



APATEL

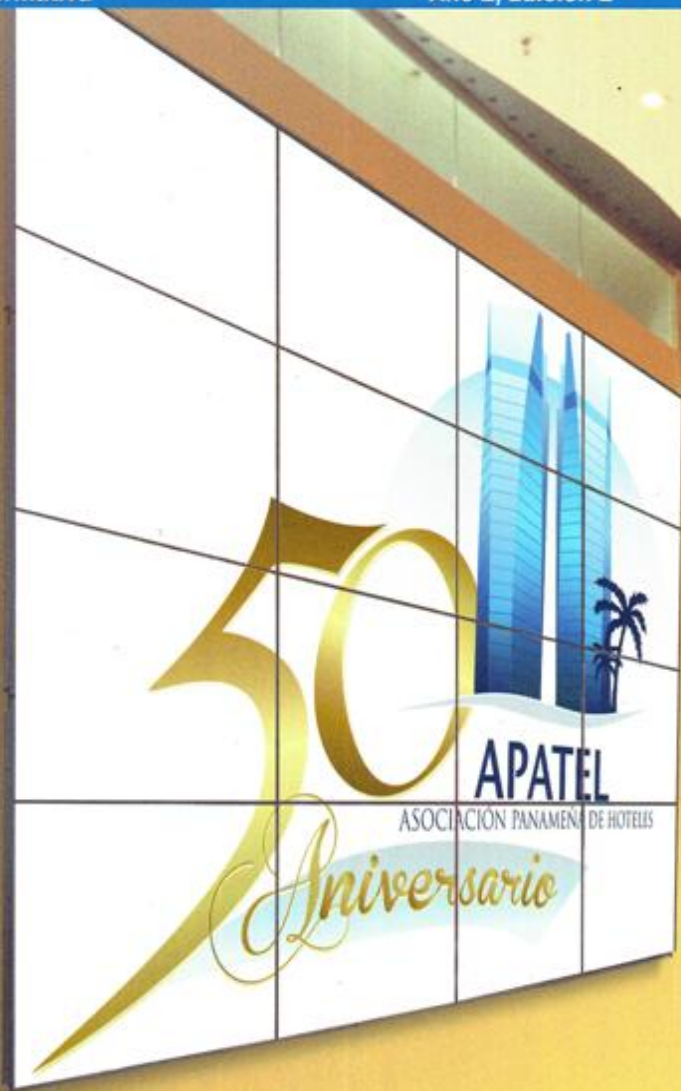


LA REVISTA HOTELERA

Revista Informativa

Año 2, Edición 2

Asociación Panameña de Hoteles



Distribución Gratuita

SAMSUNG

Guna Yala

Cultura gastronómica en la costa

ELOY ENRIQUE JARAMILLO

Coordinador de Artes Culinarias y Chef Instructor | Universidad de Panamá

MARBELINA OLLER

Dirigente Guna, Especialista en Ciencias de la Familia y Desarrollo Comunitario.

ELISEO LÓPEZ

Gastrónomo Guna, Cocinero Profesional.

En la costa del Caribe panameño radica una cultura ancestral, llena de tradiciones y conferida de una gastronomía autóctona que expresa sabores y sensaciones incomparables: los Guna. Sus orígenes se remontan a la época precolombina y desde entonces han tenido que librar muchas batallas y migrar a diversos territorios para conservar sus tradiciones y su magnífica cultura. En 1938 se oficializa la creación de la Comarca Gunayala para proteger el santuario caribeño donde actualmente habitan.

La base de la gastronomía Guna se sustenta en los productos derivados de la pesca y la caza. La pesca generalmente deriva frutos del mar como pescados y crustáceos, por su parte, las carnes de caza de mayor consumo para el pueblo Guna son venado, iguana, puerco y pavo de monte. En particular, la langosta se ha convertido en el platillo más codiciado por los turistas que visitan las costas de Gunayala, sin embargo, existen muchas preparaciones por descubrir en este paradisiaco paraje, y es que la gastronomía Guna cuenta con diversas preparaciones culinarias que pueden ofrecernos nuevas experiencias al paladar.

Entre sus técnicas culinarias habituales se encuentra el ahumado del pescado, un proceso que tiene como propósito la conservación del mismo, pero que desarrolla en la carne del pescado una explosividad de sabores prodigiosos, capaces de ofrecer experiencias muy agradables al paladar de cualquier consumidor foráneo. Los Gunas llaman "gallis" a esta tradición de salar y ahumar el pescado para almacenarlo en tinajas. La carne de caza también es ahumada para su conservación y posterior consumo. El proceso se desarrolla en una parrilla de madera (ila), debajo de la cual se colocan las brasas "sogun" que estuvieron previamente encendidas en el fogón.

Una cocina tradicional Guna dispone de un fogón de cuatro piedras, provisto de leña y cortezas de coco "ogobugga", así también de una parrilla "aigla" para el ahumado de los productos cárnicos y el asado de diversos platillos tradicionales.

Marbelina Oller, destaca que ingredientes nativos y místicos como el arroz rojo y el maíz rojo forman parte del consumo habitual del pueblo Guna. Estos ingredientes son

autóctonos de esta región y no se encuentran en las bases alimentarias de otras culturas gastronómicas de Panamá, por lo cual emprende labores de conservación de estos cultivos, a fin de mantener viva una tradición alimentaria y culinaria.

El desayuno tradicional Guna consiste en pescado ahumado y plátano asado. Sus almuerzos y cenas generalmente consisten en preparaciones hervidas como sopas, guisados, atoles y bebidas, en las cuales emplean agua de coco para aportar una infusión de aroma y sabor. La escases de coco en las Comarcas de Madugandí y Wargandí los lleva a variar sus recetas y emplear simplemente agua en sustitución del agua de coco. Los Gunas suelen acompañar sus platillos con limón, sal y ají picante.

Sus preparaciones culinarias tradicionales son:

- **Dule Masi:** sopa de pescado, leche de coco y verduras (guineo, yuca, ñame, otoe, ñampi).

- **San Masi:** sopa de carne de caza, leche de coco y verduras (guineo, yuca, ñame, otoe, ñampi).
- **Ob Mas:** sopa de maíz rojo pilado con leche de coco, pescado ahumado o hervido desmenuzado.
- **Moe Masi:** crema de zapallo majado con leche de coco, pescado ahumado o hervido desmenuzado.
- **Oros Oligwa:** preparación a base de arroz rojo con leche de coco y algún producto cárnico como pollo o pescado desmenuzado. Su textura es húmeda como un guacho y se acompaña con plátano asado.
- **Orosquinid:** arroz rojo con leche de coco, se acompaña de pescado ahumado y tajadas de plátano maduro.
- **Maduwala:** dulce de guineo primitivo, maíz rojo seco molido y leche de coco, que conforman una masa que es envuelta en hojas de bijao y asada para su cocción.
- **Uadug:** pan de coco y maíz nuevo envuelto en hojas de bijao, es consumido generalmente en las ceremonias.



- **Gay Madu:** postre de textura gelatinosa, elaborado a base de maíz rojo seco en polvo, cocido en jugo de caña con azúcar. Se elabora en un paila y se deja cocinar hasta que adquiera la textura.
- **Dule Madu:** conocido también como Pan Guna, es de forma cilíndrica y se elabora a base de harina, agua, sal, azúcar y levadura.
- **Odsi Oligwa:** bebida de cacao tostado y maíz molido seco.
- **Ensalada de Fruta de Pan:** es una de las innovaciones que se dieron en Gunayala con la llegada de los educadores, ésta es semejante a una ensalada de papa con huevo hervido, aderezada con mayonesa.
- **Maso Oligwa:** sopa de yuca, ñame y guineo molido, servida con pescado ahumado deshebrado.

El Maso Oligwa es un platillo tradicional de emblema comunitario, el mismo es empleado en diversas festividades y ceremonias, ya que su objetivo es rendir para la comunidad. Esta preparación está ligada a las más importantes ceremonias del pueblo Guna:

1. "Iggo Inna" la fiesta de la Chicha de Aguja, donde se perfora la nariz de la niña recién nacida.
2. "Inna Suid" celebración que se realiza cuando la niña presenta una edad de entre 5 y 6 años, se festeja durante 5 días y se rapa a la niña.
3. "Ceremonia de la Pubertad", realizada cuando la niña presenta 13 años de edad, se festeja por 5 días donde la niña permanece encerrada en un recinto de leña y bijao. Las ancianas son las encargadas de preparar las comidas de esta celebración, ya que cuentan con la experiencia. En el último día se ofrece el Maso Oligwa pero sin coco, es cocido solo con agua, por lo que se le denomina Dii Masi (Dii = agua, Masi = verduras). La fruta de pan también forma parte de la Ceremonia de la Pubertad, empleada para elaborar una sopa picante llamada "Gaa Masi". Esta sopa se consume durante los 5 días de la fiesta de la ceremonia, las mujeres inician consumiéndola.

La gastronomía Guna aún se conserva como una cocina de subsistencia y destinada a la alimentación de sus pobladores locales, sin embargo, es una gastronomía que despierta un amplio potencial para convertirse en otro atractivo turístico de la Comarca Gunayala, famosa ya por sus molas y hermosas playas.



396.4615 / 396.4614
WWW.PANCOOK.COM

"Equipos y utensilios para Gastronomía y Panadería"



Conozca
las maravillas de Coclé
y disfrute de su estancia
con nosotros