

Alla scoperta di Malta tra gallerie d'arte, siti millenari e pietanze gourmet

2025-05-05 09:15:25 di Maurizio Abbati

URL:<https://forbes.it/2025/05/05/alla-scoperta-di-malta-tra-gallerie-darte-siti-millenari-e-pietanze-gourmet/>

Articolo tratto dal numero di aprile 2025 di Forbes Italia. [Abbonati!](#) **Se è vero che il concetto di viaggio si sta evolvendo** verso una dimensione più profonda, dove il benessere personale si intreccia con la condivisione e l'interazione, allora Malta incarna perfettamente questa filosofia, offrendo un ambiente ideale per la crescita personale e il rinnovamento. Il tema del **turismo wellbeing** è oggi tra i più gettonati da chi cerca una vacanza lontana dal mainstream, e l'isola nel cuore del Mediterraneo – due destinazioni in una, tra la city island di Malta e la naturalistica Gozo - permette di attuare in pieno questo approccio collettivo e integrato al benessere. Si può partecipare a ritiri di gruppo in location esclusive che combinano meditazione, pratiche olistiche e attività rigeneranti o dedicarsi ad attività che promuovono la connessione con la natura e con gli altri partecipanti.

Le opportunità di crescita personale

Tra le opportunità di crescita personale che è possibile realizzare sul territorio c'è quella del miglioramento delle proprie competenze linguistiche, con **corsi di inglese in scuole d'eccellenza** e in un contesto internazionale. Non a caso, l'arcipelago di Malta si sta affermando sempre più come destinazione di riferimento per apprendere l'inglese da adulti, offrendo un'esperienza che va oltre la didattica in aula, consentendo di coltivare le proprie passioni oltre a imparare. L'inglese - lingua ufficiale dell'arcipelago insieme al maltese - viene insegnato da docenti madrelingua in scuole internazionalmente riconosciute, sia a Malta che a Gozo. I corsi spaziano dal business English a programmi focalizzati su settori specifici, come design, turismo, aviazione, medicina e informatica.

La conoscenza della storia

In alternativa è possibile approfondire la **conoscenza della storia**, immergendosi nei settemila anni di cultura maltese con visite al complesso di templi megalitici tutelati dall'Unesco, così come la capitale Valletta. La città racchiude un patrimonio culturale e artistico di inestimabile valore, ma ha anche un'anima vibrante e contemporanea che continua a evolversi, con attrazioni come il Micas (Museo nazionale d'arte contemporanea). E se nella capitale non mancano le gallerie d'arte, una tappa obbligata a Malta è all'interno della Concattedrale di San Giovanni Battista. All'interno si trovano due importanti opere di Caravaggio, che per un periodo visse proprio sull'isola: la Decollazione di San Giovanni Battista e il San Girolamo scrivente. Si possono visitare anche le opere di Mattia Preti, presenti su tutto il territorio.

Benessere

Valletta - con un vivace programma di eventi tutto l'anno – è il punto di partenza ideale per una vacanza sulle isole. Per chi cerca soluzioni che all'arte e allo studio accompagnino momenti meno impegnativi, nell'arcipelago sono numerose anche le esperienze di benessere attivo disponibili tutto l'anno, come sport acquatici, diving, percorsi di trekking su sentieri panoramici, sport avventurosi come l'arrampicata con vista mare, escursioni in barca in cui combinare movimento e relax. A sud ovest di Malta si possono visitare l'arco

naturale Blue Grotto e le caverne adiacenti. Stessa facilità di fruizione anche per le escursioni che partono dall'Inland Sea, nella località di Dwejra a Gozo: un pittoresco lago salato collegato al mare aperto da una stretta fenditura tra le scogliere che si può attraversare con piccole barche, accompagnati dai pescatori locali. Ma la vera chicca è una gita in dg'ajsa, l'imbarcazione tradizionale maltese molto simile a una gondola, con cui è possibile attraversare il Grand Harbour per raggiungere le Tre Città: Senglea, Vittoriosa e Cospicua. Per una pausa meditativa, invece, la baia di Dwejra o le saline di Qbajjar, entrambe a Gozo, offrono scorci ideali per l'introspezione e la riscoperta di sé.

L'atmosfera

A Malta anche una passeggiata respirando aria pulita in un'atmosfera accogliente è un'esperienza che aiuta a staccare con la routine quotidiana, all'insegna del recupero del tempo. E dal momento che oggi una vacanza non è tale senza un'incursione nella cucina locale, ecco che gli appassionati potranno scoprire uno stile con chiare influenze dei popoli che hanno dominato il Mediterraneo. In generale il gusto è mediterraneo, protagonista sia nei piatti a chilometro zero creati dai produttori locali, sia in pietanze gourmet nei ristoranti stellati che rivisitano la tradizione in chiave moderna. Sul fronte vinicolo, invece, nonostante le piccole dimensioni – appena 4,2 chilometri quadrati di superficie vitata -, Malta e Gozo annoverano 12 cantine, vocate alla produzione sia di uve da vitigni internazionali che di varietà locali, come la Girgentina bianca e la Gellewza rossa. Per goderne, niente di meglio che una degustazione guidata, magari al termine di una giornata di business o per coronare un tour alla scoperta dell'arcipelago.

Sostenibilità

Anche su un altro fronte attuale come quello della sostenibilità umana e ambientale, Malta abbraccia un approccio sempre più responsabile. Ciò si traduce in un crescente numero di strutture ricettive eco-friendly, ma anche in programmi di turismo responsabile che prevedono esperienze autentiche a contatto con le comunità locali. Ad esempio, è possibile cimentarsi con la gastronomia locale in facili laboratori dove si preparano i pastizzi, il classico street food maltese. Oppure scoprire l'artigianato locale come il pizzo a tombolo, tramandato per secoli. L'essenza di un viaggio a Malta non sta solo nelle strutture o nelle attività, ma nella possibilità di essere se stessi in un ambiente che nutre la crescita personale e collettiva. Non una semplice destinazione, bensì un catalizzatore per il cambiamento personale e la crescita interiore.