

# NATUUR & CULTUUR

# MAGISCH MALTA

REIZEN

*Malta & Gozo zijn top-bestemmingen met betoverende natuur en cultuur.  
Harmke Kraak ontdekte dat je er ook nog geweldig kunt kuren...*

TEKST: HARMKE KRAAK | FOTOGRAFIE: ESTHER QUELLE



Stil straatje in het stadje Mdina. Ooit was dit Malta's hoofdstad.



Vissersdorp Marsaxlokk op Malta is bekend om de kleurige bootjes.

Bloemenweelde aan  
Gozo's zuidkust.



## KRONKELPADEN MET WILDE BLOEMEN

Onder Sicilië, in de Middellandse Zee, ligt ministaat Malta. Malta bestaat uit drie eilanden: Malta zelf, het ongerepte Gozo en het piepkleine, vrijwel onbewoonde Comino. Op Gozo blijf ik drie dagen en ik sluit af met twee dagen Malta. Gozo is prachtig groen; hoe groen, zie je pas echt goed vanaf de hooggelegen citadel in hoofdstad Victoria, midden op dit kleine eiland. Het uitzicht vanaf de citadel reikt tot aan de ruige rotskust. Victoria dankt zijn naam aan de Britse Queen Victoria. Malta is dan ook een voormalige Britse kolonie. De taal daarentegen is een onnavolgbare mix van Italiaans, Spaans, Frans en Arabisch. Maar ik ben niet alleen op Gozo voor het overweldigende groen. Ik wil er ook een paar dagen kuren bij Kempinski Hotel San Lawrenz. Dit vijfsterrenhotel met spa & ayurveda center ligt verscholen tussen de palmbomen, in de buurt van Gozo's westkust. In de ruime lobby wacht me een welkome ontvangst en in mijn riante suite staat vers fruit klaar en zelfs chocoladecake. Kijk, hier hebben ze verstand van de combinatie gezond eten en genieten. En genieten doe ik zeker. Van de Maltezer wijn bijvoorbeeld die bij het diner op tafel komt. Op Malta wordt al meer dan driehonderd jaar wijn gemaakt. Het zonnige klimaat leent zich er uitstekend voor.

### OLIEBAD

Dat Kempinski Hotel San Lawrenz zowel een hamam als een ayurveda-centrum heeft, is tamelijk uniek, zeker voor Malta. Zo wordt er eerst getest welk *dosh*-type ik ben. Nadat ik een behoorlijke vragenlijst heb ingevuld, blijkt ik *pitta* te zijn. *'You have a lot of fire in you; we need to calm you down,'* is de conclusie van de Indiase arts. *Pitta* is – naast *kapha* en *vata* – een van de drie basistypen van ayurveda en staat voor 'vurig'. Een ayurvedische massage zal me rust brengen, zegt hij. Het wordt de Abhyanga-massage, om precies te zijn, en deze wordt gegeven door een dame in Indiaas gewaad. Van top tot teen overgiet ze me met warme olie. Dat alleen al voelt weldadig. Dan masseert ze de olie krachtig in; ik voel mijn lichaam – en hoofd – al aardig ontspannen. De Indiase arts raadt me tevens de yogalessen van Kempinski aan en dat advies volg ik braaf op. In de hamam is het de vrolijke Agnies die me onder handen neemt en ik heb er alle vertrouwen in. Ooit kreeg ik tijdens een hamam-sessie elders onverwachts een plens ijskoud water over me heen als onbedoelde Ice Bucket Challenge. Daar staat tegenover dat ik in Istanboel een keer een masseur trof die tijdens de scrub een prachtig lied begon te zingen... Agnies stelt me gerust en vertelt wat me te wachten staat: wassen, inzepen, scrubben en tussendoor reinigen met water van aangename temperatuur. Het resultaat? Hoera, hoera - een babyzachte huid.

### REUZENTEMPELS

Er blijft gelukkig genoeg tijd over om Gozo te ontdekken. Dwejra Bay bijvoorbeeld, een rotsige baai waar je onder je voeten de fossielen van oeroude boomwortels voelt. De zee zelf is azuurblauw. Ik ontwaar hier een door rotsen omsloten water-



Balkon in  
de oude  
stad Mdina  
op Malta.

Het restant van de  
beroemde Azure  
Window op Gozo.



Wandelroute naar  
het zandstrand van  
San Blas op Gozo.



Haventje  
bij Dwejra  
Bay op  
Gozo.



Kalkstenen heuvel bij  
Marsalforn op Gozo.





Café Deux Baronnes in de historische haven van Valletta.



De luisterrijke Sint John's Co-kathedraal in Valletta.



Plein voor de Sint Pieter en Paulus-kathedraal in Mdina.

## HIER HEBBEN ZE VERSTAND VAN GEZOND GENIETEN!

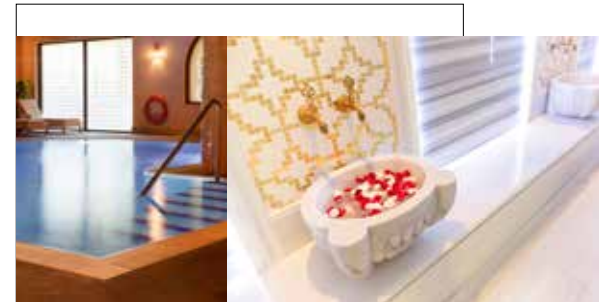
bassin. Het is de Blue Hole, een geliefde plek om te zwemmen. Verder naar rechts bevindt zich de loodrechte rotswand waar de Azure Window aan was gehecht, de stenen boog die hét symbool van Malta werd. Tragisch genoeg brak de boog dit jaar af door een storm en stortte hij in zee. Boven op de rots zie ik wel een ander 'symbool' van Malta lopen: een farao hond. Dit Maltezer hondenras met strak silhouet heeft veel weg van de Egyptische god Anubis, vandaar de naam farao hond. Nog een fenomeen op Gozo zijn de zoutpannen bij het vissersdorpje Marsalforn. Ze zijn al eeuwen oud en nog steeds wordt er zout gewonnen. Ook interessant zijn de tempelruïnes midden op het eiland. Deze Ggantija Temples behoren tot de oudste ruïnes ter wereld. Ze dateren van meer dan vijfduizend jaar geleden. De naam Ggantija is afgeleid van 'Giant': de legende wil dat de tempels in één dag werden gebouwd door reuzen. En dan is er Calypso's Cave bij Ramla Bay. Aangenomen wordt dat de Griekse dichter Homerus in zijn epos *Odyssee* aan deze grot op Gozo refereerde als de plek waar Odysseus in de ban raakte van de beeldschone nimf Calypso.

### ORANJE ZANDSTRANDEN

Behalve rotskusten heeft Malta zandstranden en de mooiste zijn nu juist hier op Gozo te vinden. Op een ochtend rij ik over stille landweggetjes en door dorpjes met okergele kalkstenen huizen naar het strand van San Blas aan de noordkust. Hier parkeer ik de auto en via een steil wandelpaadje, omzoomd door een zee van wilde bloemen, daal ik af naar het vrijwel oranje zandstrand. Het is mooi beschut gelegen tussen de rotsen. Er zwemmen al wat mensen in zee en ook ik maak me klaar voor een verfrissende duik. Zo vliegt de tijd voorbij... Nog een aanrader is een lunch aan Gozo's zuidkust bij Ta' Cenc, het exclusieve hotel waar Angelina Jolie met haar crew verbleef tijdens de opnamen van de Hollywood-film *By the Sea* uit 2016. Ze sliep er in een *trulli*: een suite geïnspireerd op de kegelvormige 'smurfenhuisjes' uit het Italiaanse dorpje Alberobello in Puglia. Bij de lunch op het zonovergoten terras met zeezicht weersta ik verleidelijke Maltezer specialiteiten als de zoete honingcakejes *Qaghaq tal-ghasel*. Ik hou het bij de bietensalade: het lijkt er warempel op dat ik na alle spabehandelingen en yogasessies in een *healthy flow* ben gekomen...

### HAUTE COUTURE

De veerboot brengt me van Gozo terug naar Malta, waar ik logeer in de bruisende havenplaats St. Julians. Ik bezoek de middeleeuwse stadjes Mdina en Rabat met hun charmante, smalle straatjes en neem een kijkje in het vissersdorp Marsaxlokk met zijn bontgekleurde bootjes. Uiteraard staat ook hoofdstad Valletta op de agenda, uitgeroepen tot Europa's culturele hoofdstad 2018. Valletta ligt op een schiereiland. De stad werd gesticht in 1565 en heeft een rijke historie, waarvan de St. John's Co-Cathedral een sprekend voorbeeld is. Deze imposante kathedraal uit 1577 is binnenin van boven tot onder gedecoreerd met bladgoud. In een zijvleugel hangen



### KEMPINSKI'S SPA & AYURVEDA CENTER OP GOZO

Kempinski Hotel San Lawrenz op het eilandje Gozo biedt de unieke combinatie van ayurveda en een hamam. Ayurveda is de meer dan vijfduizend jaar oude holistische geneeskunst uit India op basis van kruiden en olie. Het Kempinski geeft een scala aan ayurvedische behandelingen, zoals een Herbal Soothe-kruidenwrap, Rejuvenation Therapy en een Skin-Care-programma. Dan zijn er de seizoensgebonden spa-behandelingen zoals de Summer Bliss Balancing-massage en de Autumn Drape Wrap-body treatment. In de hamam zijn er allerlei heerlijke scrubs. Er is een stoomcabine, jacuzzi, hamambad, binnenbad, buitenzwembad en relaxruimte. Verder is er een heel aanbod aan yoga-, pilates en (aqua-)aerobicslessen. De arts van het Spa & Ayurveda Center staat in nauw contact met de keuken van het hotel, zodat dieetadviezen direct door de chef kunnen worden uitgevoerd. *Tailor-made*, daar draait het om bij Kempinski Hotel San Lawrenz.

# ODYSSEUS RAAKTE HIER IN DE BAN VAN CALYPSO

schilderijen van Caravaggio, die een tijd op Malta woonde. Het is Caravaggio van wie Rembrandt de lichtval leerde schilderen. Majestueus is de oude haven, Grand Harbour. Aan boord van een traditioneel bootje, een *dghajsa*, vaar ik naar de Three Cities: drie historische steden die met elkaar verbonden zijn. Een hypermoderne eye-catcher in Valletta is het parlamentsgebouw van architect Renzo Piano. Verder stuit ik in het historische centrum op de chique modeboetiek van Charles & Ron. Charles Borg werd geboren op

Malta en Ron van Maarschalkerweerd is nota bene een Nederlander! Deze heren zijn zo'n beetje de Viktor & Rolf van Malta en internationaal succesvol met winkels in Dubai, New York en LA. Hun inspiratie halen ze uit Malta zelf. Zo siert de nationale bloem Rock Flower een collectie blouses en zijn ook de Maltezer balkonnetjes op de kleding terug te vinden. Elk seizoen kiezen ze een ander thema. Benieuwd wat de herfst/wintercollectie gaat brengen! [www.visitmalta.com](http://www.visitmalta.com) □

Kijk voor de speciale Nouveau-aanbieding van Puurenkuur Wellness Reizen Wereldwijd op [www.nouveau.nl](http://www.nouveau.nl)!

## ADRESSEN OP MALTA & GOZO

### SLAPEN

#### Kempinski Hotel San Lawrenz

Dit vijfsterrenhotel op Gozo is het beste spa-hotel van Malta. Wellness-arrangementen zijn te boeken via Puur & Kuur, zie ook de Nouveau-aanbieding. [www.puurenkuur.nl](http://www.puurenkuur.nl)

#### Le Méridien

Wil je je wellness-reis bij Kempinski op Gozo uitbreiden met een verblijf op Malta zelf, dan is dit hotel in de mondaine havenstad St. Julians een aanrader. [www.lemeridienmalta.com](http://www.lemeridienmalta.com)

#### Palazzo Prince d'Orange

In historisch Valletta bevindt zich dit paleisje met vijf fraaie suites, alle vernoemd naar leden van de Nederlandse koninklijke familie. [www.palazzoprincemalta.com](http://www.palazzoprincemalta.com)

### FOOD

#### Fontanella Tea Garden

Café met panoramaterras in de hooggelegen oude stad Mdina. Thee en koffie *with a view*. [www.fontanellateagarden.com](http://www.fontanellateagarden.com)

#### Beach Bar Munchies Spiaggia d'Oro

Hippe bar aan het strand van Golden Bay aan Malta's westkust. Vooral in de zomer moet je er vroeg bij zijn om hier een tafeltje te veroveren. [www.munchies.com.mt](http://www.munchies.com.mt)

#### Diar Il Bniet

Lunchadres aan Malta's zuidkust met zijn prachtige kliffen. De groente komt van eigen land. Ook maakt dit lokale farmrestaurant zijn eigen wijn en olijfolie. [www.diarilbniet.com](http://www.diarilbniet.com)

#### The Terrace

Bistro & lounge-restaurant in de plaats Sliema op Malta. Het ligt niet aan, maar óp het water. Het eten is er heerlijk en op verzoek lekker *light*. [www.hotelfortina.com/the\\_terrace](http://www.hotelfortina.com/the_terrace)

#### Il-Kartell

Lokaal restaurant in de vissershaven van Marsalforn Bay op Gozo met elke dag The Catch of the Day, van barracuda tot zeebaars. [www.kartellrestaurant.com](http://www.kartellrestaurant.com)

#### D'Venue

Intiem restaurant in de plaats Xaghra op Gozo. De olijfolie is *homemade* en de beroemde Maltezer aardappels smaken er heerlijk licht en bros. [www.dvenuerestaurant.com](http://www.dvenuerestaurant.com)

### FASHION

#### Charles & Ron

Charles en Ron vormen hét ontwerpersduo van Malta. Kleurige collectie kleding en tassen met een heel eigen signatuur. De flagship-store is in Valletta. [www.charlesandron.com](http://www.charlesandron.com)

#### Sarto

Trendy modeboetiek in de stad St. Julians met merken als Jimmy Choo, YSL, Valentino, Burberry en D&G. In Valletta is er een luxe-outlet van deze winkel. [sarto@vfgmalta.com](mailto:sarto@vfgmalta.com)

#### Rebelli

Op de hoek van Ross en Church Street in St. Julians. Hippe zaak met Italiaanse mode. [www.facebook.com/rebelliboutique](http://www.facebook.com/rebelliboutique)

### CULTUUR

#### Casa Rocca Piccola

Dit paleis in Valletta is al eeuwenlang in bezit van de familie De Piro. Het oogt als een museum, maar wordt nog bewoond door een nazaat. Hij en zijn vrouw leiden je er rond: Maltees zilver en kant, familieportretten, antieke meubels. [www.casaroccapiccola.com](http://www.casaroccapiccola.com)

#### > Palazzo Parisio

Dit oude stadspaleis in de stad Mosta dient tegenwoordig als trouwlocatie. De weelderige balzalen doen niet onder voor de zalen in het Sisi-paleis in Wenen. Met lunchterras en *fine dining*-restaurant. [www.palazzoparisio.com](http://www.palazzoparisio.com)

#### > Ggantija Temples

Oude tempelruïne & archeologisch museum op Gozo. [www.heritagemalta.org](http://www.heritagemalta.org)

MET DANK AAN: AIR MALTA (WWW.AIRMALTA.COM) EN PUUR & KUUR (WWW.PUURENKUUR.NL)



Kerkje in Victoria.