



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE PANAMA
FACULTAD DE INGENIERÍA DE SISTEMAS COMPUTACIONALES
DEPARTAMENTO DE SISTEMAS DE INFORMACIÓN, CONTROL
Y EVALUACIÓN DE RECURSO INFORMÁTICO
Sistemas colaborativos

Semestral- Informe

“Historia de Panamá a través de la gastronomía”

Propósito

El propósito de este proyecto es investigar y exponer los distintos orígenes e influencias de los platos más típicos de Panamá. A través de la narrativa se traza una línea de tiempo usando la historia de los orígenes de cada platillo. Este proyecto fue pensado con el fin de dar a conocer una parte de la historia que suele ser olvidada.

Prologo

Este proyecto narra el itinerario de la gastronomía panameña desde sus orígenes históricos. Analiza la evolución de los patrones alimentarios panameños desde la era prehispánica y el impacto que tuvo el Contacto, caracterizado por la homogeneización de los cultivos y la aparición de nuevas costumbres gastronómicas. Destaca el predominio de la dieta hispánica hasta la aparición de una gastronomía mestiza y la supervivencia de los valores gastronómicos frente al impacto de la globalización.

Los Orígenes

La historia de la gastronomía panameña debe empezar por estudiar el legado que hemos heredado de los pueblos precolombinos y como se ha ido configurando nuestro paradigma gastronómico hasta el presente. Según estudios, los principales soportes alimenticios del indio panameño eran el maíz, la yuca, el camote y el plátano, además de una gran variedad de árboles frutales comestibles.

De la cultura indígena, la gastronomía tradicional heredó uno de los postres más icónicos de la comida panameña, la pesada de nance. En Panamá la mazamorra o "pesada" es el producto obtenido por la cocción en agua de la fécula de maíz. Durante la cocción se endulza y se saboriza



con trozos de fruta y especias como la canela y clavo de olor. La mazamorra más popular es la elaborada con una fruta llamada Nance la cual es propia del clima tropical y la tierra arcillosa, por lo cual es muy popular en ciertas temporadas del año cuando el árbol florece. Otro de los postres más representativos de la cultura es el bienmesabe o mielmesabe, originario de los pueblos indígenas de Chiriquí. Este postre casero tiene tres ingredientes principales: harina de trigo o de arroz, raspadura y leche. Se cocina a leña la leche con la harina y la raspadura y se mueve hasta que la mezcla forme una masa, luego se envuelve en hojas de plátanos para guardar el dulce.

Con la llegada de España al país, en 1501, también llegaron sus comidas. Aunque adoptaron algunos productos básicos de subsistencia nativos, sobre todo el maíz (y solo mucho más tarde los tubérculos, el plátano o los frijoles, como sucedió en Panamá) la tendencia dominante fue eliminar la diversidad. Sin embargo, el producto alimenticio que más impacto causó, tanto en la dieta como en el ecosistema, fue el ganado vacuno, que desde temprano invadió nuestros campos desplazando otros cultivos indígenas y convirtiéndose en el plato básico de la dieta de todos.

Uno de los métodos principales usado por la cultura española para preservar la carne, es hacerla en forma de embutido. En Panamá, tenemos también embutidos muy propios de nuestro país, aunque con gran influencia española. Uno de ellos es el chorizo de puerco, conocido en la capital como chorizo tableño, aunque su producción se da también mucho más allá del distrito de Las Tablas y de la provincia santeña.

El chorizo de puerco tradicional tiene como ingrediente principal la carne de cerdo. Se condimenta con sal, pimienta en polvo, ajo menudo, cebolla en trozos pequeños, ají o pimentón picado, además de mucho achiote, para que tome un color rojo muy apetitoso. La mezcla se va introduciendo en la tripa del cerdo, teniendo el cuidado de amarrarse esta con hilo pabilo, dejando chorizos de aproximadamente cinco o seis pulgadas de largo. Las tiras se pueden ahumar o secar al sol. Es común, cuando uno viaja por la provincia de Los Santos, ver en los portales de las casas o en puestos a orillas de la carretera estas tiras de chorizo a la venta.



Para trabajar en el ferrocarril llegaron cientos de chinos, y una vez terminadas las obras, los que se quedaron empezaron a abrir sus fondas donde por primera vez el panameño pudo degustar el chow mein, el wanton y el chop suei. En muy pocos años, entre digamos 1849 y 1870, la internacionalización de nuestra gastronomía experimentó un salto espectacular y desde entonces este proceso no ha cesado

El *dim sum*, o lo que referimos como el “desayuno chino”, es un estilo de comida china cantonesa popular en muchas partes del mundo y definitivamente en Panamá. Lo que consiste el *dim sum* es que los diferentes platillos son preparados en tamaños de bocadillos y se sirven en contenedores para que se puedan hervir fácilmente. Usualmente en los restaurantes que sirven dim sum (como lo son los restaurantes Lung Fung y Sunly), los contenedores de comida se sirven en carretillas llenas de vapor que mantienen la comida caliente hasta que se sirvan a su respectiva mesa. La cultura del *dim sum* es tan predominante en Panamá que muchas veces si se llega a tener la oportunidad, muchas personas las prefieren por encima del desayuno panameño, y por buena razón. Dos cosas que son altamente atractivos del *dim sum* es que son deliciosos los platos y también soy muy saludables porque están hervidos y siempre se acompaña de té chino caliente.

En 1880 llegaron a tierras panameñas los franceses, con el fin de empezar la construcción de un canal que conectara el océano atlántico y el pacífico, para ello trajeron consigo mano de obra afroantillana, la cual, al igual que los chinos, terminaron influyendo en la gastronomía del país al fijar su estancia en la costa norte del país.

Dentro de las comidas típicas populares de nuestro país, la carimañola no falta en ninguna fonda. Es un platillo frito que consiste en harina de yuca que envuelve a un guiso de carne. Para el guiso se usa cebolla, ajies, culantro y achiote, además de aceite y sal. La carimañola la podemos identificar de inmediato entre las otras frituras por su forma alargada, como de torpedo.

El origen etimológico de la palabra “carimañola” deriva del francés “carmagnole” y se asocia con la descripción de la chaqueta que los federados de Marsella (Francia) pusieron de moda en París durante la Revolución francesa (1789-1799) tal y como la harina de yuca cubre como “una chaqueta” al relleno.



Como mano de obra los franceses trajeron trabajadores afroantillanos los cuales influenciaron con su cultura, la cultura panameña. Uno de los aportes gastronómicos más relevantes fue la introducción de la bebida conocida como chicha de saril. Se trata de una infusión, técnicamente un té, hecha con los pétalos de la planta conocida como flor de Jamaica. El nombre saril, que le damos en Panamá, proviene de la palabra sorrel, nombre que la bebida recibe en Jamaica. En nuestro país, la chicha de saril está fuertemente asociada con la comunidad afroantillana y se disfruta con frecuencia en lugares como Río Abajo, Colón, Bocas del Toro y Juan Díaz. Sin embargo, su sabor refrescante ha trascendido su origen y actualmente es una bebida muy gustada por panameños de distintas procedencias.

El procedimiento para preparar la chicha de saril es bastante sencillo. Una vez cosechadas las flores, se le extraen los sépalos, es decir los pétalos externos, que de color rojo vino. Se colocan en agua hirviendo a la que también se le añade jengibre desmenuzado. Se deja hervir por varios minutos, añadiéndole azúcar al gusto. Es común que la chicha también sea preparada con ingredientes adicionales tales como clavo de olor o canela. En Panamá, la costumbre es tomar la chicha de saril bien fría. Sin embargo, en otros lugares del mundo es consumida caliente.

La globalización ha introducido nuevos paradigmas alimentarios, cada vez más panameños aprenden a usar palillos chinos y frecuentan los *pub bar* o los *sushi bar*. Nos estamos acostumbrando a sabores antes desconocidos, nuestras experiencias gastronómicas son cada vez más diversas, exquisitas y novedosas. De hecho, podemos afirmar que la cultura alimentaria tradicional y la gastronomía globalizada coexisten una al lado de la otra, sin que la primera ceda terreno.

La cultura alimentaria de un país es parte consustancial de su identidad nacional y de su patrimonio cultural, y como tal no se rinde fácilmente a la novedad, resistiéndose tenazmente a desaparecer. La fuerza que poseen estos valores culturales sigue demostrándonos, todavía hasta hoy, que la tradición gastronómica de Panamá, lejos de estar en riesgo de desaparecer, luce vigente y será trascendental.



Aportes

Cubilla, Víctor, Cedula: 4-784-1485 – Historia del Bienmesabe

Castro, Arturo – Historia de la Pesada de nance

Jones, Samuel – Historia de la Chicha de Sáril o Sorrel

García, Juan – Historia de la Carimañola

Ho, Tommy – Historia de la influencia china en Panamá

Requena, Maralbis – Historia del Chorizo Tableño. Desarrollo de Informe

Barista, Johel – Guión

Referencias

- Dayana L. Rivas Ch. (2018) Ciencia y gastronomía en refuerzo de la identidad. Panamá: La Estrella de Panamá. Recuperado de: <https://www.laestrella.com.pa>
- Rocío Grimaldo (2003) Herencia gastronómica de España. Panamá: Corporación La Prensa, S.A. Recuperado de: <https://impresa.prensa.com>
- Linett Lynch (2014) Presencia China durante la construcción del ferrocarril y el canal. Panamá: La Estrella de Panamá. Recuperado de: <https://www.laestrella.com.pa>
- Celestino A. Arauz, Patricia Pizzurno (1997). El Panamá Hispano (1501-1821). Panamá. Diario la Prensa de Panamá
- Gerstle Mack (1971) La tierra Dividida. Ciudad de Panamá, Panamá. Editorial Universitaria
- Figueroa N. Alfredo (1980) Visión de panamá durante la época del Canal Francés 1880-1903. Panamá. La Republica
- Jaen S. Omar (1978) La Población del Istmo de Panamá del siglo XVI al XX. Panamá. Imprenta de la Nación.

Video

[Breve Historia de Panamá a través de la Gastronomía](#)



Historia de Panamá a través de la Gastronomía

Curso: Sistemas Colaborativos

Docente: Erika Quintero

Guionista: Johel H. Batista C.

Correcciones: Maralbis Requena.

Narradores: Maralbis (Introducción y conclusión)

MADRID, JOEL JOSUE

VALDÉS, DANIEL

VONG, PATRICIA

Inicio

Esta es la historia de un pequeño terruño de tierra que emergió de las aguas hace 2 millones de años, llamado Panamá.

Desde la existencia de los pueblos originarios chibchenses, la conquista española, la unión de la gran Colombia, hasta la restauración de la democracia en 1989, el país recibió, adaptó y forjó la base de su cultura como la conocemos en la actualidad.

Por cientos de años Panamá ha servido como un cruce tanto marítimo como también territorial.

Por estos lares pasaron las historias de millones de personas, cada una de ellas dejando una huella.

Hoy en día perdura el legado de aquellos aventureros que pisaron estas tierras, con sus tradiciones, y costumbres, moldeando nuestra cultura a su favor.

Esta es la Historia de Panamá: A través de la Gastronomía

Desde aquellos pueblos precolombinos que habitaron el nuestro Istmo se fue moldeando nuestra gastronomía.

Algunos estudios nos han arrojado el concepto de que el aborigen panameño tenía sus principales soportes alimenticios en el maíz, yuca, camote y plátano, delicias bastante comunes en esta tierra fértil que el hombre ha trabajado desde que habita en ella.

Su legado, hecho que heredemos uno de los postres más icónicos de nuestra cultura, la pesada o mazamorra.



Una mezcla que se obtiene por la cocción en agua de la fécula de maíz, donde se endulza y saboriza con trozos de fruta y especias como la canela y el clavo de olor.

Su expresión más común es la combinación con una fruta llamada Nance, fruto mágico propio del clima tropical y la tierra arcillosa, muy representativo de los pueblos indígenas de Chiriquí. De esta combinación nace la pesada de Nance.

Otro de los postres más representativos de la cultura es el bienmesabe o mielmesabe, originario de los pueblos indígenas de Chiriquí. Este postre casero tiene tres ingredientes principales: harina de trigo o de arroz, raspadura y leche. Se cocina a leña la leche con la harina y la raspadura y se mueve hasta que la mezcla forme una masa, luego se envuelve en hojas de plátanos para guardar el dulce

En el siglo XVI, barcos llegaron a nuestras costas. Hombres despiadados con deseos de saquear nuestras riquezas e imponer sus primeras costumbres, desde religión, forma de gobierno, y por supuesto, la Gastronomía, como cualquier proceso colonialista.

Muchos de ellos se adaptaron a los productos básicos que ya existían en estas tierras, especialmente el maíz, sin embargo, la orden imperial era la de eliminar y asesinar históricamente la diversidad.

Introdujeron el ganado vacuno, que desde temprano invadió los campos desplazando a aquellos aborígenes con sus cultivos y siendo el plato básico de la dieta de todos.

Los embutidos predominaban, propios de la cultura española como forma para preservar la carne, pero de ellos se generaron derivaciones autóctonas, como el chorizo de puerco o chorizo tableño. Típico de la provincia de Los Santos, cuna del folclor y la que años después, se convertiría en la tierra de Rufina Alfaro, quién con su grito de independencia, contra el imperio español, habría de comenzar a liberarnos.

Pasar por sus calles es sentir una mezcla de pimienta en polvo, ajo menudo, cebolla picada, ají y mucho achiote mezclados con una tripa de cerdo. Ver por los portales de las casas y sus carreteras anexas es sinónimo de tiras de chorizo de puerco amarrados gracias al todopoderoso hilo pabito.

Viajando por la Interamericana llegamos a la Ciudad Capital, donde cientos de asiáticos llegaron para trabajar en la construcción del ferrocarril Transístmico, y una vez terminadas las obras, los que se quedaron empezaron a abrir sus fondas donde por primera vez el panameño pudo degustar el chow mein, el wanton y el chop suey.

El *dim sum*, o lo que conocemos como “desayuno chino”, es parte fundamental de nuestra historia. Hoy en día podemos encontrar, fácilmente, muchos lugares dónde degustarlo,



siempre acompañado de un té chino caliente, y se ha convertido, para los panameños, en una tradición familiar.

Con la llegada de los franceses en el siglo XVIII nacen las carimañolas, manjar que se convertiría en uno de los más icónicos de la nación. La palabra “carimañola” deriva del francés “carmagnole” y se asocia con la descripción de la chaqueta que los federados de Marsella pusieron de moda en París durante la Revolución francesa tal y como, en el platillo, la harina de yuca cubre como “una chaqueta” al relleno.

Como mano de obra, los franceses trajeron trabajadores afroantillanos, los cuales influenciaron con su cultura. Uno de sus aportes gastronómicos más relevantes fue la introducción de la bebida conocida como chicha de saril. Se trata de una infusión, técnicamente un té, hecha con los pétalos de la planta popularmente conocida como flor de Jamaica. El nombre saril, que le damos en Panamá, proviene de la palabra *sorel*, nombre que la bebida recibe en el país antillano.

En nuestro país, la chicha de saril está fuertemente asociada con la comunidad afroantillana y se disfruta con frecuencia en lugares como Río Abajo, Colón, Bocas del Toro y Juan Díaz.

Panamá posee una Sociedad tan heterogénea, que el padre del Estado Federal Panameño, Justo Arosemena llegó a pronunciar las siguientes palabras: “La patria del hombre es el mundo y si en mí consistiera borraría de todos los diccionarios la palabra *extranjero*”.

Reflexión final (Coda)

Aunque la globalización y el libre mercado nos ha hecho probar delicias provenientes de otros mundos, nuestra esencia es la de ser un Crisol de Razas.

Hemos de perseverar los que nos mantiene unidos como nación, libre e independiente, nuestras raíces y el respeto por la sangre de aquellos que dieron su vida por una patria soberana.

Nuestra historia nos forjó y para bien o para mal, estamos destinados a trascender y mantenernos unidos como nación, como Patria y como República.

Si bien en nuestra historia hemos nombrado los orígenes de los platos mencionados, es importante recordar que son platillos típicos nacionales, por lo que, no sólo se preparan y degustan en su lugar de origen sino en todo el país y cada región le aporta sus sabores y técnicas de cocción.