

**Środa, 15 lipca 2015 r.**

## **Kuchnia maltańska**

W bogatej i różnorodnej kuchni maltańskiej odbijają się jak w zwierciadle wpływy różnych kultur, które opanowały ten archipelag na przestrzeni wieków. Ponieważ Malta była podbijana przez wielu najeźdźców, którzy przywozili ze sobą własne tradycje kulturalne, dzisiaj kuchnia maltańska jest mieszaniną kuchni śródziemnomorskiej, włoskiej, hiszpańskiej, francuskiej i brytyjskiej. Z racji swojego położenia Maltańczycy wykorzystują bogactwo Morza Śródziemnego, takie jak: świeże ryby, owoce morza, czyli krewetki, kalmary, ośmiornice, małże. Ciepły klimat sprawia, że mieszkańcy Malty cały rok mogą cieszyć się aromatycznymi, dojrzewającymi w słońcu warzywami i owocami. Mnogość i różnorodność potraw, jakie oferuje tradycyjna kuchnia maltańska, może przyprawiać o zawrót głowy.

Najbardziej typowym dla tej kuchni daniem jest królik przyrządzany na różne sposoby, np. doprawiony czosnkiem i podany w winnym sosie. Inne popularne na Malcie potrawy to przede wszystkim różne rodzaje ryb morskich, głównie mieczniki, lampuki,



czernie. Maltańczycy chętnie jedzą też „timpanę”, czyli pochodzącą z Sycylii zapiekankę, która składa się z mięsa, makaronu i sosu pomidorowego. Przebywając na Malcie, warto spróbować pysznych przekąsek „pastici”. Są to wyroby z ciasta francuskiego wypełnione różnorodnym farszem.

Natomiast desery maltańskie są bardzo słodkie, jak np. precle wypełnione kremową masą, czekoladowy mus zwany profiterolem lub pochodząca z Turcji chałwa.

Opisując maltańską kuchnię nie można pominąć jej specjalności – chleba z oliwą, który należy do najsmaczniejszych w Europie. Słynie z chrupiącej skórki i miękkiego, delikatnego miąższu. Najlepiej smakuje z owczym lub kozim serem o różnym smaku.

Najbardziej poszukiwanym przez turystów napojem jest likier z opuncji, którym, jak podaje tradycja, raczyli się kawalerowie maltańscy. Z kolei bezalkoholowy napój zwany „kinie” złożony z mieszanki ziół i soku z gorzkiej pomarańczy wspaniale gasi pragnienie.

Dzięki udziałowi w projekcie mogliśmy spróbować wielu wspaniałości kuchni maltańskiej. Niemal każdego dnia jedliśmy obiad w innej restauracji, aby skosztować lokalnych dań. Zadziwiła nas obfitość posiłków, jakie nam serwowano. Składały się one z dużej porcji przystawki, dania głównego, deseru oraz kawy.



Nieodłączną częścią obiadu była butelka dobrze schłodzonej, orzeźwiającej wody oraz dobre wino. Najczęściej mogliśmy wybierać z menu specjały maltańskiej kuchni.





W środę po zwiedzeniu Mdiny i Rabatu poszliśmy do eleganckiej restauracji „Grapes” urządzonej w rustykalnym stylu. Nazwa lokalu nawiązywała do zwisających z sufitu kiści winogron. Na początek podano nam przystawkę w postaci bruschetty ze świeżymi pomidorkami, oliwą i kaparami. Później ze smakiem zjedliśmy potrawę zwaną „bragioli”.



Była to rolada z delikatnej wołowiny w aromatycznym sosie podana ze świeżą, zieloną sałatą, warzywami i oliwkami. Na deser mieliśmy do wyboru słodkie lody lub pyszną szarlotkę. Na koniec tej wspaniałej uczty poczęstowano nas bardzo mocną kawą, którą zgodnie ze zwyczajem, pije się w maleńkich filiżankach. Ten obiad spełnił oczekiwania chyba najbardziej wybrednych smakoszy.



Choć byliśmy już przyzwyczajeni do tutejszych smaków, to piątkowy obiad również wprowadził nas w zachwyt. Jako przystawkę zaserwowano nam grillowane warzywa, a danie główne stanowił prawdziwy rarytas: znana ze swego wybornego smaku ryba

miecznik.

Na deser rozkoszowaliśmy się słodczą chałwą z prażonymi migdałami podanej z kawą.



Tego dnia po południu zostaliśmy zaproszeni do Siggiewi na Noc Folkloru, gdzie skosztowaliśmy miejscowych przysmaków: pikantnych i łagodnych serków owczych, suszonych pomidorów w oliwie, królika w winnym sosie, cukinii faszerowanej

mięsem, zielonych oliwek nadziewanych kaparami.

Wszystkie smakołyki zostały podzielone na małe porcje i pięknie skomponowane na tacach. Wielu potraw nie znaliśmy, intrygowały nas jednak swoim wyglądem i zapachem, więc chcieliśmy wszystkiego spróbować. Nikt się nie rozczarował: potrawy znakomicie smakowały i były rozkoszą dla podniebienia.

W niedzielę nie lada atrakcją był posiłek na świeżym powietrzu w rybackiej wiosce Marshaxlokk. W malowniczym otoczeniu morza, gór i kolorowych rybackich łodzi raczyliśmy się makaronem z owocami morza, a następnie znakomitą w smaku, świeżo złowioną czernią i łososiem.



Dopełnieniem tej uczty był czekoladowy mus z bitą śmietaną, zwany profiterolem.







Po degustacji przyszedł czas kulinarnej próby. Pod kierunkiem miejscowego kucharza przygotowywałyśmy tradycyjne potrawy maltańskie. Na pierwszy ogień poszedł fenek, czyli królik którego miałyśmy przyrządzić w potrawce. Poprzedniego dnia kucharz marynował kawałki królika w czerwonym winie z dodatkiem czosnku i liścia laurowego. Teraz przyszła kolej na nas. Na rozgrzanej oliwie podsmażyłyśmy cebulę i czosnek, a potem dodałyśmy obtoczone w mące kawałki królika, które smażyłyśmy aż uzyskają złoty kolor. Następnie dodałyśmy pomidory i szklankę wody, a potem dusiłyśmy wszystko przez 30 minut. Po tym czasie wrzuciłyśmy ziemniaki, marchewkę oraz marynatę pozostałą z królika i czekałyśmy aż warzywa zmiękną. Na koniec dodałyśmy posiekaną pietruszkę, oliwki i doprawiłyśmy solą i pieprzem. Nasza

współpraca przyniosła znakomity efekt. Szef kuchni pochwalił nas za zdolności kulinarne.



Przyrządziłyśmy jeszcze lampukę, czyli popularną na Malcie rybę oraz makaron z owocami morza i przystawkę z krewetek. Wspólne gotowanie zintegrowało naszą grupę, pokazało, że nic tak ludzi nie zbliża jak dobre jedzenie.



Kuchnia maltańska to spotkanie z historią tego kraju. W jej różnorodnych smakach odnajdujemy dzieje tego dzielnego narodu, który zdołał nie tylko przetrwać, ale też czerpać wzory z kultur innych narodów, wzbogacając własną tradycję.