

Зира

Травянистое растение, вид рода Кмин (*Cuminum*) семейства Зонтичные. Встречаются также и другие названия растения – зира, римский тмин, кмин, кмин тминовый, кумин, каммун.



Большинство зонтичных – многолетние травы, легко узнаются по характерным соцветиям – простые или сложные зонтики, цветки мелкие, большей частью белые, реже желтые или голубые, правильные, обоеполые, чашечка едва заметна, венчик с пятью лепестками, пестик один, завязь – полунижняя, двугнездая.

Плод – двураздельная семянка.

Листья у большинства зонтичных перисто-рассеченные, часто с большим вздутым влагалищем.

Семена зиры собирают с зонтиков так же, как и с укропа. Различают две разновидности:

1. Кирманская зира – черного цвета, мелкая, остро-ароматная.
2. Персидская зира – желтоватого цвета, ароматная.

Родина зиры (кумина) – Индия, страны Восточного Средиземноморья и Верхний Египет, теперь его выращивают также в Африке, Иране, Турции, Китае и обеих Америках. Семена кумина найдены в 5000-летних захоронениях Древнего Египта. Эскулапы Древней Греции и Рима использовали кумин в лечении многих заболеваний, о чем упоминается в работах Гиппократ, Диоскорида и Плиния. В древнеарабской книге «Мудрость веков» есть строки, посвященные кумину: «Если жевать кумин с солью и глотать, то устраняется излишняя влага в желудке. Если же его поджарить и затем настоять в уксусе, он очень сильно закрепляет желудок и устраняет из него влажные вещества».

В Европу кумин добрался примерно в 9-м веке и был поначалу неправильно назван тмином (путаница существует до сих пор). Испанцы привезли кумин в Америку, где он стал популярен. Это Королева Специй,

без нее не обходится практически ни одно блюдо.

Одно из санскритских названий кумина – sugandhan – хорошо пахнущий. *Именем кумина даже назван маленький остров Комино в Мальтийском архипелаге (Средиземноморье) – он покрыт полями специи кумин.*

В настоящее время зира практически не встречается в дикой природе, так как полностью окультурена. Ее в больших количествах выращивают в африканских, азиатских и латиноамериканских странах. Годовой урожай зиры во всем мире составляет несколько десятков тонн.

Использование зиры в кулинарии

Кумин считается одной из самых востребованных специй в мире. Применяется он в молотом и цельном виде. Часто перед использованием семена растения обжаривают – так интенсивнее происходит раскрытие яркого, запоминающегося запаха данной специи. Без нее не обходится приготовление многих мясных блюд, особенно в Азии, Латинской Америке и Африке. Мексиканцы перемалывают зиру и добавляют получившийся порошок в смеси приправ, соусы и маринованные блюда.

Народы Среднего Востока активно применяют кумин для приготовления блюд из домашней птицы, ягненка, различных сортов рыбы и овощей. В Индии его традиционно кладут в плов, блюда из баранины и бобовых, приправляют этой специей и многие овощные блюда. Индийский напиток «ласси» готовят именно с добавлением семян кумина. На территории Индии чаще всего используют черный кумин (его называют императорским) – им приправляют блюда из риса и мяса, а также некоторые сорта голландских сыров. В этой стране к данной специи относятся с особым почтением и уважением.

Турецкие повара используют зиру при мариновании капусты, приготовлении баклажанов и риса. Очень распространена по всему миру знаменитая среднеазиатская смесь, в которую также входит зира – она в этом букете пряностей сочетается с барбарисом и красным перцем, благодаря чему блюда приобретают интересный запах и вкус. В Средней Азии приправу кладут в фарш для приготовления самсы, в маринадные мясные подливы, соусы, каши, колбасные изделия (преимущественно из конины и баранины).

Европейцы используют семена зиры в супах, блюдах из риса, рыбы и овощей. Нередко ею приправляют тесто для выпекания кондитерских, хлебобулочных изделий. Зиру часто применяют в домашних заготовках и мариновании огурцов, помидоров, капусты. Принято молотую специю вместе с фенхелем и кориандром включать в варенье, протертые блюда из ягод и фруктов. Можно запекать в духовке картофель, морковь и другие овощи с семенами кумина. Перемолотыми семенами специи многие народы мира улучшают вкус кисло-молочных напитков и джемов.

Самые распространенные блюда из зиры:

- овощное рагу с добавлением зиры;
- плов с черным индийским кумином;
- пряный рис с данной специей;
- самса с мясом, приправленным
- молотым кумином;
- картофель, запеченный с зирой.

Хозяйки, которые консервируют на зиму помидоры, огурцы и заготавливают другие консервации, могут без сомнения добавлять небольшое количество данной специи в каждую банку. Хватит всего лишь щепотки на 1 литр консервации, чтобы все заготовленные продукты приняли особый, пикантный и своеобразный вкус. Также можно добавлять пряность и при консервации варенья.

Рецепт

Йогурт с зирой

Зира 1/2 чайной ложки

Йогурт 300 грамм

Вода 75 грамм

1. Обжарить семена зиры в сухой сковороде, пока они не станут ароматными.
2. Положить семена в блендер с йогуртом, щепоткой соли и 75 мл воды.
3. Полученную массу взбить и подавать холодной.

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки 17,5 гр

Жиры 22,3 гр

Углеводы 33,8 гр

Калорийность: 375 кКал

Семена кумина (зиры) содержат от 2,5 до 4 % эфирного масла, куминовый альдегид (p-изопропил-бензальдегид, 25–35 %), тимол, перилла-альдегид, куминовый спирт, альфа- и бета-пинин (21 %), дипентен, p-цимен и бета-фелландрен.

Содержащиеся в зире витамины (витамин А и бета-каротин) и микроэлементы (калий, кальций, фосфор, железо) активизируют мозговую активность и улучшают зрение, а также благотворно сказываются на состоянии кровеносной системы.

Напиток, приготовленный из смеси зиры и зеленого чая в пропорции один к одному, способствует похудению. Отвар зиры при приеме внутрь увеличивает лактацию у кормящих матерей, а при наружном применении – избавляет от сыпи и прыщей.

Использование зиры в медицине

Еще с древних времен кумин активно применяют и в медицинских целях. Из его семян запаривают особый чай, содействующий улучшению общего самочувствия и избавляющий от тошноты, рвоты и вздутия живота.

Авиценна, являющийся великим целителем своего времени, настаивал на том, что кумин обладает волшебным действием – способствует улучшению пищеварения, лечит почечную и желудочную недостаточности, избавляет от диареи и острых коликов в кишечнике.



С помощью своих мочегонных свойств зира отлично выводит шлаки из организма, тем самым снимает интоксикацию. *Настойку из зиры с добавлением фенхеля, молотого кориандра и кардамона в равных пропорциях советуют больным людям для улучшения аппетита, при заболевании верхних дыхательных путей и нервном срыве.*

Также употреблять зиру можно и наружно, поскольку она обладает чудесными антисептическими и обезболивающими свойствами: заживляет порезы и раны, снимает кожные вздутия (прыщи, угревая сыпь), в сочетании с оливковым маслом рассасывает опухоль селезенки с помощью поверхностных примочек.

Зира считается мощнейшим афродизиаком.

Она отлично тонизирует организм, повышает мозговую активность человека и частично способствует восстановлению зрения, если ее принимать с медом. Кормящим мамам для прилива молока желательно перетертый кумин смешать с сахаром в равных пропорциях.

Противопоказания

Вред специи проявляется в случае, если у того, кто ее употребляет, наблюдается язва желудка либо двенадцатиперстной кишки. Воспаление слизистой оболочки желудка является однозначным противопоказанием. В природе встречается и аллергия на зиру и смеси пряностей с ней.

Использование зиры в аюрведе

Благодаря множеству лечебных свойств кумин добавляют в состав многих домашних средств и композиций в Аюрведе. В текстах Аюрведы прославляется кумин за его целительные свойства, называется он джирака, джарана и аджааджи. Эти имена указывают на способность кумина действовать как ветрогонное и усиливающее пищеварение средство. Согласно Аюрведе, кумин уравнивает Вату и Капху.

В Аюрведе отмечаются следующие лечебные свойства зиры:

- уменьшает незначительное воспаление и боли;
- способствует усвоению пищи и уравнивает Вату в пищеварительном тракте. *Смешайте ложку молотых поджаренных семян зиры, 0,5 ст. л. свежего имбирного сока и щепотку соли в стакане пахты (разбавленная на четверть водой кислая пахта). Частое употребление этого напитка помогает при геморрое и успокаивает воспаленный кишечник. Пациенты, страдающие от синдрома раздраженного кишечника, могут пить сок граната, смешанный с порошком молотой и поджаренной зиры.* При поджаривании семян зиры следите за тем, чтобы они не подгорали. Так вы сможете сохранить эфирные компоненты специи;
- снижает боли, вызванные несварением, метеоризмом и тяжестью в желудке. *Вскипятите в стакане воды 1 чайную ложку зиры, дайте остыть. Регулярный прием этого средства поможет справиться с несварением и метеоризмом.* Употребление молотой зиры с медом уменьшает колики и симптомы диареи, вызванные несварением. Если у человека наблюдается плохой аппетит или есть проблемы с кишечником, рекомендуется щепотку высушенной специи кумина употреблять за 40 мин до основного приема пищи;
- очищает кровь;
- влияет на женскую репродуктивную систему, уменьшая воспаление матки;
- густой напиток из зиры (2 ч. л. специи, заваренные стаканом воды) обладает мягким слабительным и мочегонным действием;
- зиру превозносят за ее лактогонные свойства (усиливает выработку молока). Кормящим матерям можно регулярно пить воду, вскипяченную с молотым кумином. Этот напиток увеличивает выработку молока и уменьшает воспаление матки;
- зира – афродизиак, так как она уравнивает Вату и Капху;
- полезна для кожи, уменьшает кожный зуд. Применяется паста из мелко молотой зиры, перемешанной с водой. Наносить на прыщи или зудящие участки кожи и тела для облегчения боли;
- полезна для полости рта, эффективна при кровоточивости десен. Вскипятите зиру в воде, дайте жидкости остыть. Процедите, добавьте щепотку кардамона. Полощите рот этой ароматизированной водой для освежения дыхания, заживления язвочек и устранения неприятного запаха. Подогрейте зиру на чистой, без масла, сковородке. Как следует перемелите ее, смешав с каменной солью. Массируйте этим порошком десны – так вы предотвратите кровотечения десен и укрепите их;
- чай, полученный при кипячении семян зиры и небольшого кусочка свежего имбиря, помогает при простуде;
- выводит токсины из организма. Чай для выведения токсинов: *взять цельные семена кумина, а также перемолотые фенхель и кориандр. Смешать эти три специи в равных количествах. Взять 1 ч. л.*

смеси, залить ее 0,5 л кипятка. Дать немного настояться и пить по 150–200 г в день;

- улучшает зрение и повышает память;
- очень полезна для людей с холодной и влажной натурой и стариков. Особенно полезна зира в жаркие летние месяцы;
- исследования показали, что содержащиеся в зире фенольные вещества, особенно полифенолы, ведут себя в организме, как антиоксиданты. В экспериментальных условиях зира подавляла окисление липосом и обеспечивала полную защиту от повреждений ДНК;
- известна зира своими противопаразитарным и противомикробным свойствами.

Использование зиры в косметологии

Из зиры (кумина) получают эфирное масло, которое применяется не только для здоровья, но и для красоты. Оно обладает следующими свойствами:

- является антиоксидантом;
- очищает кожу;
- устраняет застойные явления;
- тонизирует кожу;
- отбеливает;
- дезодорирует.

Поэтому его широко применяют в домашней косметологии. Полезные свойства лучше выражены у нерафинированного масла черного кумина.

Вот некоторые направления использования этого средства:

- для ухода за проблемной и воспаленной кожей лица;
- при аллергических дерматитах, нейродермитах, зуде;
- для очищения пор;
- в качестве антицеллюлитного средства;
- для лечения перхоти и улучшения роста волос;
- для повышения упругости бюста.

Масло зиры

Семена зиры могут содержать от 2 до 5 % эфирных масел. Активным действующим веществом их является тот же самый алкалоид, куминовый альдегид. Масло известно очень давно и применяется в народной медицине, косметологии и даже в кулинарии.

Эфирное масло семян зиры обладает достаточно резким запахом. Его в народной медицине часто используют для отпугивания мелких кровососущих насекомых, просто нанося несколько капель на одежду или открытые участки кожи.

Эфирное масло зиры смешивают с базовыми маслами (персиковое, кунжутное, оливковое), чтобы получить натуральное обезболивающее. Активные вещества этого продукта ускоряют кровообращение и способствуют улучшению метаболизма в тканях, что позволяет быстро рассасывать гематомы и уменьшать дискомфорт и боль.



Многочисленные народные рецепты от боли в суставах советуют брать всего 2–3 капли масла зиры и добавлять на столовую ложку базового масла, чтобы получить быстро действующий бальзам от боли. Продукт приобретается в аптеке и допущен к свободной продаже. Применяют его и внутрь – при заболеваниях почек, печени, холестериновой болезни и различных проблемах с иммунной системой.

Иногда масло зиры советуют помещать в аромалампы для обеззараживания воздуха в помещениях в период возможного распространения вирусных инфекций. Иногда советуют принимать 2–3 капли масла с чайной ложкой меда для улучшения памяти. Впрочем, такой же рецепт народные целители советуют молодым матерям для лактации.

Иногда масло кумина советуют добавлять в простой чай или воду для того, чтобы получить натуральное противорвотное средство. Масло используется в народной медицине как слабый

антикоагулянт. Его добавляют в масло персика или розы и наносят под глаза, чтобы избавиться от синяков и мешков. Однако это средство следует дозировать очень аккуратно и не применять, если проявляются аллергические реакции. Стоит избегать попадания масла на слизистые оболочки.

А теперь отправимся в путешествие на маленький остров Комино в Мальтийском архипелаге (Средиземноморье) – он покрыт полями специи кумина...

Республика Мальта – остров Комино



Островное государство в Средиземном море. Мальтийский архипелаг – это, прежде всего, острова Мальта и Гозо. В него также входят необитаемые острова Святого Павла и Фильфла, малообитаемый остров Комино, а также крошечные Коминотто и Филфолетта. Длина Мальты – 27 км, ширина – 15 км (меньше диаметра Московской кольцевой автомобильной дороги). Гозо вдвое меньше, а Комино – всего 2 км длиной.

Мальта – единственная страна в Европе, в которой отсутствуют постоянные реки и естественные озера. Самая высокая точка – вершина Та-Дмейрек (253 метра над уровнем моря), находится на юго-западном побережье острова Мальта.

Валлетта – столица республики Мальта, экономический и политический центр государства. Названа в честь рыцаря, флотоводца, магистра Ордена иоаннитов Жана Паризо де ла Валлетта, (фр. Jean Parisot de Valette; 1494 – 21 августа 1568, Мальта), основавшего и защитившего от турок город. Валлетта входит в перечень городов Мирового Культурного наследия. Именно там расположен Кафедральный собор Святого Иоанна, в котором нашли упокоение Великие магистры и прославленные рыцари Ордена. Здесь расположены и Дворец Великого магистра, и правительственные учреждения, и большинство офисов крупных юридических консультантов. Валлетту часто в шутку называют «городом юристов».

Население Мальты составляет более 429 тысяч человек (2015 год). Плотность населения – 1432 чел./км². По плотности населения Мальта занимает пятое место в мире. При этом она считается наименее населенным государством Евросоюза.

Основными языками Мальты являются мальтийский и английский, довольно широко распространен также итальянский.

Подавляющее большинство составляют мальтийцы (95,7%), доминирующая религия – католицизм (97,3%).

Мальта, находясь между Африкой и Европой, является мостом для нелегальных иммигрантов. В последнее время количество африканского населения стремительно растет наряду с другими иммигрантами (ливийцами, египтянами, марокканцами).

Мальта также является популярным местом эмиграции для пенсионеров из Великобритании и других европейских стран.

Государственное устройство

Мальта – демократическое правовое государство с республиканской формой правления. Действует Конституция, принятая в 1964 г. с внесением поправок в 1974 г. и 1987 г.

До 1974 года Мальта имела статус ограниченной монархии в составе Британского Содружества Наций. В декабре 1974 года она стала республикой во главе с президентом. Выборы проводятся на основе пропорционального представительства. Две главные политические партии: консервативная Националистическая партия (НП) и социал-демократическая Мальтийская лейбористская партия (МЛП) – главные соперники на выборах. В 1987 г. в Конституцию внесен пункт о запрете присоединения страны к военным союзам.

История

Мальта, расположенная в центре морских путей из Европы в Азию и Африку, издавна привлекала завоевателей. В VIII веке до н. э. Мальту начинают колонизировать финикийцы и почти одновременно – греки. С IV века до н. э. по XIII. н. э. остров попеременно захватывали карфагеняне, римляне, Византия, арабы, норманны, испанцы.

В 1530 году император Карл V предоставил Мальту духовно-рыцарскому ордену иоаннитов, получившему с тех пор название Мальтийского ордена.

В 1798 году Мальту захватила французская армия под командованием Наполеона Бонапарта, направлявшаяся в Египет. Наполеон упразднил власть ордена на острове. 5 сентября 1800 года англичане, в свою очередь, заняли столицу Мальты Валлетту своими войсками и подняли там британский флаг. Военным губернатором острова стал англичанин Александр Болл. По условиям Парижского мира 1914 года Мальта отошла Великобритании. Англичане превратили ее в свою колонию и военно-морскую базу.

В 1964 году Мальта получила независимость от Великобритании, а с 1974 года провозглашена республика, однако вплоть до 1979 года, когда на Мальте была ликвидирована последняя британская военно-морская база, главой государства по-прежнему считалась британская королева.

Экономика

Мальта – индустриальная страна с развитыми промышленностью, торговлей, сферой финансов и услуг.

Ведущие отрасли промышленности – электронная, текстильная, пищевкусовая (производство фруктовых консервов и соков, табачных изделий), химико-фармацевтическая. Значительный доход приносят судоремонт и судостроение (мальтийские доки – крупнейшие на Средиземном море).

Сохранились старинные художественные ремесла – чеканка по серебру и золоту, плетение кружев, стеклодувное производство. *Судостроительная и судоремонтная промышленность* составляет в основном государственный сектор экономики, в котором трудится около 48 тыс. человек, т. е. почти 1/3 общего числа занятых в стране. Выполняет заказы на ремонт и техническое обслуживание зарубежных судов.

Электронная промышленность является новой отраслью, самое крупное предприятие с числом занятых более 2,4 тыс. человек принадлежит итальянской компании, выпускающей интегральные схемы для компьютеров. Компания инвестировала в экономику Мальты 1,6 млрд евро.

Туристическая индустрия – одна из главных отраслей экономики. Мальту посещают ежегодно более 1,2 млн туристов. В гостиницах, ресторанах и кафе работают 7 % всех занятых в экономике страны, а годовой доход от туризма составляет 500 млн евро. Мальтийский Средиземноморский конференц-центр и отели высших категорий оборудованы всем необходимым для проведения конференций, семинаров, встреч. Эти сектора приносят Мальте около 12 млн долларов в год.

Сельское хозяйство играет незначительную роль в экономике страны. Ощущается нехватка пахотной земли и воды для полива. Земледелие ведется на небольших участках в горах, где невозможна механизация. Выращивают ранний картофель, овощи, из фруктов – персики, клубнику, виноград, цитрусовые, инжир, оливки и др. На долю рыболовства приходится 1 % ВВП.

Автодороги имеют общую протяженность 1742 км. Морской транспорт: 2 крупных порта – Марсакслокк и Валлетта. Торговый флот – всего 1323 судна (грузоподъемностью 1000 тонн и более каждое). Суда зарегистрированы под «удобным флагом» зарубежных государств: Греция – 627, РФ – 85, Турция – 84 и др. Один международный аэропорт, взлетно-посадочная полоса с бетонным покрытием и длиной 3047 метров. Национальная авиакомпания Air Malta своими рейсами соединяет Мальту с важнейшими городами Европы и Северной Африки.

Телефонную связь обеспечивают 187 тысяч действующих магистральных телефонных линий. Число используемых мобильных телефонов – около 18 тысяч единиц. На острове одна наземная станция спутниковой системы Интелсат для связи через Атлантический океан, 6 радиовещательных станций, 255 тысяч используемых радиоприемников, 6 телевещательных станций, 280 тысяч используемых телевизоров.

Главные статьи экспорта – машинотехническая продукция, транспортное оборудование, мануфактура, продовольствие. Ведущие партнеры по экспорту: США (20,2 %), Германия (14,1 %), Франция (10,2 %), Великобритания (8,8 %), Италия (3,4 %) (2001). Объем экспорта – 2,0 млрд долларов (2001).

Главные статьи импорта – машинотехническая продукция, транспортные средства, энергоносители и химические продукты, продовольствие, напитки и табак. Ведущие партнеры по импорту: Италия (19,9 %), Франция (15,0 %), США (11,6 %), Великобритания (10,0 %), Германия (8,7 %) (2001). Объем импорта – 2,8 млрд долларов (2001). Главным предметом мальтийского экспорта в РФ остается одежда. Главные статьи мальтийского импорта из РФ – нефть и цемент.

Оказание услуг стало для Мальты одной из новых областей международного экономического сотрудничества. Мальта оказывает зарубежным предпринимателям услуги первостепенной важности: предоставление вида на жительство, предоставление статуса постоянного резидента, обслуживание оффшорных компаний, перегрузки товаров, услуги «свободного порта», способного обслуживать контейнеры и предоставлять для использования нефте- и углехранилища, услуги иностранцам по изучению банковского и страхового дела, а также английского языка.

Современная экономическая и социальная политика характеризуется стабильным политико-экономическим положением, отсутствием социальных потрясений, низким уровнем безработицы. Национальная стратегия экономического развития направлена на поощрение производства продукции с высокой степенью обработки на основе современных технологий. Уровень цен на Мальте значительно ниже, чем в Западной Европе.

Кредитно-денежная система страны базируется на основных законодательных актах: Закон о банках (1970), Закон о страховой деятельности (1981), Закон об оффшорных трастах (1988), Закон о предпринимательской деятельности на Мальте (1988). Политика Центрального банка Мальты сводится к экономии финансовых средств, поскольку основными проблемами страны остаются дефицит государственного бюджета, рост национального долга и сохранение конкурентоспособности на мировом рынке.

Государственный бюджет: доходы – 1,5 млрд долларов, расходы – 1,6 млрд долларов (2002). В результате проведения реформ дефицит бюджета постоянно сокращается. Государственный долг – 53 % ВВП (2002). Налоги: подоходный налог для резидентов – 10–15 %, для переведенных на Мальту фондов – 15 %, для нерезидентов – 30–35 %; налог на прибыль для резидентов – 35 %; для нерезидентов – 5 %.

Численность населения, живущего на доход ниже уровня бедности, незначительна.

Туризм

Мальта очень богата захватывающими сокровищами исторического и культурного наследия. Восхитительные древние места, очаровательные города и красивые пляжи – только небольшая часть достопримечательностей Мальты. Мальта привлекала авантюристов в течение многих веков, и у современных путешественников есть отличная возможность прочувствовать дыхание истории в этом очаровательном месте. Туристы на Мальте могут наслаждаться расслабляющим морем, пробовать средиземноморские блюда или изучать романтическое прошлое, рассматривая достопримечательности Мальты.

Основные курорты острова: Слива, Сент-Джулианс Буджибба, Аура и Сент-Полс-Бей, Меллиха, Марсаскала, острова Гозо и Камино.

Достопримечательности

1. *Слима* — это главная жилая и торговая зона, где сосредоточены многие современные гостиницы Мальты. Слима был тихой рыбацкой деревушкой на полуострове вдоль Бухты Марсамшетт из Валлетты. Но живописные пейзажи и климат ускорили развитие и становление туристического центра Слима, и курортный сезон продолжается здесь круглый год.

В Слиме родились нескольких знаменитых людей. Это родина бывшего премьер-министра доктора Альфреда Сэнта; доктора Майкла Фальзоне из Мальтийской лейбористской партии; капитана Джорджа Стивала, верховного комиссара Мальты в Австралии в 1950–1960 годы; британского журналиста Питера Хитченса и вокалиста Марка Стораца из швейцарской группы тяжелого металла «Krokus».

2. *Залив Меллиеха* знаменит самым длинным и самым популярным песчаным пляжем на мальтийских островах. 15 минут ходьбы, и вы оказываетесь у холма, на котором взгроможден город Меллиеха. Соседние достопримечательности включают знаменитую деревню Попай и восстановленную Башню Св. Агаты 17-го века.



3. *Цитадель Мальты*. На острове Гоцо, в пределах города Виктория находится прекрасный пример древней архитектуры – Цитадель. Она была главным укреплением города в течение многих веков. Крепость зародилась еще в 1500-х годах до нашей эры и долго находилась под контролем финикийцев, пока к римским временам не стала Акрополем. Самые красивые виды Цитадели открываются на закате солнца.

4. *Гипогей Мальты*. Хал-Сафлиени, или Гипогей Мальты, в городе Паола – единственный доисторический подземный храм в мире. Храм состоит из залов, палат и проходов, вырезанных в скале.

Первоначально это место было святилищем, затем стало кладбищем в доисторические времена. Комплекс сгруппирован на трех уровнях – верхнем уровне (3600–3300 до н. э), среднем уровне (3300–3000 до н. э) и более низком уровне (3150–2500 до н. э). Самое глубокое помещение на более низком уровне – 10,6-метровый подземный холл. Только ограниченному числу посетителей позволяют попасть внутрь, и может потребоваться 2–3 недели, чтобы получить билет.

5. *Марсашлокк*. Этот живописный рыбацкий поселок находится в 30 минутах езды на автобусе из Валлетты. Деревня всегда рада гостям с ее красочным рынком, множеством ярких рыболовных лодок в заливе и спокойной атмосферой.

6. *Древний город Мдина* был основан финикийцами приблизительно в 700 году до н. э. Более высокие укрепления были добавлены арабскими правителями Мальты и нормандцами. После прибытия Рыцарей Госпитальеров в середине 1500-х важность Мдины постепенно сошла на нет. Спустя века, старая столица Мальты стала тихим, почти заброшенным городом. Сегодня большинство принадлежащих старой аристократии сооружений подверглось реконструкции, привлекая в деревню путешественников. В Мдине постоянно живут всего 300 местных жителей.

7. *Собор Св. Иоанна*. Расположенный в столице Мальты – Валлетте – Собор Св. Иоанна признан замечательным примером барочной архитектуры и выдающейся достопримечательностью Мальты. Его внешность впечатляющая и одновременно обманчивая, поскольку вблизи собор напоминает форт. Оказываясь внутри, посетители обнаруживают восхитительное художественное оформление и бесценные произведения искусства. Среди последних наиболее выделяется Усекновение Головы Иоанна Предтечи от Караваджо. Собор был построен в 1572-м как монастырская церковь для Рыцарей Святого Иоанна – благородного ордена, состоящего из сыновей некоторых ведущих семей Европы. Рыцари спасли Мальту от мародерствующих турок, после чего продолжили строить Валлетту и собор.

8. *Соколиный центр Мальты* — это своеобразное птичье сафари. В питомнике разводят хищных птиц и стараются сохранить традиции соколиной охоты.



В отличие от зоопарков на Мальте, здесь можно не просто посмотреть на пернатых в клетках, а подержать их в руках и принять участие в соколиной охоте.

9. Голубой Грот расположен на южном побережье Мальты, западнее Wied iz-Zurrieq, напротив островка Филфла. Место получило имя, благодаря британскому солдату, решившему, что оно выглядит, в точности как Grotta Azzurra на Капри. Это популярное у туристов место – примерно 100 тысяч человек посещают его ежегодно, в том числе для дайвинга. Голубой Грот появился во всей красе в фильме «Троя».

Особую привлекательность этому месту придает сочетание солнечного света и цепи пещер, отражающих фосфоресцирующие цвета пещерной флоры, а также глубокого синего цвета моря.

Под массивной аркой (более 30 м) – система шести пещер, созданных природой. Белое песчаное дно отражает небо, море сияет синим кобальтом, а пещеры дают оранжевые, пурпурные и зеленые отблески минералов на камнях. Все это можно наблюдать от восхода солнца и до 13. 00.

10. *Комино* – остров в Средиземном море, входящий в Мальтийский архипелаг и являющийся территорией государства Мальта. Остров Комино – «младший брат» Мальты и Гозо. Этот третий по величине и самый маленький остров Мальтийского архипелага расположен так, что сливается с Гозо и кажется его частью. Площадь – всего 2,7 кв. км. На острове Комино постоянно проживает 4 человека, не считая работников и постояльцев единственной островной гостиницы.

Остров довольно пустынный, практически лишенный растительности. Лишь весной он покрывается разноцветным ковром из цветов.

Остров Комино является уникальным местом. Здесь нет дорожного движения, всего несколько улиц, превосходные места для купания, а также башня начала XVII века, сохранившая дух романтического укрытия и возвышающаяся над бывшим убежищем отшельников и изгнанников. Поэтому он считается идеальным местом для уединенного отдыха.

Мальтийское название острова, «Кетмина», связано со словом «зира», «кумин» (*Cuminum cyminum*). Это пряное растение культивировали на острове много веков назад.

Несмотря на размеры и немногочисленность населения, остров имеет свою историю. Комино не всегда оставался необитаемым: сначала считали, что вплоть до римской эпохи сюда не ступала нога человека. От римлян же остались весомые следы погребения и колодцы. Однако, судя по имеющимся находкам, римлян опередили финикийцы. В конце 13-го века на этом и тогда малонаселенном острове обосновался изгнанный с родины раввин и философ Абрахам Самуэль Абулафья. Развалины его виллы можно увидеть еще и сегодня.

Прошло почти столетие после прибытия на Мальту рыцарей ордена Святого Иоанна, прежде чем они занялись укреплением Комино: в 1618 году Великий Магистр Алоф де Виньякур построил здесь башню Святой Марии для защиты от пиратских нападений. Некоторое время спустя, когда морская угроза ослабла, башня стала летней резиденцией рыцарей, которые приезжали на Комино охотиться на кроликов. Это сооружение, построенное по проекту Витторио Кассара, используется и сегодня мальтийскими военными.

Овладевшие Комино в 1800 году англичане использовали его вначале как тюрьму, куда они, в частности, вывезли несколько сотен плененных на Мальте французов. Затем здесь располагался госпиталь, а во время Второй мировой войны – тренировочная база. Таким образом, кроме башни, в которую Вам вряд ли удастся попасть, так как она принадлежит мальтийским военным, на острове можно посетить церковь Святой Марии 12-го века, расположенную в бухте с тем же названием. Церковь относится к епархии Гозо, и каждое воскресенье в ней служат мессу. Реконструкция, проведенная в начале 18-го века, способствовала привлечению к храму новых верующих.

Другая достопримечательность острова – небольшая усадьба 17-го века, в которой в прошлом столетии размещался военный госпиталь.

Многочисленные бухты, рифы и вода создают идеальные условия для всех видов водного спорта, в особенности для подводного плавания. Также Комино является раем для снорклинга, дайвинга и виндсерфинга. Тем, кто сушу предпочитает воде, можно предложить прогулки по живописным местам.

Лучший пляж и лучшее место для подводного плавания на острове – Голубая лагуна. Она протянулась между Комино и островком Коминотто. Ее вода настолько прозрачна, что позволяет рассмотреть дно. Сюда не разрешается заходить кораблям и скутерам, так что можно плавать совершенно спокойно. Море здесь неповторимого ярко-бирюзового цвета. Пляж представляет собой совсем маленькую песчаную отмель, способную вместить только желающих войти в воду.

В Комино имеется один отель, ориентирующийся на водные виды спорта.

Добраться до острова можно по воде и по воздуху. Помимо официальных катеров, принадлежащих местному отелю, которые совершают рейсы между пристанью в San Niklaw Bay и портами Мальты и Гозо по расписанию, на Комино ходят и небольшие экскурсионные лодочки. Воздушный способ перемещения – это вертолет, летающий между мальтийским аэропортом Luqa и гозитанским хелипортом. Рейсы регулярные и прямые, так что на Комино Вас высадят только по требованию.

Национальная кухня



Национальная кухня Мальты сочетает свои кулинарные национальные традиции с обычаями тех народов, которые в разное историческое время имели отношение к мальтийским землям. Здесь тесно переплетаются кулинарные особенности английской, французской, итальянской и средиземноморской кухонь.

Не только у мальтийских рыцарей были свои тайны, секреты хранили и мальтийские хозяйки. Уже само приготовление горячей еды, особенно в сельской местности – это своеобразный обряд. Он заключался в том, что из-за недостатка дров пищу варили или тушили в одной печи, которую для всей деревни подготавливал и топил местный пекарь, а каждая хозяйка рано утром приносила сюда свой горшок с едой. По запахам и ароматам соседи могли догадываться, что у кого к обеду.

В семьях еду готовили на больших плоских камнях: раскаленные на огне, они долго удерживают тепло. Недостаток дров определил характер и состав типичных мальтийских блюд. Кроме макаронных изделий явно итальянского происхождения, мясо и овощи обычно пекут или тушат. Рагу из кроличьего мяса (по-мальтийски – «фенек»), фаршированная говядина, тушеный фаршированный осьминог, тушеные овощи всех видов относятся к самым лакомым местным блюдам. Традиционен пирог с лампукой – рыбой, напоминающей по вкусу тунца. А одно из самых экзотических блюд – спагетти с соусом из чернил осьминога.

Определенно, стоит попробовать традиционные мальтийские пирожки с рикоттой (разновидность мягкого сыра) или жареные в масле пирожки с финиками. Мальтийским национальным блюдом является пирог из цветной капусты с овечьим сыром. Вкус своеобразный.

Пирожки со шпинатом любят многие мальтийцы, что касается туристов, то не каждый может съесть эти экзотические яства. Особенно много разного вида пирожков с зеленью продается в Валлетте. Стоимость – примерно 0.5–1 евро за пирожок. Вкус очень необычный.

Незабываемый хрустящий мальтийский хлеб хобза выпекается в печи. Очень вкусный. Подается на стол перед каждым блюдом в обязательном сопровождении мальтийского паштета, который готовят из

помидоров, оливок, чеснока, мяса тунца или анчоусов с мятой и базиликом. Блюдо это зовется хобз биз зэйт. Этот мальтийский бутерброд занимает первое место по популярности и стоит в почетном ряду мальтийской кухни. Хобзу нужно непременно попробовать.

Самый продаваемый напиток Мальты – кинни. Это безалкогольный газированный напиток, изготавливаемый из кислых апельсинов и двенадцати видов местных трав. По вкусу напоминает колу. Продается повсеместно в жестяных банках или бутылках, стоимость в супермаркетах – 0.4 лиры, в кафе – 4 евро. Причем пустую тару можно сдать в супермаркете.

На Мальте варят мальтийское пиво «Киск». Не очень популярно среди туристов, как и среди самих мальтийцев.

Одним из лучших видов вин на Мальте признается «Цитадель» (красное) или «Гозо Кантри Уайт» (белое с острова Гозо).