Alla scoperta dei sapori maltesi tra food street, paste sfoglie, “pizze”, dolci e vini

i-ravjul-i-tradizionali-ravioli-maltesi-ripieni-di-gbejna-e0cf0b7d

Chiariamo subito che la cucina maltese, quella tradizionale, per chi è a dieta, non è delle più indicate, visto le importanti porzioni e le ricche pietanze che la compongono. E che sono state contaminate da tante altre cucine del Mediterraneo, in quanto l’arcipelago si trova proprio nel mezzo del mare Nostrum, dove sono passati un po’ tutte le popolazioni Europee e Nordafricane. Dalle quali anche la cucina locale, come la lingua o l’architettura, ha sempre attinto qualcosa. Con un’anima però molto maltese, o gozitana, ovvero di Gozo, la seconda isola dell’arcipelago, la più verde, che comprende anche la semi-disabitata Comino e la roccia Cominotto, tra le quali si allarga la splendida Laguna Blu, il tratto di mare più famoso, e trasparente, del paese.

[caption id="attachment_131348" align="alignleft" width="300"]



LE BRUSCHETTE HOBZ BIZ-ZEJT[/caption]

GASTRONOMIA DI ALTO LIVELLO

Ma torniamo alla cucina che, a dispetto di quanto detto nella premessa, in sempre più ristoranti si sta affinando in una gastronomia di alto livello, con le radici però nella tradizione locale come, ad esempio, il Salt Kitchen & Lounge di Bugibba, sull’Isola di Malta, dove si può mangiare, e anche benissimo, anche sospesi sul porto di La Valetta con l’iniziativa Dinner in the Sky. Altri ristoranti alla caccia della prima stella Michelin dell’arcipelago, dove non ce ne sono, il Ta’ Frenc o il Tmun di Gozo, dove si trova anche una perla per chi vuole assaggiare la perfetta cucina locale mixata con quella

italiana; Vini e Capricci. Qui si possono naturalmente gustare i tipici piatti della cucina maltese, anche se un po’ rivisitati, perché i piatti più tradizionali hanno un carattere piuttosto rustico, che però non sfigurerebbe assolutamente neppure sulle tavole italiane. A partire dagli antipasti, come il *Fritturi Tal-Qargha Hamra*, melanzane fritte insaporite da salvia e timo, le simil-bruschette, qui chiamate *Hobz biz-zejt*, preparate con spesse fette di pane maltese sfregate con pomodoro e insaporite da menta, cipolla, formaggio di capra, acciughe, olive e olio locale, le *Sfineg*, palline di pastella fritte ripiene di acciughe o baccalà e spesso accompagnate con un paté di pomodori secchi, o la *Bigilla*, una crema di fave.

LE PASTIZZERIE

[caption id="attachment_131349" align="alignright" width="279"]



L’ALJOTTA, ZUPPA DI PESCE LOCALE CON L’AGLIO[/caption]

Imperdibili sono però i re dello Street food maltese, ovvero i *Pastizzi*, paste sfoglie ripiene di ricotta, *? bejna*, o di crema di piselli al forno che si trovano in ogni località delle isole dell’arcipelago, anche nelle più sperdute. Nei bar o nelle tipiche Pastizzerie, a cui ultimamente si sono aggiunte realtà come Pastizzi Gourmet di Marilù Vella, che vogliono lanciare una “Pastizzi revolution”. Marilù propone infatti una carta con ben 15 Pastizzi ripieni tra dolci (4) e salati; dall’agnello e menta alle acciughe con olive nere, dalle verdure al curry alle pere, miele e mandorle, proposte con un impasto più digeribile e leggero di quello tradizionale. Con il quale si fanno anche i *Qassatat*, fagottini di pasta frolla ripieni di ricotta e piselli o di carne. E dopo ecco i primi, certamente non da meno degli antipasti con, veramente, l’imbarazzo della scelta. Per gli amanti della pasta ripiena ecco i *Ravjul*, i tradizionali ravioli maltesi ripieni del tipico formaggio di capra o di pecora di Gozo, usato anche per i Pastizzi, la *?*

bejna, spesso proposti in quantità incredibili e con un sugo di pomodoro. Per quelli delle paste al forno ecco invece la *Timpana*, piatto simile a quella siciliana, o pasta *N'caciata*, ovvero maccheroni al sugo di carne cotti in un timballo di pasta sfoglia conditi con un ragù che, inoltre, è anche la base per il *Ross fil-forn*, altro "tortino" fatto al forno ma con il riso. Per chi vuole tenersi un po' più leggero invece ecco la zuppa di pesce locale, con l'aglio, da cui il nome l'*Aljotta*, o la *Golden minestra,* chiamata anche *Is-soppa tal-armla*, o zuppa della vedova, una cremosa zuppa di verdure servita con olio e pane maltese.



UNA STRANA PIZZA

Per i clienti che arrivati a questo punto hanno ancora uno spazietto, ecco una sfilza di secondi che vanno dalla carne al pesce, dai formaggi alle pastry o… alla pizza, la *Ftira*. Beh, parlare di pizza di una qualche cucina straniera a degli italiani potrebbe risultare quasi blasfemo, ma la *Ftira*, naturalmente di origine italiana, merita. Si tratta di un pane azzimo piatto dalla crosta e mollica umida e guarnita di ogni ben di Dio, in particolare verdure ma anche olive, formaggi, erbe o semi di sesamo. Vale la pena. Ve l'assicuro. E se la *Ftira* ha origini tricolori, ecco la *Lampuki Pie*, una torta salata tipica della Gran Bretagna ripiena però di qualcosa che si trova, quasi, solo qui, ovvero il pesce *Lampuki*. Essendo un'isola, sono naturalmente interessanti altri piatti a base di pesce come lo *Stuffatt tal-qarnit* polpo stufato cotto nel vino rosso, con verdure, patate e olive, anche se i piatti consideranti maggiormente tipici sono, stranamente, a base di carne. Come la *Fenkata*, assolutamente piatto nazionale maltese che di britannico ha ben poco visto che è a base di coniglio, che viene stufato nel vino assieme a diverse erbe aromatiche e servito con verdure. Come la *Fenkata* a base di coniglio, vi sono anche portate a base di Maiale, che prendono l'evocativo nome di *Majialata*, dove trovare anche la Zalzett, la salsiccia salata aromatizzata al coriandolo, o di manzo, come i consumatissimi, soprattutto d'inverno, *Bragioli*, involtini ripieni cotti nella salsa di pomodoro. Tra i piatti insoliti e/o per stomaci forti ecco Bebbux, le lumache, e qui ecco anche l'influenza francese e dei cavalieri, cotte con

salsa di pomodoro e fresche erbe aromatiche come la maggiorana, il rosmarino, il timo e il basilico, molto mediterranee, il *Fritturi tal-ma??*, fritto di cervella di agnello o vitello, o la *Kirxa* la trippa locale stufata lentamente sul fuoco e aromatizzata con erbe e verdure. Naturalmente nelle lunghe giornate calde estive basterebbe anche mangiare una ricca insalata con cipolle, pomodori e quant'altro, con sopra magari il formaggio che abbiamo già più volte incontrato in questa cucina, ovvero la *?bejna* una simil ricotta stagionata in diverse versioni, con quella spruzzata di pepe nero certamente la più utilizzata.

I DOLCI

[caption id="attachment_131351" align="alignright" width="300"]



?BEJNA E OLIVE[/caption]

In estate sarebbero da evitare per il troppo caldo ma per i golosi a Malta si trovano diversi dolci che ricordano quelli che si trovano nel Sud Italia, come la *Kassata*, dolce a base di pan di spagna ripieno di ricotta e marzapane che non ha bisogno di presentazioni così come i *Kannoli,* ed altri tipici anche dei paesi del Nord Africa, come i *Qaghaq Tal-Ghasel*, anelli al miele con molasses, o zucchero nero, cannella e fichi, gli *Imqaret,* biscotti con ripieno di datteri o il *Helwa Tat Tork*, chiamato anche "Dolce dei Turchi", un dessert a base di mandorle e sesamo. E se gli anelli di miele sono il tipico dolce Natalizio, a Pasqua lo sono i *Figolli* biscotti di pasta frolla ripieni alle mandorle e a Carnevale la *Prinjolata*, una torta di pan di spagna, glassa, cioccolato fuso, pinoli e frutta candita.

[caption id="attachment_131352" align="alignleft" width="300"]



FENKATA, STUFATO DI CONIGLIO, PIATTO

NAZIONALE MALTESE[/caption]

LE BEVANDE

Ma la gastronomia maltese non è finita qui perché l’arcipelago vanta anche una più che discreta produzione enologica, grazie al fatto che il clima caldo e umido di Malta consente alle uve di maturare rapidamente e in maniera perfetta, dando la possibilità alle diverse cantine dell’isola, tra cui le più famose sono Delicata e Marsovin, di realizzare ottime bottiglie di Cabernet Sauvignon, Merlot, Syrah, Grenache, Sauvignon Blanc, Chardonnay, Carignan, Chenin Blanc e Moscato, o blend di questi, tra i vitigni internazionali, con in più il tocco di quelli locali, dal Gellewza alla Girgentina. Insomma una enogastronomia completa con radici ben salde anche se con tante contaminazioni, che vanta anche una buona tradizione birraia, con la gialla Cisk che sta cercando di sbarcare anche in Italia su tutte, seguita dalla Blue Label, dalla Hop Leaf e dalla Clipper. Infine una curiosità tra le bibite analcoliche; anche Malta ha la sua bibita gassata tradizionale, si tratta del *Kinnie*, una bibita dissetante tra l’aranciata e il chinotto. Perfetto con i Pastizzi!