελευθερώνεται.

Στις 8 Ιανουαρίου 2013 η Λιβύη παίρνει το επίσημο όνομα Κράτος της Λιβύης.

Μουσική

Στη Β. Αφρική επικρατεί ένα μουσικό ιδίωμα που έχει έντονα ισλαμικά και αραβικά στοιχεία, λόγω της εξάπλωσης του Ισλάμ σε αυτή την περιοχή κατά το Μεσαίωνα.

ΙΣΡΑΗΛ

ΜΟΥΣΙΚΗ

Η μουσική αποτελούσε αναπόσπαστο μέρος του πολιτισμού του αρχαίου Ισραήλ. Η σάλπιγγα και το κέρας καλούσαν το λαό για λατρεία και ανακοίνωναν σημαντικά γεγονότα. Η άρπα και η λύρα ηρεμούσαν με τους ήχους τους το βασιλιά. Το τύμπανο, τα κύμβαλα και το σείστρο έδιναν το ρυθμό σε γιορτινές, χαρωπές περιστάσεις.

Η Αγία Γραφή λέει ότι «ο πρώτος από όλους εκείνους που χειρίζονται την άρπα και τη φλογέρα» ήταν κάποιος απόγονος του Κάιν, ο Ιουβάλ. Ίσως αυτός εφηύρε και τα έγχορδα και τα πνευστά.

Η Γραφή περιγράφει πολλά γεγονότα στα οποία έπαιξε ρόλο η μουσική. Ωστόσο, λέει ελάχιστα για τα όργανα αυτά καθαυτά. Με τη βοήθεια όμως αρχαιολογικών ανακαλύψεων και αρχαίων συγγραμμάτων, οι ειδικοί έχουν προσπαθήσει να προσδιορίσουν τη μορφή και τους ήχους των αρχαίων μουσικών οργάνων. Αν και ορισμένα από τα συμπεράσματά τους βασίζονται σε εικασίες, μπορούμε να εξετάσουμε μερικά όργανα για τα οποία υπάρχουν τεκμηριωμένες πληροφορίες.

ΚΡΟΑΤΙΑ

Η Κροατία , της οποίας η επίσημη ονομασία είναι Δημοκρατία της Κροατίας , είναι χώρα στη νοτιοανατολική Ευρώπη, και συνορεύει στα βόρεια με την Ουγγαρία και τη Σλοβενία, στα ανατολικά με τη Σερβία και τη Βοσνία-Ερζεγοβίνη, ενώ στη νότια άκρη της με το Μαυροβούνιο.

Στο δυτικό της τμήμα βρέχεται από την Αδριατική θάλασσα η οποία αποτελεί έτσι τα φυσικά της σύνορα. Η πρωτεύουσά της και έδρα της κυβέρνησης είναι με ένα περίπου εκατομμύριο κατοίκους το Ζάγκρεμπ, το οποίο είναι σημαντικός συγκοινωνιακός κόμβος και το οικονομικό όπες και το ακαδημαϊκό κέντρο της.

Ιστορία

Το 9 μ.Χ. το έδαφος της σημερινής Κροατίας αποτελούσε τμήμα της Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας. Ο Αυτοκράτορας Διοκλητιανός έχτισε ένα μεγάλο ανάκτορο στο Σπλιτ, όπου αποσύρθηκε το 305. Κατά τον 5ο αιώνα ένας από τους τελευταίους Αυτοκράτορες της Δυτικής Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας, ο Ιούλιος Νέπως, κυβέρνησε από αυτό το ανάκτορο τη μικρή πια αυτοκρατορία του. Η περίοδος αυτή τελειώνει με εισβολές Αβάρων και Κροατών το πρώτο μισό του 7ου αιώνα και την καταστροφή όλων σχεδόν των Ρωμαϊκών πόλεων. Οι Ρωμαίοι επιζήσαντες αποσύρθηκαν σε ασφαλέστερες περιοχές στις ακτές, στα νησιά και στα βουνά. Η πόλη του Ντουμπρόβνικ ιδρύθηκε από τέτοιους επιζήσαντες από την Επίδαυρο (αρχαία Ελληνική αποικία στην περιοχή).

Σύγχρονη Εποχή

Στις 29 Οκτωβρίου 1918 η Κροατική Βουλή ανακήρυξε την ανεξαρτησία και αποφάσισε να συμμετάσχει στο νεοϊδρυόμενο Κράτος Σλοβένων, Κροατών και Σέρβων, που στη συνέχεια συνενώθηκε με το Βασίλειο της Σερβίας. Στις 4 Δεκεμβρίου 1918 για να σχηματίσουν το Βασίλειο Σέρβων, Κροατών και Σλοβένων.

Το σύνταγμα του 1921 όριζε τη χώρα ως ενιαίο κράτος και κατάργηση των ιστορικών διοικητικών περιοχών, τερμάτισε στην πράξη την Κροατική αυτονομία. Στο νέο σύνταγμα αντικατέστησε το ευρύτερα υποστηριζόμενο πολιτικό κόμμα - το Κροατικό Αγροτικό Κόμμα (HSS), υπό το Στιέπαν Ράντιτς. Η πολιτική κατάσταση επιδεινώθηκε περισσότερο, καθώς ο Ράντιτς δολοφονήθηκε στην Εθνοσυνέλευση το 1928, οδηγώντας στη δικτατορία του Βασιλιά Αλέξανδρου Α΄ τον Ιανουάριο του 1929. Η δικτατορία τερματίστηκε επίσημα το 1931, όταν ο βασιλιάς επέβαλε ένα πιο ενωτικό σύνταγμα και άλλαξε το όνομα της χώρας σε Γιουγκοσλαβία.

Η Γιουγκοσλαβική κυβέρνηση διατήρησε τον έλεγχο της άμυνας, της εσωτερικής ασφάλειας, των εξωτερικών υποθέσεων, του εμπορίου και των μεταφορών, ενώ τα άλλα θέματα αφήθηκαν στην Κροατική Σαμπόρ και σε ένα Μπαν, διορισμένο από το στέμμα.

ΜΟΥΣΙΚΗ

Η Κροατία αποτελεί ένα μικρό σταυροδρόμι πολιτισμών με πολλές και διάφορες επιρροές που αντικατοπτρίζονται και στην μουσική της.

Η μουσική στην Κροατία έχει δύο σημαντικές επιρροές. Η πρώτη αφορά στοιχεία της Κεντρικής Ευρώπης, που υπάρχουν στα κεντρικά και βόρεια τμήματα της χώρας, συμπεριλαμβανομένης της Σλαβονίας, και η δεύτερη αφορά στοιχεία της Μεσογείου, που παρατηρούνται ιδιαίτερα συχνά στις παράκτιες περιοχές της Δαλματίας και της Ίστριας. Στην Κροατία, τόσο η ποπ όσο και η ροκ μουσική είναι ευρύτερα διαδεδομένες, ενώ συχνά ενσωματώνουν παραδοσιακά δαλματικά ή σλαβονικά λαϊκά στοιχεία. Από τα μέσα του 20ου αιώνα, η σλάγκερ και μουσική σανσόν αποτελούν τη ραχοκοκαλιά της κροατικής

δημοφιλούς μουσική. Όλα αυτά μαζί με τον αυτόχθονα μουσικό πολιτισμό αλλά και τις επιδράσεις της οθωμανικής κυριαρχίας για σχεδόν μισή χιλιετηρίδα διαμορφώνουν ένα πολύμορφο μωσαϊκό που ακόμη έως σήμερα διατηρεί τις επιμέρους ταυτότητες του.

Τα βασικά όργανα της μουσικής της Κροατίας είναι: Η ταμπούρα (ταμπουράς) και η ταμπουρίτσα (μικρός ταμπουράς), και τα δύο παίζονται σαν μαντολίνο άλλοτε σολιστικά και άλλοτε σαν ορχήστρα. Στο Βορρά τσίμπαλο (μεγάλο σαντούρι) και το βιολί. Στο Νότο η σβιράλας (φλογέρα) και η ντβοζνίτσε (διπλή φλογέρα), η σοπίλα (ζουρνάς) και η γκάιντα.

ΚΟΥΖΙΝΑ

Πατατόσουπα αλα Zagorje

Ιδιαίτερη πατατόσουπα με ξίδι και ξινή κρέμα.

ΥΛΙΚΑ

- 700 γρ. πατάτες
- 50 γρ. μαργαρίνη (ή βούτυρο)
- 50 γρ. καπνιστό μπέικον
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 200 ml ξινή κρέμα
- 1 κουτ. σούπας ανάμικτα μπαχαρικά
- Μαντζουράνα
- φύλλο δάφνης
- μαϊντανός
- ξίδι
- αλάτι και πιπέρι
- γλυκιά κόκκινη πάπρικα
- 850-1000 ml αλεύρι
- 1 lt νερό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Ξεφλουδίζουμε και κόβουμε σε κύβους τις πατάτες.
2. Κόβουμε σε λεπτές φέτες το μπέικον.
3. Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο και το μαϊντανό.
4. Σε ένα τηγάνι ζεσταίνουμε τη μαργαρίνη και τσιγαρίζουμε το μπέικον και το κρεμμύδι.
5. Πασπαλίζουμε με γλυκιά κόκκινη πάπρικα
6. Προσθέτουμε τις πατάτες, τα ανάμεικτα μπαχαρικά, τη μαντζουράνα, το φύλλο δάφνης, αλάτι και πιπέρι.
7. Πασπαλίζουμε με αλεύρι, ανακατεύουμε καλά και προσθέτουμε την κατάλληλη ποσότητα νερού.
8. Σιγοβράζουμε μέχρι να μαλακώσουν οι πατάτες.

9. Πολτοποιούμε τη σούπα με ένα μίοξερ χειρός.

10. Προσθέτουμε την ξινή κρέμα (smetana), τον ψιλοκομμένο μαϊντανό και σκόρδο, και το ξίδι και αφήνουμε να πάρει μια βράση.

Σούπα μανιταριών με σιτάρι (buckwheat)

ΥΛΙΚΑ

- Σούπα με μια δόση απλής, γήινης γεύσης.
- 150 γρ. φρέσκα μανιτάρια ή 20 γρ. ξερά μανιτάρια
- 50 γρ. σιτάρι
- 4 κ.σ. λάδι
- 40 γρ. κρεμμύδι
- 2 σκελίδες σκόρδο
- φύλλο δάφνης
- 1 κύβο λαχανικών
- 50 ml ξινή κρέμα
- 1 κ.γλ. αλεύρι
- ξίδι
- μαϊντανός
- αλάτι και πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο
2. Κόβουμε σε φέτες τα μανιτάρια
3. Πλένουμε το σιτάρι.
4. Ζεσταίνουμε το λάδι και τσιγαρίζουμε ελαφρώς το κρεμμύδι.
5. Προσθέτουμε τα μανιτάρια και το σκόρδο και συνεχίζουμε το τσιγάρισμα.
6. Προσθέτουμε το αλάτι, τον κύβο λαχανικών, το σιτάρι και το φύλλο δάφνης, καλύπτουμε με νερό και αφήνουμε να σιγοβράσει.
7. Λίγο πριν ολοκληρωθεί το μαγείρεμα, προσθέτουμε το πιπέρι, τον ψιλοκομμένο μαϊντανό και το ξίδι.
8. Ανακατεύουμε την ξινή κρέμα με το αλεύρι και την προσθέτουμε κι αυτήν.
9. Αφήνουμε να πάρει μια βράση για 5 λεπτά, δοκιμάζουμε κι αν δε νιώθουμε στον ουρανίσκο μας το αλεύρι και κατεβάζουμε από τη φωτιά.
10. Σερβίρουμε ζεστό.

Ρυζοσαλάτα με λαχανικά

Ένα ελαφρύ κυρίως πιάτο, παραδοσιακό στην Κροατία και σε άλλες χώρες.

- 200 γρ ρύζι, τύπου καρολίνα
- 250 γρ φρέσκα κολοκυθάκια κομμένα σε λεπτές φλοίδες

- 1 φλ. βρασμένο καλαμπόκι
- 5 ραπανάκια κομμένα φέτες
- 150 γρ βρασμένα πλατιά, φρέσκα φασολάκια
- 150 γρ βρασμένο φρέσκο αρακά
- 200 γρ μανιτάρια πλευρώτους
- 200 γρ βασιλομανίταρα
- 1 κόκκινη πιπεριά
- 1 πράσινη πιπεριά
- 1 κίτρινη πιπεριά

Για το ντρέσινγκ

- ξύσμα από 1 λεμόνι
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. χυμό λεμονιού
- 1 κ.σ. φυλλαράκια δεντρολίβανο
- 1 φλ. ψιλοκομμένο μαϊντανό
- 1 φρέσκο κρεμμυδάκι, ψιλοκομμένο
- αλάτι - φρεσκοτριμμένο πιπέρι
-

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βράζουμε το ρύζι σε άφθονο αλατισμένο νερό.
2. Το σουρώνουμε και το αφήνουμε κατά μέρος.
3. Ετοιμάζουμε το ντρέσινγκ, αναμειγνύοντας σ' ένα μπολ όλα τα υλικά και ανακατεύοντας ελαφρώς μ' ένα πιρούνι.
4. Ρίχνουμε σ' ένα μπολ το ρύζι, και όλα τα λαχανικά και περιχύνουμε με το ντρέσινγκ. Ανακατεύουμε καλά
5. Αδειάζουμε το μείγμα σε μια πιατέλα και το αφήνουμε μισή ώρα να αναμειχθούν οι γεύσεις.

ΜΑΡΟΚΟ

Ιστορία

Η περιοχή όπου βρίσκεται η σύγχρονη χώρα του Μαρόκου κατοικείται από τη Νεολιθική περίοδο(8000 π.Χ.), ενώ στην περιοχή την ίδια εποχή με την ανάπτυξη της γεωργίας εμφανίστηκαν και οι Βέρβεροι. Η περιοχή αυτή ήταν γνωστή ως Μαυριτανία.

Το Μαρόκο και η Βόρεια Αφρική εντάχθηκαν στην ευρύτερη περιοχή της Μεσογείου κατά το τέλος της Κλασικής περιόδου μέσω των εμπορικών αποικιών των Φοινίκων, ενώ αργότερα κατά τη Ρωμαϊκή Αυτοκρατορία αποτέλεσαν την επαρχία της Μαυριτανίας

Τιγγιτανής (Mauretania Tingitana). Τον 5ο αιώνα, με την πτώση των Ρωμαίων, η περιοχή έπεσε στα χέρια των Βανδάλων, των Βησιγόθων κι αμέσως μετά υπό την κυριαρχία του Βυζαντίου. Ωστόσο οι ψηλοί ορεινοί όγκοι της χώρας παρέμεναν δυσπρόσιτοι και απροσπέλαστοι κι έτσι παρέμειναν στα χέρια των Βερβέρων ντόπιων κατοίκων.

Κατά τον 7ο αιώνα το Ισλάμ επεκτεινόταν με ραγδαίους ρυθμούς και το 683 έφτασε στο Μαρόκο δύναμη υπό τον Ούκμπα ιμπν Νάφι, στρατηγό των Ουμαγιάδων της Δαμασκού. Οι ντόπιοι Βέρβεροι επηρεάστηκαν από τους Άραβες, που έφεραν τη θρησκεία, τα ήθη και τον πολιτισμό τους.

Μετά την περίοδο των Ναπολεόντιων Πολέμων, η περιοχή του Μαγκρέμπ θεωρούνταν τεκμηριωμένα περισσότερο πλούσια από την υπόλοιπη άγνωστη Αφρική και αποτελούσε σημείο στρατηγικής σημασίας για τις ευρωπαϊκές δυνάμεις. Η Γαλλία είχε αρχίσει να δείχνει ενδιαφέρον ήδη από το 1830. Το 1904, το γεγονός ότι η Μεγάλη Βρετανία αναγνώρισε τη γαλλική σφαίρα επιρροής στο Μαρόκο προκάλεσε την αντίδραση της Γερμανίας. Η Συνθήκη της Φεζ, που υπογράφηκε στις 30 Μαρτίου 1912, αναγνώρισε το Μαρόκο ως προτεκτοράτο της Γαλλίας. Με την ίδια συνθήκη η Ισπανία έγινε η προστάτιδα χώρα στη βόρεια και νότια ζώνη της Σαχάρας. Πολλοί μαροκινοί στρατιώτες υπηρέτησαν στο γαλλικό στρατό και στους Δύο Παγκόσμιους Πολέμους, αλλά και στον ισπανικό στρατό στον Εμφύλιο Πόλεμο.

ΣΥΧΡΟΝΟ ΜΑΡΟΚΟ

Στις 18 Νοεμβρίου 2006, το Μαρόκο γιόρτασε την πεντηκοστή επέτειο της ανεξαρτησίας του. Στις 2 Μαρτίου 1956, το Μαρόκο ανέκτησε την πολιτική του ανεξαρτησία από τη Γαλλία και την ίδια χρονιά και το 1958 ανέκτησε τις περιοχές υπό ισπανική κυριαρχία.

Με το Πρωτόκολλο της Ταγγέρης, ενσωματώθηκε ξανά στη χώρα (29 Οκτωβρίου 1956) η Ταγγέρη, που μέχρι τότε ήταν "Διεθνής ζώνη" και είχε αποκτήσει πολυπολιτισμικό χαρακτήρα. Κατά τη δεκαετία του '70, το Μαρόκο προσάρτησε τη Δυτική Σαχάρα, αλλά άλυτο παραμένει ακόμα το πρόβλημα για το τελικό "στάτους" των εδαφών. Το 1984 αποχώρησε από τον Οργανισμό Αφρικανικής Ενότητας, για να επανενταχθεί το 2017, στη σημερινή Αφρικανική Ένωση, όπως έχει μετονομαστεί ο εν λόγω οργανισμός.

ΜΟΥΣΙΚΗ

Η μουσική στο Μαρόκο έχει πολύ σημαντική παρουσία στην καθημερινή ζωή. Όπου και να κινηθεί κανείς ακούει μουσική. Θρησκευτικές μουσικές, χορευτικές, τελετουργικές, διασκεδαστικές.

Ο μουσικός πολιτισμός εδώ, μετά την εγκατάσταση των Αράβων στον Μεσαίωνα, απέκτησε πολλά κοινά με τις άλλες αραβικές χώρες. Οι συγγενείς αυτές καλλιεργούνται έως σήμερα λόγω της κοινής γλώσσας και θρησκείας. Η μουσική που παίζεται σήμερα διακρίνεται σε διάφορες ενότητες. Η μουσική των Βερβέρων νομάδων που έχει τις ρίζες της

στην προ-αραβική περίοδο και θεωρείται η παλαιότερη, η μουσική στα χωριά που έχει τόσο βερβερικές όσο και αραβικές επιρροές, τελετουργικές μουσικές, η σύγχρονη αστική μουσική που πολλές φορές εισάγεται από άλλες αραβικές χώρες και η «κλασική» λόγω μαροκινή μουσική. Η τελευταία αποτελεί την κληρονομιά της Αραβο-Ανδαλουσιανής μουσικής, που αναπτύχθηκε στην Ισπανία πριν 10 και πλέον αιώνες από τους Άραβες επόικους και που και αυτή έχει τις ρίζες της από την μουσική της Εγγύς Ανατολής και ιδιαίτερα της Βαγδάτης. Μετά την πτώση της Αραβο-Ισπανικής επικράτειας στο τέλος του 15ου αιώνα ο αραβικός πολιτισμός, δημιούργησε νέα σημαντικά μουσικά και θρησκευτικά κέντρα στο Μαρόκο και τις άλλες χώρες της ΒΔ Αφρικής τις λεγόμενες και χώρες της Δύσης.

Κύρια όργανα που χρησιμοποιούνται στην μαροκινή μουσική είναι αυτά του Αραβικού μουσικού πολιτισμού, δηλαδή το ραμπάμπ, το κεματζέ, το ουντ, το κανούμ, η νταρμπούκα, το νέι, η γκάιντα ή ρίτα, το μπεντίρ και ταρ ενώ χρησιμοποιείται το γκιμπρί (πρωτόγονη κιθάρα) που έχει αφρικανική προέλευση καθώς και αυτοσχέδια κρουστά. Από τον 18ο αιώνα έχει επεκταθεί στην “κλασική” μαροκινή μουσική η χρήση του ευρωπαϊκού βιολιού σε ορχηστρικά σύνολα που παίζεται όμως κάθετα όπως η λύρα.

Κουζίνα

Σούπα Harira

Παραδοσιακή σούπα από το Μαρόκο με πλήθος φρέσκων και ξερών αρωματικών και συνδυασμό οσπρίων, ρυζιού και φιδέ.

ΥΛΙΚΑ

- ▶ 1 φλ. ρεβίθια / φασόλια garbanzos (μουσκεύουμε από το προηγούμενο βράδυ σε νερό)
- ▶ 1 φλ. φακές
- ▶ 1 φλ. αποξηραμένη αποφλοιωμένη φάβα
- ▶ 1 ½ φλ. άσπρο αλεύρι
- ▶ 1/2 φλ. λάδι
- ▶ 1/2 φλ. ρύζι
- ▶ ½ φλ. φιδές
- ▶ 2 κ.σ. ντοματοπελτέ
- ▶ 1/2 κιλό ντομάτες ξεφλουδισμένες
- ▶ 1 μέτριο προς μεγάλο κρεμμύδι
- ▶ 1 ματσάκι φρέσκο κόλιανδρο
- ▶ 1 μικρό ματσάκι μαϊντανό
- ▶ 2 κλωνάρια σέλινο
- ▶ 4 lt νερό (συνεχίστε να προσθέτετε νερό καθώς εξατμίζεται)
- ▶ 1/2 κ.γλ. μαύρο πιπέρι
- ▶ ½ κ.γλ. κύμινο
- ▶ ½ κ.γλ. κίτρινη ρίζα ("kharqoum"), που χρησιμοποιείται συχνά και στην Ινδική κουζίνα

- ▶ 1 κ.σ. αλάτι
- ▶ 2 σκελίδες σκόρδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Ψιλοκόβουμε όλα τα συστατικά που μπορούν να κοπούν.
2. Τοποθετούμε σε μια μεγάλη κατσαρόλα, εκτός απο το φιδέ και το αλεύρι και αφήνουμε να βράσουν για 60-90 λεπτά.
3. Προσθέτουμε το φιδέ.
4. Αναμειγνύουμε σε ένα μπολ το αλεύρι με ζεστό νερό μέχρι να διαλυθεί και να μην υπάρχουν σβόλοι.
5. Προσθέτουμε λίγο χυμό λεμονιού
6. Ρίχνουμε το μείγμα στην κατσαρόλα σιγά σιγά ενώ ανακατεύουμε με μια ξύλινη κουτάλα. Το αποτέλεσμα πρέπει να είναι μια πηκτή σούπα. Αν είναι πολύ αραιή προσθέτουμε κι άλλο αλεύρι.

Μαροκινές πικάντικες πατάτες

Νόστιμες και πικάντικες πατάτες στο φούρνο με αρωματικά και σκόρδο. Ιδανικό συνοδευτικό πιάτο για ψάρια και κρέατα ψητά, που όμως τρώγεται εξίσου απολαυστικά και σκέτο.

ΥΛΙΚΑ

- 6 σκελίδες σκόρδο
- αλάτι ανάλογα με την προτίμησή σας
- 2 κ.γλ. πάπρικα
- 1/2 κ. γλ. τριμμένο κύμινο
- 1/4 κ. γλ. τριμμένο πιπέρι καγιέν
- 1/4 φλ. κομμένος φρέσκος κολιάνδρος
- 3/4 φλ. κομμένος μαϊντανός
- 1 λεμόνι, στυμμένο
- 3 κ.σ. ξίδι κόκκινου κρασιού
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 750 γρ. κόκκινες πατάτες, κομμένες σε φέτες πάχους 1 ½ εκ.
- 1 μεγάλη κόκκινη πιπεριά, κομμένη σε κομμάτια πάχους 2 ½ εκ.
- 1 κίτρινη πιπεριά, κομμένη σε κύβους πάχους 4 εκ.
- 1 μεγάλη πράσινη πιπεριά, κομμένη σε κομμάτια πάχους 1 ½ εκ.
- 4 κλωνάρια σέλινου, κομμένα σε κομμάτια πάχους 5 εκ.
- 1/2 κιλό ντομάτες, κομμένη η κάθε μία σε 8 φέτες
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 175°C.

1. Αναμειγνύουμε στο μπολ του μπλέντερ το σκόρδο, μισή κουταλιά του γλυκού αλάτι, την πάπρικα, το κύμινο και το πιπέρι καγιέν. Πολτοποιούμε μέχρι να γίνει το μείγμα μια λεία πάστα.
 2. Προσθέτουμε τα βότανα και χτυπάμε λίγο στο μπλέντερ μέχρι να ανακατευτούν.
 3. Προσθέτουμε το χυμό λεμονιού, το ξίδι και 2 -3 κουταλιές του γλυκού ελαιόλαδο και ανακατεύουμε. Αλατίζουμε ανάλογα με την προτίμησή μας.
 4. Σε ένα μεγάλο μπολ αναμειγνύουμε τις πατάτες, τις πιπεριές και το σέλινο.
 5. Προσθέτουμε αλάτι και ανακατεύουμε με τη σάλτσα βοτάνων.
 6. Τοποθετούμε σε ένα μεγάλο και ρηχό ταψί.
 7. Σκορπίζουμε τις ντομάτες ανάμεσα στις πατάτες. Περιχύνουμε από πάνω 1 με 2 κουταλιές του γλυκού λάδι και σκεπάζουμε με αλουμινόχαρτο.
 8. Ψήνουμε για 35 λεπτά. Αφαιρούμε το αλουμινόχαρτο. Αφήνουμε να ψηθεί άλλα 20 με 30 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά.
- Σερβίρεται ζεστό.

ΑΛΓΕΡΙΑ

Ιστορία

Η Αλγερία ήταν η περιοχή στην οποία αναπτύχθηκαν η πιο εξελιγμένες τεχνικές παρασκευής εργαλείων στη μέση παλαιολιθική περίοδο. Ανάμεσα στο 15.000 και στο 10.000 π.Χ. αναπτύχθηκε στις ακτές της βόρειας Αφρικής ο ιβηρομαυρουσιανός πολιτισμός. Όλοι αυτοί οι ιθαγενείς πληθυσμοί αποτέλεσαν του Βερβέρους, τους ιθαγενείς της βόρειας Αφρικής.

Μεσσαίωνας

Οι Άραβες κατέκτησαν την Αλγερία στα μέσα του 7ου αιώνα συναντώντας ελάχιστη αντίσταση από τους ντόπιους πληθυσμούς, οι οποίοι εξισλαμίστηκαν. Μετά την πρώτη του χαλιφάτου των Ομεϋαδών, στην εξουσία ανέβηκαν πολυάριθμες τοπικές δυναστείες, όπως οι Αγλαβίδες, οι Αλμοχάδες, Χαμαμίδες, Αλμοραβίδες και οι Φατιμίδες.

Το ανατολικό τμήμα της Αλγερίας βρίσκονταν στην περιοχή Ιφρικίγια. Οι Φατιμίδες δημιούργησαν ένα χαλιφάτο το οποίο εκτεινόταν στη βόρεια Αφρική μέχρι τη Συρία και την Υεμένη. Τους διαδέχτηκαν στην περιοχή της Αλγερίας βερβερικές δυναστείες.

Γαλλική Αλγερία

Μετά από μερικά διπλωματικά επεισόδια, οι Γάλλοι εισέβαλαν και κατέλαβαν το Αλγέρι το 1830. Το δουλεμπόριο και η πειρατεία σταμάτησαν μετά την κατάκτηση της πόλης. Η γαλλική πολιτική στόχευε να εκπολιτίσει τη χώρα. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου σχηματίστηκε μια γαλλόφωνη ντόπια ελίτ, αποτελούμενη κυρίως από Βερβέρους Καβύλους, τους οποίους η γαλλική κυβέρνηση τους ευνόησε.

Η δυσαρέσκεια των μουσουλμάνων, οι οποίοι δεν είχαν πολιτική ή οικονομική θέση στο αποικιακό σύστημα, οδήγησε σε αιτήματα μεγαλύτερης πολιτικής αυτονομίας και τελικά ανεξαρτησίας από τη Γαλλία. Η ένταση ανάμεσα στους δύο πληθυσμούς οδήγησε το 1954 στην έναρξη του Πολέμου της Αλγερίας, ο οποίος έληξε το 1962 με την ανεξαρτησία της Αλγερίας, μετά από τη συμφωνία του Εβιάν και δημοψήφισμα στην Αλγερία. Η Αλγερία ανακηρύχθηκε ανεξάρτητη. Ανάμεσα στο 1962 και το 1964 900.000 Ευρωπαίοι πιε-νουάρ έφυγαν από την Αλγερία .

Πρώτος πρόεδρος της Αλγερίας ήταν ο Αχμέντ Μπεν Μπελά. Το 1963 έγινε ο πόλεμος της Άμμου με το Μαρόκο, το οποίο διεκδικούσε τμήματα της δυτικής Αλγερίας. Ο Μπεν Μπελά ανατράπηκε το 1965 από τον Χουαρί Μπουμεντιέν. Ο Μπουμεντιέν ακολούθησε τη δεκαετία του 1960 και 1970 πρόγραμμα εκβιομηχάνισης στην ελεγχόμενη από το κράτος σοσιαλιστική οικονομία.

Ο διάδοχος του Μπουμεντιέν Τσαντλί Μπεντζεντίντ, εισήγαγε κάποιες φιλελεύθερες μεταρρυθμίσεις:

- Προήγαγε τον εξαραβισμό της Αλγερινής κοινωνίας και δημόσιας ζωής
- έφερε δασκάλους αραβικών από άλλες μουσουλμανικές χώρες ώστε να επιστρέψει η χώρα στο ορθόδοξο ισλάμ.

ΜΟΥΣΙΚΗ

Η μουσική παράδοση της Αλγερίας είναι πολύ πλούσια εξαιτίας των πολλών πολιτιστικών επιρροών που δέχτηκε η χώρα αυτή της Μεσογείου. Η αραβο-ανδαλουσιανή παράδοση συναντά αυτήν των Βερβέρων της Καβυλίας, ενώ αυτή των ντόπιων Εβραίων τις επιρροές που έφεραν μαζί τους οι Γάλλοι κατακτητές. Έτσι γεννήθηκαν μουσικά είδη, όπως η μουσική ελ άσρι, η σάαμπι, μουσική του καφενειού και των κοινωνικών εκδηλώσεων ή η Ράι (άποψη), μουσική του λιμανιού και του κοινωνικού περιθωρίου.

Από τα τέλη της δεκαετίας του '70, αλλά κυρίως από τη δεκαετία του '80 και μετά, η βερβέρινη μουσική απέκτησε αυτοτελή και έντεχνη έκφραση εντασσόμενη σ' ένα ευρύτερο κίνημα υπεράσπισης της ιδιαίτερης ταυτότητας του λαού αυτού, ενώ η Ράι έγινε η μουσική έκφραση της ανήσυχης και συχνά παραβατικής Αλγερινής νεολαίας, που αμφισβητούσε την παραδοσιακή οπτική των παλαιότερων γενεών, περισσότερο στο επίπεδο των κοινωνικών σχέσεων παρά στην πολιτική (κάτι αντίστοιχο με το rock'n'roll), ενώ μετά την έναρξη του εμφυλίου πολέμου, πολλοί αστέρες του είδους εγκαταστάθηκαν στη Γαλλία, όπου η ράι έγινε συνώνυμο της βορειοαφρικανικής ποπ.

Το Ράι είναι η λαϊκή μουσική που έβαλε την Αλγερία στο διεθνή μουσικό χάρτη. Οι αρχές της ανάγονται στο 1930, στους κύκλους των βεδουίνων βοσκών στην πόλη Οράν της Αλγερίας. Το Ράι είναι μια μείξη μουσικής από την Ισπανία, τη Γαλλία, την Αφρική και στην αρχή το τραγουδούσαν αποκλειστικά άνδρες, αλλά στη συνέχεια τραγουδήθηκε και από πολύ διάσημες γυναίκες τραγουδίστριες. Αρχικά η μουσική Ράι δεν είχε πολιτικό χρώμα αλλά οι

στίχοι της τραγουδούσαν τον έρωτα και την καθημερινή ζωή. Την τραγουδούσαν στα πανηγύρια, στους γάμους και στις θρησκευτικές τελετές. Όταν η Αλγερία έγινε γαλλική αποικία, πολλοί μουσικοί έγιναν μέλη στα σοσιαλιστικά και μαρξιστικά κόμματα της εποχής. Αυτή η πρώτη μορφή επανάστασης είναι η ρίζα της μουσικής ράι. Τα τραγούδια μιλούσαν αρχικά για τους αγρότες που έχασαν τη γη τους από τους Γάλλους αποίκους, αλλά και για τα καθημερινά προβλήματα αφού οι άποικοι αντιμετώπιζαν τους ντόπιους σαν δεύτερης κατηγορίας πολίτες.

Το 1930 ο συνθέτης Blaoui Houari δημιούργησε ένα νέο είδος ράι προσθέτοντας αιγυπτιακά μουσικά όργανα, γνωστό ως Wahrani. Αργότερα, οι Mohammed Belarbi και Djelloul Bendaoud εμπλούτισαν ακόμη περισσότερο το ράι προσθέτοντας όργανα της δυτικής μουσικής και πιάνο. Κατά τη διάρκεια της εξέγερσης των Αλγερινών για την απελευθέρωση, το ράι χρησιμοποιήθηκε σαν μορφή αντίστασης εναντίον των Γάλλων. Μετά στο 1940 το ράι εξαπλώθηκε σε όλη την Αλγερία και κατά τη διάρκεια της γαλλικής κατοχής εκπροσωπούσε την ιδέα της απελευθέρωσης και της αντίστασης. Οι Αλγερινοί άκουγαν ράι, όπως οι Γάλλοι την ίδια εποχή άκουγαν Ράδιο Λονδίνο κάτω από την μπότα των Γερμανών. Το 1964, μετά την απελευθέρωση, το ράι εξαπλώθηκε και σε άλλες γειτονικές χώρες αλλά εξαιτίας της δημοτικότητάς του, απαγορεύτηκε επί κυβέρνησης Μουμεντιέν επειδή ασκούσε κριτική στην εξουσία. Τα θέματα της μουσικής ράι ήταν η ανεργία, ο έρωτας και οι σαρκικές απολαύσεις και γρήγορα έγινε η μουσική της νέας γενιάς που βρήκαν το εργαλείο για την πολιτισμική τους ελευθερία.

Κατά τη διάρκεια του εμφυλίου πολέμου στην Αλγερία και ενώ έκαναν την εμφάνισή τους τα πιο σκληροπυρηνικά ισλαμικά κινήματα, πολλοί τραγουδιστές της ράι κυνηγήθηκαν και αρκετοί δολοφονήθηκαν, όπως ο τραγουδιστής Cheb Hasni, ο οποίος σκοτώθηκε από ακραία ισλαμική ομάδα μπροστά στο σπίτι των γονιών του το 1994. Η Αλγερινή κυβέρνηση αποδοκίμασε και απαγόρευσε αυτή τη νέα μουσική που τολμούσε να μιλάει ανοιχτά για κοινωνικά προβλήματα και ασκούσε κριτική στην κυβέρνηση. Στη χώρα άνοιξε ένας δημόσιος διάλογος για τη μουσική ράι και η κινητοποίηση των νέων ήταν τόσο μεγάλη που θύμιζε την εξέγερση του Μάη του '68 στη Γαλλία. Το ράι απαγορεύτηκε τελικά από τους ριζοσπάστες ισλαμιστές στην Αλγερία.

Κουζίνα

LAHM LHALOU

Lahm Lhalou στα αραβικά σημαίνει "γλυκό κρέας" μια τέλεια περιγραφή για αυτό το πιάτο. Παίρνει γλυκύτητα από τα δαμάσκηνα, σταφίδες και πορτοκάλι ή ο,τι άλλο φρούτο βάλουμε μέσα. Το συναντάμε στην Αλγερία αλλά και σε ολόκληρη την Β. Αφρική.

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό αρνί, χωρίς κόκαλα σε κύβους
- 1 μπαστουνάκι κανέλα
- ½ κουτ. του γλυκού αλάτι
- 1 φλιτζάνι νερό
- 2 κουτ. σούπας λάδι
- 2 κουτ. σούπας χυμός πορτοκαλιού
- 1/3 φλιτζανιού αμύγδαλα, ασπρισμένα
- 1 ½ φλιτζάνι δαμάσκηνα, χωρίς κουκούτσια
- 2/3 φλιτζανιού ζάχαρη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Πασπαλίζουμε με αλάτι το αρνί.
2. Τσιγαρίζουμε το αρνί σε μια μεσαία κατσαρόλα με λάδι, ½ τη φορά μέχρι να ροδίσει.
3. Βγάζουμε το αρνί και το βάζουμε στην άκρη.
4. Προσθέτουμε τα αμύγδαλα, τη ζάχαρη και το μπαστουνάκι κανέλας στα υπολείμματα του τηγανιού.
5. Ανακατεύουμε καλά – προσθέτουμε νερό και το χυμό πορτοκαλιού (ή λικέρ με γεύση πορτοκαλιού).
6. Το αφήνουμε να πάρει μια βράση, ανακατεύοντας συνεχώς.
7. Προσθέτουμε το αρνί, βάζουμε το καπάκι και το σιγοβράζουμε για 1 ώρα ή μέχρι να μαλακώσει.
8. Προσθέτουμε τα δαμάσκηνα 15 λεπτά πριν ολοκληρωθεί το μαγείρεμα.
9. Βγάζουμε το μπαστουνάκι κανέλας πριν το σερβίρισμα.

ΑΛΓΕΡΙΝΗ ΨΑΡΟΣΟΥΠΑ

Μια απλή και συνάμα τόσο υγιεινή συνταγή. Η ποικιλία υλικών που τη συνθέτουν την κάνουν απίστευτα χορταστική και ευχάριστα περίπλοκη.

ΥΛΙΚΑ

- 1,5 κιλά ανάμεικτα πετρόψαρα
- 1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- 8 φλιτζάνια ζωμού λαχανικών
- 2 μεγάλες πατάτες
- 3 κοτσάνια σέλινου κομμένοι σε κύβους
- 1 μεγάλο κρεμμύδι
- 3 σκελίδες σκόρδο
- 300 γρ. ντοματάκια κονκασέ
- 1 κουτ. γλυκού πάπρικα
- μια πρέζα κρόκος Κοζάνης
- αλάτι και πιπέρι ανάλογα με τις προτιμήσεις σας.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Ζεσταίνουμε το λάδι σε ένα μεγάλο τηγάνι και τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι μέχρι να είναι ημιδιαφανές.
2. Προσθέτουμε το σκόρδο και τις ντομάτες και σιγοβράζουμε μέχρι να απορροφηθεί η μεγαλύτερη ποσότητα του υγρού.
3. Προσθέτουμε τα μπαχαρικά, τις πατάτες και το ζωμό.
4. Σιγοβράζουμε για 10 λεπτά.
Προσθέτουμε το ψάρι και συνεχίζουμε το βράσιμο μέχρι να ξεφλουδίζει το ψάρι.
5. Κάνουμε τη σούπα πουρέ σε ένα μπλέντερ ή πολυκόφτη.
6. Την βάζουμε πάλι στη φωτιά και την σιγοβράζουμε σε χαμηλή φωτιά για 10 λεπτά ακόμα.

ΡΕΒΑΝΙ ΜΕ ΠΑΓΩΤΟ ΣΑΦΡΑΝ, ΛΕΜΟΝΙ ΚΑΙ ΚΑΡΑΜΕΛΑ

Ένα πολύ νόστιμο επιδόρπιο που συνδυάζει το αγαπημένο σιροπιαστό γλυκό με αιθέρια αρωματισμένο παγωτό βανίλια

ΥΛΙΚΑ

Για το ρεβανί

- 1 φλ. βούτυρο φρέσκο
- 1 φλ. ζάχαρη
- 6 αβγά
- ξύσμα 1 λεμονιού
- 2 φλ. αλεύρι
- 1 φλ. γάλα
- 1 φλ. ψιλό σιμιγδάλι
- 2 κ. γλ. μπέϊκιν πάουντερ
- 4 φλ. ζάχαρη
- 3 φλ. νερό

Για το παγωτό

- 1 κιλό παγωτό βανίλια
- 1 γρ. σαφράν
- χυμό 2 λεμονιών
- 100 γρ. Ζάχαρη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για το ρεβανί

1. Χτυπάμε το βούτυρο με τη ζάχαρη και ρίχνουμε έναν-έναν τους κρόκους του αυγού.
2. Συνεχίζουμε με το ξύσμα, το αλεύρι, το γάλα, το μπέϊκιν πάουντερ.
3. Τέλος προσθέτουμε το σιμιγδάλι.
4. Χτυπάμε ξεχωριστά τα ασπράδια σε μαρέγκα και ανακατεύουμε με το υπόλοιπο μείγμα.
5. Ψήνουμε στους 170° C για 60 λεπτά περίπου.
6. Αφήνουμε να κρυώσει καλά

Για το σιρόπι

1. Ετοιμάζουμε το σιρόπι βράζοντας νερό και ζάχαρη για 5 λεπτά.
2. Σιροπιάζουμε το κρύο ρεβανί με το καυτό σιρόπι.

Για το παγωτό

1. Ζεσταίνουμε το χυμό των λεμονιών και διαλύουμε το σαφράν.
2. Σε ένα τηγάνι καίμε την ζάχαρη μέχρι να γίνει καραμέλα.
3. Ανακατεύουμε το παγωτό με το χυμό λεμονιού και την καραμέλα.

Πηγές:

- <https://wol.jw.org/el/wol/d/r11/lp-g/102011090>
- Wikipedia
- -Eguklopaideia/Xwres_kai_laoi
- -Popaganda.gr
- <http://lyk-klas-arsak.att.sch.gr/wp-content/uploads/2012/03/15Italia.pdf>
- <https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A4%CF%85%CE%BD%CE%B7%CF%83%CE%AF%CE%B1>
- <https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A4%CF%85%CE%BD%CE%B7%CF%83%CE%AF%CE%B1>
- <https://tetradiogallikon.weebly.com>
- hungrybeargreece.wordpress.com
- aphroditekarageorgiou.weebly.com
- www.clickatlife.gr
- www.takeatour.gr
- www.olivemagazine.gr
- lovefood.gr
- www.gourmed.gr
- www.athinorama.gr
- like2travel.gr
- www.helpmetravel.gr
- [www,happytraveler.gr](http://www.happytraveler.gr)
- <https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9C%CE%B1%CF%81%CF%8C%CE%BA%CE%BF#%CE%99%CF%83%CF%84%CE%BF%CF%81%CE%AF%CE%B1>
- http://www.iema.gr/media/Melina/Mediterranean/Taxidevontas_sti_mesogeio.pdf
- <https://www.gourmed.gr/syntages/eykoles-syntages/aromatikoi-keftedes-mernisio-kima-kafta-kaftah?tid=13>
- <https://www.gourmed.gr/syntages/kala-fthina/soypa-harira?tid=13>
- <https://www.gourmed.gr/syntages/kala-fthina/marokines-pikantikes-patates?tid=13>
- <https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9A%CF%81%CE%BF%CE%B1%CF%84%CE%AF%CE%B1#%CE%99%CF%83%CF%84%CE%BF%CF%81%CE%AF%CE%B1>
- https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%98%CF%81%CE%B7%CF%83%CE%BA%CE%B5%CE%AF%CE%B1_%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BD_%CE%9A%CF%81%CE%BF%CE%B1%CF%84%CE%AF%CE%B1
- https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9F%CF%81%CE%B8%CE%BF%CE%B4%CE%BF%CE%BE%CE%AF%CE%B1_%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BD_%CE%9A%CF%81%CE%BF%CE%B1%CF%84%CE%AF%CE%B1
- http://www.iema.gr/media/Melina/Mediterranean/Taxidevontas_sti_mesogeio.pdf
- <https://www.gourmed.gr/syntages/kala-fthina/patatosoypa-ala-zagorje?tid=17>

- <https://www.gourmed.gr/syntages/kala-ftхина/soypa-manitarion-me-sitari-buckwheat?tid=17>
- <https://www.gourmed.gr/syntages/eykoles-syntages/ryzosalata-me-lahanika?tid=17>
- <https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%91%CE%BB%CE%B3%CE%B5%CF%81%CE%AF%CE%B1>
- <https://www.iefimerida.gr/news/283100/rai-i-yperohi-moysiki-tis-algerias-poy-apagoreysan-oi-pistoi-moysoylmanoi-vinteo#ixzz5cHamc5Cl>
- <https://www.gourmed.gr/syntages/oles/lahm-lhalou?tid=12>
- <https://www.gourmed.gr/syntages/oles/algerini-psarosoypa?tid=12>
- <https://www.gourmed.gr/syntages/revani-me-pagoto-safran-lemoni-kai-karamela?tid=12>
- http://www.71scouts.com/71scouts/index.php?option=com_content&view=article&id=120&Itemid=210