**Historia de Panamá a través de la Gastronomía**

**Curso:** Sistemas Colaborativos

**Docente:** Erika Quintero

**Guionista:** Johel H. Batista C.

**Correcciones:** Maralbis Requena.

**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 ~~un legado~~ 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 Itsmo 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 especies 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 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 pabilo.

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.