

Malta: La joya del Mediterráneo

Magníficas costas

Situada entre Italia, Túnez y Libia, la **República de Malta** es sin duda un compendio de todo lo que el mar Mediterráneo y su cultura han ido depositando en Europa a lo largo de los siglos. Durante las últimas décadas, el archipiélago maltés ha ido convirtiéndose poco a poco en un destino turístico excepcional, aunque lo cierto es que estas paradisíacas islas todavía conservan lugares llenos de encanto, donde el tiempo parece haberse detenido. Sus inigualables costas rocosas y playas, bañadas por un mar de un azul casi imposible, se alían con los bosques y pueblos del interior y con todos los vestigios arqueológicos y arquitectónicos, dejados por las culturas que desde hace milenios han habitado las **islas de Malta**.

La **República de Malta** consta de cinco islas, de las cuales la **Isla de Malta** es la más grande y densamente poblada. Esta isla es además la más rica en cuanto a cultura y patrimonio, y también la que más recursos turísticos y de ocio posee. No hay que olvidar que muchos viajeros y turistas acuden a la isla en busca de sus magníficas costas, perfectas sobre todo para la práctica del buceo y del esnórkel. En **Malta** hay gran cantidad de playas; muchas de ellas son de roca, pero también es posible encontrar preciosas y amplias playas de arena dorada, bañadas por las aguas azules del Mediterráneo, como si de un paraíso se tratara. Golden Bay, Bahía Mellieva, San Julián (cuya playa ha sido rellenada con arena para acondicionarla)... En todas ellas podremos buscar y encontrar nuestro propio lugar al sol. Además, también merece la pena coger una embarcación y hacer excursiones a las islas vecinas de Gozo y Comino, donde encontrar y descubrir otras playas excepcionales.

La naturaleza ha sido excepcionalmente generosa con el archipiélago maltés. Además de sus increíbles costas y sus hermosas playas, también hay preciosas grutas marinas para descubrir en **Malta**, así como enclaves perfectos para la práctica del senderismo o la escalada. Los senderos del centro y el sur de la isla son llanos y suaves, idóneos para recorrerlos pausadamente en bicicleta; en el norte, las sendas son más empinadas y lo mejor es hacer rutas a pie. Otra opción muy atractiva (toda una tradición en el archipiélago) son las rutas a caballo, una magnífica forma de explorar las islas.

La gran cantidad de culturas que pasaron a lo largo de los siglos por **Malta** han dejado interesantes vestigios arqueológicos y arquitectónicos en la isla, hasta tal punto que el país cuenta con tres enclaves declarados Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO. Desde la preciosa ciudad de La Valetta hasta la Ciudadela de Medina o Rabat, el visitante puede perderse en la inmensidad de las construcciones que sobreviven al paso de los siglos. Arquitectura, arte, vestigios prehistóricos... Un auténtico paraíso para los amantes de la antigüedad y la cultura. Y desde luego, no hay que olvidar que **Malta es puro Mediterráneo**, y esto convierte a la isla en un lugar estupendo para disfrutar de la gastronomía más deliciosa y de una vida nocturna de excepción. No hay tiempo para el aburrimiento en la **Isla de Malta**.

Playas a descubrir, historia y mágica naturaleza

Muchísimo de los turistas y viajeros que acuden a **Malta** lo hacen atraídos por sus costas, su mar y sus playas. En realidad, **Malta** es un archipiélago fundamentalmente rocoso y las playas de arena no son muchas; aún así, las hay, y algunas son realmente hermosas. Las vecinas **islas de Gozo y Comino** también tienen lugares costeros maravillosos que merece la pena visitar. La playa más popular de la **Isla de Malta** es sin duda **Golden Bay**, que, a pesar de ser realmente bonita, tiene el inconveniente de que siempre está muy concurrida. Pero justo a su lado se encuentra **Ghajn Tuffieha**, una playa mucho más tranquila, quizás debido a los casi doscientos escalones que hay que descender para acceder a ella y también a las corrientes marinas que la visitan, lo que aleja a las familias con niños. Si lo que buscamos es una playa realmente alejada del turismo de masas, podemos acercarnos a Imgiebah, en la **Bahía de Mgiebah**. Esta playa está situada junto a la localidad de Selmun y hay que superar un pequeño acantilado para llegar a ella. El trabajo merece la pena: un entorno insuperable, tranquilidad y naturaleza virgen en una playa perfecta para bucear a pulmón y relajarse al sol. Al norte de la **isla de Malta** se encuentra **Paradise Bay**, que cuenta con una de las playas más famosas del país; su arena fina y dorada, su ambiente joven y sus aguas transparentes que invitan al baño son sus mayores atractivos. Además, en las vecinas islas de Gozo y **Comino** es posible visitar playas como Dwejra o Ramla il-Hamra (Gozo), y por supuesto, la **increíble Laguna Azul** (Blue Lagoon, Comino), un paisaje tan espectacular como difícil de olvidar.

El excelente clima que disfruta la **República de Malta** hace que sea posible practicar múltiples actividades al aire libre durante prácticamente todo el año. El submarinismo es uno de los deportes más populares de las islas, debido a la transparencia de las aguas y a los fondos rocosos que rodean al archipiélago, llenos de vida marina. Muchos viajeros optan también por disfrutar de los fondos marinos practicando el esnórkel (buceo a pulmón). Visitar grutas marinas como la **Blue Grotto** (Gruta Azul), un lugar relacionado con mágicas leyendas de sirenas situado en el suroeste de Malta, es también una experiencia irrepetible. Pero el interior de la isla también ofrece estupendas oportunidades para disfrutar de la naturaleza. Por ejemplo, hay espléndidos lugares para practicar el montañismo, la escalada y el rappel; uno de los puntos más populares es Ghar Lapsi, en los acantilados de Dingli. Rutas en bicicleta, senderismo, excursiones ecuestres o rutas en 4x4 son otras de las opciones para quienes quieran recorrer los paisajes más hermosos de **isla de Malta** y de sus "hermanas" Gozo y Comino.

La historia ha dejado una profunda huella en **Malta**. Como ya hemos comentado, la isla cuenta con tres enclaves declarados Patrimonio de la Humanidad: la Ciudad Antigua de La Valetta (capital de la isla y del país), el Hipogeo de Hal Saflieni y una serie de templos megalíticos repartidos entre **Malta y Gozo**. La Valetta está salpicada de hermosos edificios que datan del siglo XVI en adelante, y que fueron construidos por la orden de los

Malta y Gozo. La Valetta con sus muchos edificios que datan del siglo XVII en adelante, y que fueron construidos por la Orden de los Caballeros Hospitalarios. La Concatedral de San Juan, el Palacio del Gran Maestre y los Museos de Bellas Artes y de Arqueología son lugares que no nos podemos perder. Además, en la **isla de Malta** también es recomendable una visita a la Ciudadela de Mdina, un magnífico ejemplo de ciudad medieval amurallada; y por supuesto, a Rabat, con sus iglesias barrocas y restos de villas y catacumbas romanas. Por su parte, el Hipogeo de Hal Saflieni es el único templo subterráneo conocido en el mundo y data de alrededor del año 2500 AC, aunque se cree que anteriormente hubo una necrópolis prehistórica. Sus tres niveles configuran una visita impresionante, plagada de salas, pozos, esculturas y decoración mural. Además, en **Malta** hay muchos otros lugares maravillosos que ver: la **bahía de San Julián**, con sus casas y edificaciones reflejándose en el mar; yacimientos arqueológicos como **Taxien** o **Hagar Qim**; el **Templo de Juno en Marsaxlokk**, y el curioso **Popeye Village**, el lugar donde Robert Altman rodó la película "Popeye" y cuyos escenarios son actualmente un peculiar hotel.

Un despliegue de sabores con todo tipo de influencias

La **gastronomía maltesa** es toda una agradable sorpresa para aquéllos a quienes les interese descubrir los sabores más delicados de las costas mediterráneas. La localización geográfica del archipiélago lo ha convertido en un punto receptor de todo tipo de influencias culturales, llegadas del norte de África y de la costa europea. Muy particularmente, la **isla de Sicilia** ha exportado muchos de sus sabores y sus técnicas a **Malta**, donde el concepto "**dieta mediterránea**" alcanza toda su excelencia. Italia en general es toda una referencia, aunque también hay influencias árabes e incluso españolas. Las verduras, el aceite de oliva y los pescados son los reyes de la cocina maltesa, configurando un delicioso repertorio de platos típicos que no hay que dejar de probar.

La **sopa maltesa** es una variante de la minestra italiana, similar a la menestra española. Es un guiso que se prepara con las verduras procedentes de las huertas de la isla, y se suele acompañar por el **pan típico de Malta (hobza)**. Es un plato de invierno, aunque se suele consumir a lo largo de todo el año. La pasta es también un plato habitual en las mesas de las islas. Importada directamente de la gastronomía italiana, en **Malta** la pasta tiene su propio toque distintivo. **Los macarrones son una de sus especialidades**, y una de las formas más curiosas de prepararlos es la timpana. Se trata de un timbal de macarrones con carne picada y huevo, cubiertos de hojaldre y horneados. Los raviolis (ravjul) rellenos de requesón o carne también son muy populares; por lo general, la pasta se suele acompañar de salsa de tomate condimentada con albahaca.

La tradición árabe ha hecho que **el cuscús sea un plato muy popular en Malta**, aunque preparado de forma ligeramente distinta. En el archipiélago mediterráneo, el cuscús adquiere el aspecto y la textura de una sopa contundente, acompañando la sémola con habas frescas, carnes y especias. El **arroz al horno con curry** es otra de las aportaciones de la cocina musulmana. Las **carnes son también muy apreciadas**, especialmente el conejo (fenek) cocinado con vino. Se suelen acompañar de la **salsa típica maltesa**, la zalzett tal-mati, que lleva carne de cerdo, ajos y especias como el cilantro y la pimienta. Además, como aperitivo o merienda es posible degustar los **exquisitos pastizzi**, unos hojaldres rellenos de queso ricotta o pasta hecha con guisantes que se venden en panaderías y puestos callejeros. Y por supuesto, en un enclave marinero como es el archipiélago maltés no puede faltar el **pescado fresco**, que aparte de consumirse a la parrilla o al horno también forma parte de preparaciones como el lampuki pie (una especie de quiche de verdura con pescado), preparado con caballa (lampuka), o los calamares (quarnit) a la cazuela.

Para terminar, hay que destacar que la **repostería maltesa es excelente**, teniendo como principal influencia la italiana. Los **kannoli** son unos dulces rellenos de queso o crema (ricotta y/o chocolate), que a veces se consumen como postre acompañados de fruta. Además, no hay que dejar de probar los imquaret, delicias árabes fritas rellenas de dátiles que satisfarán las exigencias del gourmet más goloso.

Ambiente festivo durante todo el año

Como pueblo mediterráneo que es, **el maltés es amante de la fiesta, la diversión y la confraternización**. El magnífico clima que goza el archipiélago hace que las celebraciones callejeras se extiendan a lo largo de todo el año, siendo largos los días y las noches de baile, música y folklore popular bajo los cielos mediterráneos. Desde el **Carnaval** de febrero al Día de la Victoria en septiembre, las fiestas en Malta son muchas y muy animadas, y el viajero es cordialmente bienvenido a compartir la diversión. El Carnaval lo introdujo en las islas la Orden de Malta y donde más relevancia tiene es en las localidades más grandes, como La Valetta o Rabat. Los desfiles de carrozas, los concursos de disfraces, la música y la animación callejera son los protagonistas del evento. A continuación viene la **Pascua** o **Semana Santa**, ya en primavera y cargada de una devoción que se muestra en forma de procesiones (mucho atención a la del Viernes Santo, con su Via Crucis de tamaño natural) y de actos populares, como la "carrera con estatuas" del Domingo de Pascua.

Desde el mes de abril hasta septiembre tienen lugar, coincidiendo con los meses más cálidos del verano, las llamadas Festas. Son las fiestas patronales de las distintas localidades de **Malta**, con romerías y procesiones religiosas que se acompañan de fuegos artificiales, conciertos, verbenas y mucha diversión. En el mes de junio, concretamente el día 29, se celebra L'Imnarja (en Mnarja), festividad en honor de los santos **patrones de Malta, San Pedro y San Pablo**. Las fiestas comienzan una semana antes, concentrándose gran parte de la animación y las actividades en los Buskett Gardens. Ya bien entrado el verano, el 8 de septiembre se celebra el Día de la Victoria en distintas localidades de Malta y Gozo, **siendo la regata que se celebra en el Grand Harbour de La Valetta el evento más importante**. Y para terminar, recordar que el tercer fin de semana del mes de julio tiene lugar en Malta el Festival de Jazz, que puede disfrutarse también en el Grand Harbour de La Valetta.