



APATEL



LA REVISTA HOTELERA

Revista Informativa

Año 2, Edición I

Asociación Panameña de Hoteles

APATEL

Nueva Junta Directiva
2014

Panamá
con los edificios
más altos

Metro
como valor turístico

Cifras estadísticas:
Comparativo 2012-2013

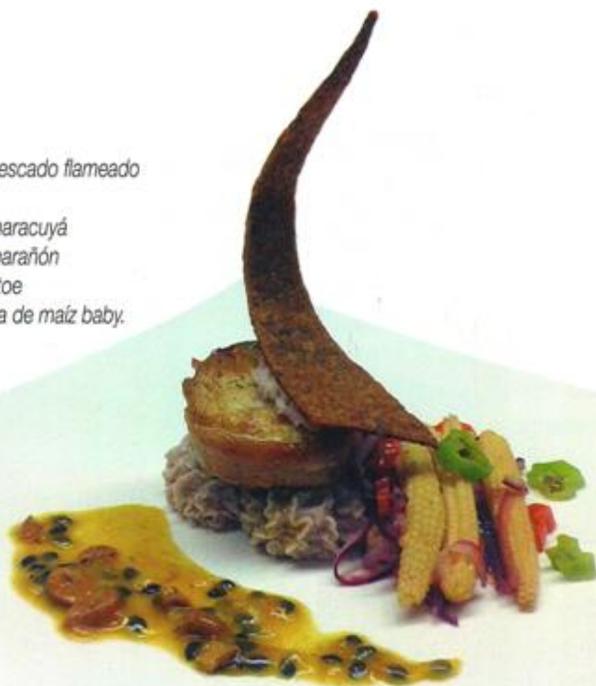
Distribución Gratuita

Gastronomía panameña:

Historia, cultura y vanguardia

Chef Eloy Enrique Jaramillo
 Coordinador de Artes Culinarias y Chef Instructor
 Universidad de Panamá

Medallón de pescado flameado con ron añejo, glaseado de maracuyá y pepitas de marañón con puré de otoo y ensalada tibia de maíz baby.



HISTORIA Y CULTURA

Desconocemos muchos aspectos históricos de la gastronomía panameña, sin embargo, los aportes culinarios de los ancestros más remotos de los panameños forman parte de su dieta cotidiana. Cabe mencionar que los Chibchas poblaron el istmo panameño alrededor del 8,000 y 5,000 A.C., representan desde entonces la cultura pre-colombina de mayor impacto en la gastronomía de este país, pues contando con el maíz como símbolo de su alimentación, heredaron preparaciones culinarias como los tamales, bollos, maza-



Pescado frito isleño.

morra, chicha de maíz, tortillas, entre otros.

Posterior a ello, el istmo panameño se convierte en punto de partida de grandes colonizaciones que se dieron en el continente americano, lo que provocó en éstas tierras la fusión de culturas amerindia, española y africana que dejaron en Panamá grandes aportes culinarios derivados de sus preparaciones tradicionales y en muchas ocasiones ajustadas a los ingredientes autóctonos de ésta región. Así se introducen al istmo panameño preparaciones semejantes a las españolas, ajustadas con productos locales: arroces con

pollo, puerco, chorizo o mariscos, sopas como el Sancocho, bacalao guisado (Vizcaína), Tortilla Murciaina. De igual manera, preparaciones arábicas radicadas en la Península Ibérica como: el pescado en escabeche (Escoviche) y el Almojabano (Al-muyabbana) que fue modificado con maíz. De la gastronomía sefardí judía medieval se deriva la Ropa Vieja (similar al Puchero de Cádiz). El achiote se convirtió en un ingrediente indispensable para brindar color y sabor a diversas preparaciones. De África, en particular de Ghana proviene el Fufú.

Con el transcurrir de los años, el istmo se convirtió en referente

de tránsito y con ello la llegada de nuevas culturas y tradiciones que siguieron enriqueciendo la gastronomía local. La llegada de afroantillanos dio paso a la introducción de preparaciones como el Bacalao con Akee, los Dumplings y el Bon, por su parte, con los chinos se introducen preparaciones como el Bistec Picado (Filete Cantonés) y el Mafá.

En base a la asociación de estas tradiciones culinarias con las regiones del país, clasifico a la Cocina Panameña en tres categorías:

Cocina Tradicional Panameña: caracterizada por las influencias culturales de la gastronomía española durante el periodo de la

conquista, que demarcó desde entonces un estilo de alimentación en nuestro país. Se destaca en ella el uso de ingredientes como: arroz, maíz, plátanos, raíces y tubérculos, harina de trigo, pollo, gallina, cerdo, achiote, culantro y salsa de tomate. Impera principalmente en las provincias y regiones del litoral Pacífico: Panamá, Darién, Coclé, Veraguas, Los Santos, Herrera y Chiriquí.

Cocina del Caribe Panameño: caracterizada por las influencias culturales de la gastronomía afroantillana que datan desde la época de la colonización y la esclavitud. Se destaca en ella el uso de ingredientes como: arroz, plátanos, coco, raíces y tubérculos, pescados, mariscos, ají chombo, especias y condimentos como el curry, la pimienta y el jengibre. Prevalece en las pro-

vincias y regiones de la cuenca del Caribe: Colón y Bocas del Toro.

Cocina de las Etnias Comarcales: caracterizadas por contar con gastronomías autóctonas y basadas en la alimentación de subsistencia. Emplean ingredientes nativos del medio ambiente que los rodea. Sus preparaciones no suelen ser complejas pero se encuentran arraigadas a miles de años de tradición, ya que la mayoría de nuestra étnicas indígenas se derivan de grupos amerindios precolombinos como los Chibchas y Caribes. Corresponde a los Embe-

rá-Wounaan, Guna Yala y Kunas, Ngäbe-Buglé.

VANGUARDIA

Recorriendo el país se puede apreciar con calidad la tradicional cocina panameña, ofrecida en parajes conservadores y populares que disfrutamos en la vía hacia el Interior del País, de igual forma, en varios puntos conocidos de Azuero. Se destacan platillos como: torrijas o pastelitos de maíz nuevo, carimañolas, tortillas, lechona, chicharrón, hojaldres, sancocho, macarrones con gallina, arroz con puerco, arroz con pollo y ensalada de feria.

En las últimas décadas, distinguidos Chefs panameños han emprendido la tarea de generar una cocina panameña creativa y de vanguardia con aportes signifi-

Pescado al escoviche.



cativos a esta gastronomía. En la Universidad de Panamá, la carrera de Gastronomía se alinea en la formación de cocineros profesionales, orgullosamente panameños, conservadores y creativos ante sus raíces, capaces de emplear los ingredientes autóctonos de la región y recrear nuevas preparaciones culinarias. Los Chef Instructores imparten Cocina Panameña, desarrollando cocina tradicional y creativa, al igual que se destacan en la especialidad de Dulces Panameños. A través de la docencia, investigación y la promoción del desarrollo creativo, se podrá realzar la cocina panameña como un producto turístico de nuestro país que despierte grandes expectativas.



Tule Masi.

Ven a visitar el Gran Hotel Azuero, donde se disfruta la buena vida...

El Gran Hotel Azuero es el punto de encuentro social, corporativo y familiar.

- 108 confortables y modernas habitaciones.
- Piscinas y gimnasio.
- Restaurante La Huaca, donde podrá degustar exquisitos platillos y exquisitas barbacoas.
- Don Chicho's Bar, con un ambiente exclusivo.
- Amplios estacionamientos.
- Seguridad las 24 horas.
- Elevador y servicios de internet en todo el hotel.
- Buena ubicación.



5 amplios y cómodos salones para todo tipo de evento desde 15 hasta 800 personas, equipados con modernos sistemas de audio y video, atento personal orientado a una atención de calidad con un completo servicio de banquetes.



GRAN HOTEL AZUERO

www.hotelazuero.com

SÍGUENOS: @granhotelazuero1

Gran-Hotel-Azuero

@granhotelazuero



Ciudad de Chitré | Paseo Enrique Geenzier | Tel. (507) 970-1000
e-Mail: reservas@hotelazuero.com | gerente@hotelazuero.com