

Eten / Drinken

De Maltese keuken wordt beïnvloed door de productie in de seizoenen en de vangst van de vissers. Men eet vooral vis, vlees, kaas, groenten, rijst en pasta. De gerechten uit de Maltese keuken lijken veel op die uit de Siciliaanse keuken. Door de ligging van Malta in de Middellandse zee is het natuurlijk logisch dat er op Malta veel visgerechten worden geserveerd. Van de keukens van veel mediterrane landen wordt gezegd dat er erg gezond wordt gekookt. Dat gaat voor Malta niet op. In vergelijking met landen als Griekenland, Italië en Spanje wordt er op Malta veel vetter gekookt. Wel gebruikt men op Malta weer meer groenten dan in de andere landen. De gerechten uit de Maltese keuken zou je het beste kunnen omschrijven als 'boers'.

Lange tijd was er op Malta een tekort aan brandhout. Hierdoor kon het voedsel niet bereid worden op grote vuren. De Maltezers wisten dit op te lossen door kleine oventjes (Kenurs) te bouwen waarop het eten stond te pruttelen. De stoofpotten die op deze manier werden bereid zijn ook tegenwoordig nog populair. Ook groenten en stevige soepen vind je op de menukaarten. Naast lekkere gerechten kent Malta ook zeer goede wijnen en heeft het land zelfs haar eigen pils. De nationale drank is alcoholvrij en heet Kinnie. Qua sterke drank kent men op Malta een vijgcactuslikeur genaamd Bajtra. De likeur wordt gemaakt van de cactusvijgen die aan de uiteinden van de schijfvormige bladeren van de opuntia-cactus groeien. Deze cactussen werden twee eeuwen geleden vanuit Mexico naar Malta geïmporteerd. Boeren gebruiken ze om hun land af te bakenen en dus ook om er een gedistilleerde drank van te produceren.

Maltees brood

De mensen op Malta ontbijten eigenlijk niet. Dat halen ze later op de dag in. Vooral de bakkers doen dan goede zaken. Beroemd is het Maltese brood, dat Tal-Malti (van Malta) wordt genoemd. Het is een brood met een harde korst met een zachte binnenkant. De broden worden aan elkaar gebakken, zoals we dat wel van kadetjes gewend zijn. Het brood wordt eigenlijk alleen vers gegeten; liefst net uit de oven.

De avondmaaltijd op Malta begint meestal met soep. De soepen zijn over het algemeen stevig en zeer goed gevuld. Zoals de aljotta; een vissoep, met knoflook, tomaten en rijst. Een andere stevige soep is de kusksu. Deze soep wordt vooral in het voorjaar geserveerd en wordt gemaakt van tuinbonen, uien en tomaten. Ook zijn er soepen van qarabali; een kleine soort pompoenen. De minestra is een soep waarin allerlei verschillende verse groenten zitten; kool, spinazie, cichorei en erwten. Een soep die lijkt op Minestra is de soppa tal-Armla (weduwensoep). Dit is eigenlijk dezelfde soep, maar dan met daarin gbejniet. Gbejniet is dan weer een klein rond schapen- of geitenkaasje. Gbejniet wordt ook wel bij de lunch gegeten, op brood. Vooral op Gozo wordt veel gbejniet geproduceerd. Maltezers noemen de Gozotianen daarom vaak gbejniet als soort scheldnaam. Bij de soepen wordt vaak een soort brood (hobza) geserveerd.

Maltezers eten graag konijn (fenek). Dit gerecht vind je in alle authentieke restaurants op de menukaart. Ook in sommige cafés wordt het gerecht geserveerd. In de periode dat de ridders over Malta heersten was het jagen voorbehouden aan diezelfde ridders. Voor het gewone volk was dit verboden. Er

bestonden hoge straffen voor mensen die stroopten. Toch vingen veel mensen op het platteland stiekem konijnen om daarmee te tonen dat zij lak hadden aan het gezag. Een vorm van partizanengedrag dus. Bij de bereiding van het gerecht wordt het konijnenvlees aangebraden, zodat de buitenkant mooi bruin wordt. Daarna wordt het vlees gestoofd in rode wijn.

Qua vis eet men graag de torta tal-lampuki. De Lampuka is een soort goudmakreel die veel in de zee rond Malta rondzwemt. Zowel gebakken, uit de oven als gegrild kan de vis geserveerd worden. In Frankrijk wordt de vis ook veel gegeten. De delicatessen wordt daar Dourade genoemd. Ook staan vaak octopus en inktvis op het menu. Vaak worden visgerechten geserveerd met een rijke saus, of kapunata, wat een soort ratatouille is. Pixispad (zwaardvis) en Cerna (zeebaars) zijn voorbeelden van andere vissen die in restaurants worden geserveerd.

Naast de hoofdgerechten staan er vaak pasta's op tafel, zoals ravioli (ravjul) en timpana. Dit is een macaroni met vlees en ei onder een laag van bladerdeeg.

Als dessert eet men wel qaghaq tal-ghasel. Dit zijn honingringen; een soort gebak. Ook de kannoli zijn typisch Maltees. Het zijn rolletjes met ricotta, chocola en vruchtjes die gefrituurd worden. Op straat worden pasteitjes (pastizzi) verkocht. Deze van oorsprong Turkse pasteitjes worden gevuld met erwten, vlees of ansjovis. Er zijn ook pasteitjes met daarin dadels. Deze worden imqaret genoemd. Na de eerste buien in het najaar eet men ook wel slakken.

In het bekende boek 'De Jukebox-koningin van Malta' van Nicholas Rinaldi komen zo nu en dan ook gerechten aan de orde. Heel eenvoudig zijn bijvoorbeeld de hobz-biz-zejt. In het boek schrijft Rinaldi hierover:

Melita sneed het brood in dikke plakken, halveerde een tomaat en wreef deze over het brood tot het roze werd van de pulp en het sap. Ze doopte het brood in de olijfolie en strooide er oregano en tijm op. 'Dit noemen we hobz-biz-zejt, brood en olie.'

In sommige Maltese winkels wordt voor € 4,50 het 'Nederlandstalige' kookboekje 'De Maltese keuken' verkocht. Dit is op zich een grappig boekje. Niet zozeer om de gerechten die er in staan, maar om het gebruikte Nederlands. Het is werkelijk bijna niet te lezen. Zo vind je in het voorwoord de beschrijving: 'De gerechten in deze boek zijn enkelvoudig en makkelyk om te volgen. Ze nemen part van het Maltese leven.' Verderop in het boekje vallen passages als 'Kook tot 't kookt' op. En degene die lamstampot weet te bereiden met behulp van de volgende beschrijving is vast een hele goede kok: 'Braad knoflook in wat vet. Toevoeg wyn en tomaten puree, vlees en kruiden. Braad tot boter bruin wordt. Toevoeg aardappelen en sudeeer voor 30 minuten, toevoeg genoeg water zodat vlees niet opdroogt. Toevoeg wortels en erwten. Warm serveren.'

Recept voor Fenek (konijn)

Ingrediënten:

- Een konijn;
- 3 uien;
- 4 tomaten;
- 225 g doperwten;
- 170 g wortelen;
- 100 g pasta;
- 3 dl rode wijn;
- 56 g tomatenpuree;
- Laurierblaadjes;
- 1 teen knoflook;
- Olijfolie;
- Bloem;
- Bouillon;
- Peper en zout;

Bereiding:

Neem het konijn en snijdt deze in kleine stukken. Haal het vlees door de bloem, waarna het in de braadpan kan, totdat het goudbruin gebakken is.

Ondertussen is er tijd om de uien en het knoflook te snipperen. Pel ook de tomaten en snijdt deze samen met de wortelen in kleine stukjes. Fruit de uien, knoflook en wortelen in olijfolie. Hierna kunnen de tomaten, tomatensaus, pasta en laurierblaadjes worden toegevoegd.

Wanneer het konijn in de braadpan de juiste kleur heeft kan de wijn worden toegevoegd. Ook de tomatenmix, de bouillon en de doperwten kunnen worden toegevoegd. Peper en zout kunnen naar believen worden gebruikt. Breng het geheel aan de kook en laat het ongeveer anderhalf uur sudderen.

Gawdi! / Eet smakelijk! :-)

Recept voor Qaghaq tal-hmira (gstringen)

Qaghaq tal-hmira zijn Maltese theetraktaties. De naam betekent gstringen; deze donut-vormige ringen zijn heerlijke luxebroodjes, gearneerd met sesamzaadjes, die niet langer dan 15 minuten gebakken hoeven worden. Het grootste deel van de voorbereiding bestaat uit de rijstijd.

Hoewel de Maltezers gewend zijn de ringen te eten bij de thee of koffie in de koudere maanden, worden ze ook tijdens een dag op het strand snel allemaal opgegeten!

Dit is wat je nodig hebt om ongeveer 20 ringen met een diameter van ongeveer 7 centimeter te maken:

- 500 g meel;
- 200 g poedersuiker;
- 200 g margarine;
- 1 x 11 g pakje gedroogde gist;
- Een halve theelepel anijs;
- Een halve theelepel kruidnagel;
- 1 theelepel vanille (vanille poeder);
- Geraspte schil van 1 citroen;
- 180 ml lauwwarm water;
- Sesamzaadjes;

Doe de droge ingrediënten samen in een grote kom en voeg de citroenschil toe. Voeg nu het water beetje bij beetje toe om het deeg te maken. Laat het deeg minstens 2 uur, of zelfs een hele nacht, rusten op een warme plaats.

Neem het deeg uit de kom en kneed het op een bebloemd oppervlak. Snijd kleine stukjes van het deeg en maak daar een lange rol (lengte 10 cm., doorsnede 2 cm.) van. Vervorm de rol om een ring te maken en leg de ring op de bakplaat. Zodra alle ringen zijn gevormd, moeten ze wederom een uur rusten. Maak je geen zorgen als de ringen rijzen en elkaar raken.

Beborstel de bovenkant van de ringen met een beetje water en strooi de sesamzaadjes erover. Bak ze in een voorverwarmde oven op 160 °C, niet langer dan 15 minuten. De ringen moeten bruin worden bovenop, maar nog steeds zacht zijn als ze worden aangeraakt.

Deze ringen zijn warm/vers het lekkerst, maar gedurende 3 dagen houdbaar in een luchtdichte opbergdoos.