

O QUE PROVAR NA SUA VIAGEM AO

PANAMÁ



UM GUIA COM 18 PRATOS TÍPICOS DO PAÍS

PA NA, MÁ

AS INFLUÊNCIAS ESTRANGEIRAS NA GASTRONOMIA DO PAÍS

A cultura gastronômica presente hoje no Panamá é resultado do encontro de várias etnias. É fácil identificar traços da culinária colombiana, por exemplo, já que o Panamá pertenceu, até 1903, à República da Colômbia.

Por certos os espanhóis deixaram seu legado culinário em terras panamenhas, mas foram os afro antilhanos que deram um toque diferenciado à gastronomia do país.

Recrutados pelos franceses para a construção do grandioso Canal, os descendentes africanos que viveram nas Antilhas trouxeram não só a força humana, mas a alegria e os sabores do Caribe para dentro do Panamá.

Hoje, em razão do turismo próspero e aos inúmeros europeus e americanos que vivem na Cidade do Panamá, a gastronomia típica crioula na capital vem perdendo espaço para a culinária globalizada.





O QUE ESPERAR

PANAMÁ

Se fosse para resumir a principal característica da comida típica panamenha em uma só palavra ela seria simplicidade. Técnicas culinárias sofisticadas ou utensílios modernos não entram nas preparações tradicionais. Os ingredientes mais usados são a mandioca, o milho e o feijão, especialmente o guandu. Carne, frango, porco e pescados estão sempre presentes na mesa dos panamenhos.

Entre as preparações, duas marcam a gastronomia do país: as frituras e os ensopados. Apesar do calor que faz na maior parte do Panamá, é tradição tomar sancocho, uma sopa de galinha, ao meio-dia. As frituras são consumidas a qualquer hora, sendo muito comuns no café-da-manhã.

Esperamos que você se aventure provando a nossa seleção de pratos pelas ruas, mercados e restaurantes típicos do Panamá!

PRATOS TÍPICOS

02

GALLO PINTO

Ao contrário do que o nome sugere, a preparação não leva frango. É um arroz com feijão, mas diferente do brasileiro porque o arroz é cozido no próprio caldo do feijão preto, na mesma panela. Rabinhos de porco curados no sal são colocados no preparo para dar um sabor especial ao prato. O Gallo Pinto não chega a ser uma exclusividade do Panamá, mas está entre os pratos mais típicos do país.

04

TAMAL DE OLLA

Tamal, por regra, são preparações envoltas em folhas que podem ser de bananeira, de milho, bijao, etc. No Panamá, a receita tradicional encontrada em quase toda a América Latina é preparada e servida de um jeito peculiar. O Tamal feito na panela leva massa de milho moído e uma mistura de frango desfiado, azeitonas e passas. A massa e o molho podem ser misturados ou servidos um sobre o outro. Fica gostoso de todo jeito!



01

HOJALDRA

(Hojaldre ou Hojalda)

Trata-se de uma massa de farinha achatada que infla durante a fritura, ficando com uma crosta fininha e crocante. O

acompanhamento para esse pãozinho frito preferido dos panamenhos são salsichas em molho vermelho. Mas é fácil encontrar outras versões: com queijo, como sanduíche ou ainda doces, com canela e açúcar. Nossa sugestão é que você prove a salgada, mais original!

03

ROPA VIEJA

Se você tiver que escolher apenas um prato típico para provar no Panamá, nós sugerimos que seja esse. A Ropa Vieja é feita com fraldinha desfiada e salteada com legumes. O molho ganha cor avermelhada com o uso do azeite de urucum. Em geral, vem servida com arroz e é tudo o que você precisa para ter uma deliciosa refeição no Panamá.

05

CEVICHE

Sim, No Panamá é possível encontrar ceviche facilmente. Em geral o pescado vem acompanhado de bolacha de água e sal. No ceviche panamenho, ao contrário do peruano, o peixe fica marinando por longas horas no limão. Cebola, chicória e ají chombo (ou pimenta panamenha) finalizam a preparação.



06

ARROZ DE FRANGO

Mais um prato simples, mas que ganha muito sabor no preparo. O frango desfiado já cozido volta para a panela junto com arroz que cozinha no caldo do frango e agarra todos os sabores da cebola, alho e pimenta. No final, costuma-se juntar ervilhas. Versões mais incrementadas podem trazer ainda azeitonas e alcaparras.



07

SANCOCHO

O mais típico de todos os pratos, o sancocho de galinha não falta na dieta habitual dos panamenhos. É fácil, saudável e diferente de uma sopinha de galinha qualquer. O Sancocho panamenho é engrossado com o amido do inhame que vai cozido no caldo junto com o frango, de preferência, caipira. Plátano verde, batatas e milho em soca também podem aparecer em versões menos tradicionais do sancocho.



08

ARROZ COM GUANDU

Dependendo de qual região do mundo você viva, esse prato pode não ser uma grande novidade. Para nós que somos do sul do Brasil, foi uma descoberta culinária. O Guandu é como um feijão verde, parecido com uma ervilha e é bastante consumido na América Central. Deixar queimar um pouco o arroz no fundo da panela é proposital. A casquinha que se forma é disputada entre os membros das famílias panamenhas.





UMA CERVEZA, POR FAVOR!

O Panamá tem uma variedade de aperitivos fritos que podem ser uma boa pedida para acompanhar uma cerveja bem gelada naquelas terras quentes. As sugestões de petiscos são: mandioca frita, plátano frito e deliciosas bolinhas de yuca: um purê de mandioca misturado com muito queijo fresco moldado no tamanho de bolas de golf.

FRITURINHAS

10

PATACONES

Esse é o finger food que você definitivamente deve experimentar se for ao Panamá. É o plátano verde aplastado e frito que ganha um salzinho depois de pronto, assim como uma batata frita. Nhac!



12

TORREJITAS DE BACALAO

Essa é uma preparação trazida pelos caribenhos e que não tem como não agradar. É uma massa de farinha de trigo misturada com bacalhau desfiado, frita em formato de rosca em óleo bem quente. Um molho a base de maionese acompanha a friturinha que não dá vontade de parar de comer.



09

CARIMAÑOLA e ALMOJÁBANO

Presente também em terras colombianas, a carimañola é o bolinho de mandioca frito recheado com carne moída. Bom para comer de lanche, no jantar, a qualquer hora. Já o almojábano é um bolinho de milho que tem a forma mais delgada, lembrando a forma do mapa do Panamá. O croquete frito é feito com massa de milho seco cozido, moído e misturado a queijo branco salgado, "curado" por uns três dias.

11

EMPANADA DE MAÍZ COM "TASAJO"

Em formato de meia lua, a massa feita de milho é frita depois de recheada com carne seca. Se parece muito com o pastel de angu de Minas Gerais. Quem já provou sabe que é uma delícia!



UM PEZINHO NO CARIBE

A influência dos povos do caribe na cultura panamenha é sentida principalmente na gastronomia. Em geral, a costa atlântica (que possui paisagens de tirar o fôlego) é bem servida com pescados e frutos do mar, mas outras opções de comida afro-antilhana fogem do óbvio.

PRATOS ANTILHANOS

13 SOUS

É uma espécie de ceviche, mas feito com uma parte do porco não tão nobre: as patas. Elas são cozidas com sal e depois de frias, ganham cebolas cruas cortadas em fatias finas, pepino em rodela, pimenta panamenha, azeite e suco de limão. O prato é servido depois de marinar cerca de seis horas na geladeira.



14

PATITAS GUIZADAS

A versão quente do sous. Aqui as patas de porco ganham um molho espesso, temperado com salsão e chicória, bem saboroso para acompanhar arroz branco.



15

RONDÓN

Prato típico da costa caribenha, o rondón é um caldo denso a base de leite de coco. Posta de peixe, tubérculos e a chicória conferem o sabor característico do rondón. ..





16

MAMALLENA

Esse é um doce simples, feito com pão amanhecido. É a versão panamenha do britânico bread pudding ou do nosso pudim de pão. Geralmente leva uvas passas.



17

BANANA OU PLATANO TENTACIÓN

A banana en tentación é o primo da nossa banana caramelizada. Pedacos de banana são salteados na frigideira com bastante açúcar mascavo.



18

DONUTS RELLENOS

Apesar do nome fazer referência à rosquinha doce norte-americana, o donuts que provamos tinha mais a ver com o nosso “sonho” recheado com creme de confeitiro. Sempre uma boa aposta.



A CULTURA GASTRONÔMICA NO PANAMÁ

DICAS & CURIOSIDADES

Boa notícia para quem é enjoado com comida. No Panamá, muitos dos preparos se avizinham aos pratos brasileiros.

Fique atento com a chicória caso não seja seu tempero preferido: ela estará na maior parte das preparações.

Na cidade do Panamá é muito fácil encontrar restaurantes que servem comida internacional (e até restaurantes de comida brasileira).

Se você é daqueles que curtem visitar um supermercado quando está viajando, no Panamá se prepare para ter uma experiência diferente. A verdade é que do Panamá você encontrará pouca coisa, mas se deparará com produtos vindos das mais diversas partes do planeta.

Refeições servidas no balcão costumam ser mais baratas que as servidas nas mesas. Boa pedida para quem quer economizar uns trocados.

Para experimentar comida afro-antilhana desloque-se até o bairro Rio Abajo, onde barraquinhas servem comida típica dos descendentes africanos que viveram nas Antilhas.

O Panamá produz uma bebida destilada parente da nossa cachaça, chamada Seco. A bebida feita a base de cana de açúcar é triplamente destilada e é engarrafada com 35% de teor alcoólico. O Seco Herrerano é considerada a bebida nacional do Panamá.



Provando o Mundo é um projeto criado com o objetivo de conhecer a arte culinária dos 5 continentes e de compartilhar o nosso aprendizado com você.

OBRIGADO

Esse guia foi escrito a partir da nossa pesquisa feita sobre a comida e os ingredientes típicos em solo Panamenho.

Percorreremos o Panamá de Norte ao Sul, de Leste a Oeste para provar os pratos típicos e conhecer de perto a cultura gastronômica panamenha,

Todos os pratos sugeridos foram provados in loco. As informações e dicas foram obtidas junto aos cozinheiros, produtores, chefs de cozinha e com as pessoas que gentilmente compartilharam seu conhecimento conosco.

Se você estiver planejando uma visita ao Panamá, desejamos que você tenha uma excelente viagem e que aproveite todas as delícias que o país tem a oferecer.

Obrigado por baixar este guia e
BOA VIAGEM!

ENTRE EM CONTATO

contato@provandoomundo.com.br

ACOMPANHE-NOS



[@provandoomundo](https://www.instagram.com/provandoomundo)



[facebook/provandoomundo](https://www.facebook.com/provandoomundo)



[youtube.com/provandoomundo](https://www.youtube.com/provandoomundo)

provandoomundo.com.br