Published on *Dieta mediterrânica* (http://dietamediterranica.pt)

La Méditerranée et l'Histoire

Language
French

... la Méditerranée est un très vieux carrefour. « Depuis des millénaires tout a conflué vers elle, brouillant, enrichissant son histoire : hommes, bêtes de charge, voitures. Marchandises, navires, idées, religions, arts de vivre" – Fernand Braudel, "La Méditerranée : l'espace et l'histoire"

La Méditerranée, le "mare nostrum" des romains, est la mer intérieure la plus grande de la planète reliant trois continents, l'Europe, l'Afrique et l'Asie, une surface liquide de 3 millions de km2 et 2000 îles, entourée d'un périmètre de 47 000 km de côte.

Mais la Méditerranée n'est pas seulement une géographie, un climat ou une mer, c'est un espace culturel, une confluence de civilisations très anciennes qui nous ont légué des styles de vie particuliers en communauté et des patrimoines culturels divers.

C'est un style particulier de voir, de penser et d'agir qui a influencé toute la planète.

Au long des millénaires, des facteurs géoclimatiques et autres ont séduit des groupes d'humains qui en fuyant des sècheresses, des conflits et des faims cycliques se sont fixés sur les zones les plus tempérées et fertiles de la région méditerranéenne. Les fleuves ont servi de route vers le "grand lac" où les trois grandes religions monothéistes sont nées : le judaïsme, le christianisme et l'islam.

D'extraordinaires civilisations sont apparues sur cet espace qui ont développé les productions, les sciences et les arts. Naissance de sociétés d'agriculteurs, d'artisans et des marchands et des centaines de villes ont été fondées. La bonne navigabilité de la Méditerranée a permis au commerce de s'intensifier surtout avec la mise en place de "comptoirs" dans les régions qui étaient au-delà du détroit de Gibraltar notamment au long du littoral de la Péninsule Ibérique.

Les villes méditerranéennes ont une structure urbaine où l'importance des ports est mise en évidence, la présence des grands marchés, places et temples, des amphithéâtres et des diversions, une toile immense de ruelles étroites indiquant une vie communautaire turbulente, pleine de relations d'appartenance et de voisinage.

Le Portugal garde dans tout son territoire des témoignages de la présence de peuples venus de la Méditerranée, étant donné que beaucoup des villes portugaises ont été fondées pendant l'Antiquité.

Les expressions de ces expériences de vie ont créé un style vie, auquel les grecs ont donné le nom de *"díaita"*, pratiques conviviales et alimentaires qui composaient la "diète méditerranéenne".

Source URL (modified on 11/12/2015 - 12:17): http://dietamediterranica.pt/?q=fr/node/273