



Viaggio a Malta: dal coniglio alla ftira, come un'isola senza abbondanza ha costruito una delle cucine più coerenti del Mediterraneo

13 Gennaio 2026 

MALTA – A Malta il cibo non è mai soltanto nutrimento. È una stratificazione, come le sue pietre color miele. Un'isola che per millenni è stata porto, fortezza, approdo e confine, e che ha assorbito popoli e sapori con la stessa naturalezza con cui si sceglie Malta come gita per scappare dalla frenesia.

Fenici, romani, arabi, normanni, cavalieri di San Giovanni, francesi e britannici, ognuno ha lasciato qualcosa, spesso a tavola, trasformando la cucina maltese in un mosaico compatto e, al tempo stesso, sorprendentemente coerente.

Malta non ha mai avuto abbondanza. La sua gastronomia nasce dalla necessità, dalla scarsità di acqua dolce, dalla terra dura e dal vento salmastro. Eppure, proprio in questo equilibrio fragile, ha costruito un'identità culinaria solida, fatta di piatti schietti, ingredienti locali e una profonda cultura della condivisione.



Influenze mediterranee e contaminazioni coloniali

La cucina maltese è profondamente mediterranea, ma non può essere letta solo attraverso la lente italiana. Certo, la Sicilia è lì, a poche decine di chilometri, e il dialogo è continuo. Pasta, pomodoro, melanzane, capperi e ricotta sono elementi comuni. Ma Malta guarda anche verso il Nord Africa, soprattutto nel modo di usare le spezie, i legumi e le tecniche di conservazione.

L'eredità araba, visibile già nella lingua maltese, emerge in cucina con l'uso del cumino, del coriandolo, dei ceci e delle fave, ma anche nella predilezione per piatti lenti, stufati, pensati per durare più giorni.

L'epoca britannica ha lasciato tracce più discrete ma persistenti. Tè, pudding, torte salate e una certa cultura del comfort food. Ancora oggi capita di imbattersi in grandi colossi del commercio gastronomico, in genere relegati al mondo britannico, tra i Sali e scendi della Valletta e delle città limitrofe. Un Marks & Spencer dove acquistare una mince pie proprio per confrontarla a quella artigianale della pasticceria appena svoltato l'angolo.

Il risultato di queste contaminazioni non è una cucina fusion, ma una cucina stratificata, che ha scelto cosa tenere e cosa lasciar andare, costruendo un lessico gastronomico proprio.



Prodotti tipici e geografia del gusto

Malta è piccola, ma gastronomicamente frammentata. Ogni zona conserva peculiarità legate al microclima, alla vicinanza al mare o alla tradizione agricola.

Si parte da Gozo, l'anima agricola dell'arcipelago. Qui il tempo rallenta e la terra, più generosa rispetto all'isola principale, produce alcuni dei prodotti più identitari. Il *Gbejna*, formaggio fresco o stagionato di latte di pecora o capra, spesso aromatizzato con pepe nero o erbe locali. Il miele scuro e intenso, che dà il nome stesso all'isola. Le verdure coltivate in piccoli appezzamenti familiari.

Gozo è anche il luogo dove la cucina conserva un'impronta domestica più marcata, con ricette tramandate oralmente e poco adattate al turismo.

Tornando nelle zone interne di Malta si trovano orti terrazzati, uliveti e campi di legumi. Qui nascono prodotti come i fagioli bianchi, le lenticchie, il finocchietto selvatico e una produzione limitata ma significativa di olio d'oliva, oggi oggetto di una riscoperta qualitativa.

Il mare è una dispensa quotidiana. *Lampuki* (lampuga), tonno, ricciola, calamari e polpi entrano nella cucina con preparazioni semplici che rispettano la freschezza del pescato. La stagionalità del pesce è ancora profondamente rispettata, soprattutto nelle famiglie.



Piatti nazionali: cucina della necessità e dell'identità

Parlando di identità, il piatto nazionale per eccellenza è rappresentato dallo *stuffat tal-fenek*, lo stufato di coniglio. Non è una scelta casuale. Durante il periodo dei Cavalieri, la caccia al coniglio era riservata all'aristocrazia, e mangiarlo divenne, per la popolazione, un atto quasi di ribellione. Oggi lo stuffat è un piatto preparato lentamente con vino rosso, aglio, alloro e pomodoro, spesso condiviso in occasioni conviviali.



Altro simbolo isolano è la *ftira*, pane circolare con mollica alveolata, un tempo alimento dei contadini e dei pescatori, oggi protagonista di farciture che raccontano il territorio. Pomodori secchi, tonno, capperi, olive, gbejna. Non è street food nel senso moderno, ma cibo



quotidiano, essenziale, e lo diventa anche per i turisti che visitano l'isola in modo del tutto esplorativo.



I *pastizzi*, fagottini di pasta sfoglia ripieni di ricotta o crema di piselli, rappresentano invece l'anima popolare e urbana di Malta. Economici, onnipresenti, consumati a qualsiasi ora, sono un esempio perfetto di come una cucina possa essere democratica senza perdere identità.

Tra i piatti da tavola compaiono anche *bragioli* (involtini di carne ripieni), zuppe di legumi, *timpana* (pasta al forno racchiusa in una crosta), e *ross il-forn*, riso al forno con carne e spezie, chiara eredità delle influenze mediterranee orientali.

Coltivare contro il vento

Fare agricoltura a Malta è una sfida quotidiana. La scarsità d'acqua, l'assenza di fiumi e la natura calcarea del suolo hanno costretto per secoli i maltesi a sviluppare un'agricoltura di adattamento. Terrazzamenti, cisterne sotterranee, rotazioni colturali e recupero delle varietà locali sono strumenti antichi che oggi tornano di attualità.

Le colture principali sono ortaggi, legumi, agrumi e uva da tavola. La viticoltura, pur non essendo mai stata dominante, sta vivendo una nuova fase di valorizzazione con vitigni autoctoni come il Girgentina e il *Gellewza*, che raccontano un vino mediterraneo, salino e diretto.

L'allevamento è storicamente limitato, ma significativo. Pecore e capre sono state per secoli la principale fonte di latte e formaggio, mentre il coniglio ha avuto un ruolo centrale nella dieta proteica dell'isola.

Anche l'apicoltura ha una lunga tradizione, favorita dalla flora mediterranea spontanea. Il miele maltese, scuro e aromatico, è utilizzato sia in cucina che nella pasticceria tradizionale.



Oggi Malta è una destinazione turistica internazionale, e la sua cucina è sottoposta a una pressione costante tra autenticità e adattamento. Accanto a ristoranti contemporanei e influenze globali, resistono trattorie, panetterie e mercati che continuano a cucinare come si è sempre fatto.

La cucina maltese non cerca di stupire. Non rincorre mode. Racconta un'isola che ha



imparato a sopravvivere trasformando la necessità in cultura, il poco in sufficiente, il quotidiano in identità.

Mangiare a Malta significa leggere la sua storia senza bisogno di libri. Basta sedersi, condividere un piatto, ascoltare il vento. E lasciare che il tempo, come sempre qui, faccia il suo lavoro.