

Gastronomía de las Provincias de Panamá

La cocina típica panameña es rica y variada: comprende arroces, carnes, mariscos, aves, ensaladas, postres y ensaladas de exquisito sabor. En la comunidad panameña se consumen ciertas comidas que son muy características de nuestro país como es el caso de: sancocho y los tamales, las carimañolas, suspiros, manjar blanco y otros.

La gastronomía panameña varía un poco según provincia:

Provincia de Panamá

El plato nacional por excelencia de Panamá es el sancocho, una especie de cocido realizado con diversos tipos de carnes y tubérculos como el ñame, yuca y maíz; es un plato que admite de todo y se toma muy caliente.

Otros platos típicos son los tamales (pasta de maíz rellena de carne y envuelta en hojas de plátano), el guacho, arroz con pollo, el tamal de olla, un riquísimo estofado de arroz con mariscos, las carimañolas, tomates y pollo en harina de maíz, el plato llamado "Ropa Vieja" (Cocido a base de carne, tomate, cebolla y ajo), las ricas empanadas de yuca rellenas de carne, además de las tentadoras frituras a base de yuca o maíz y plátano cocido.

Los postres son toda una tentación y una delicia ya que abundan los muy variados frutos tropicales como la guayaba, el coco, la piña o la papaya entre otros. Otro postre que no se debe dejar de probar es la sopa de borracha, un dulce preparado con vainilla empapado en licor y cubierto de pasas.

Para las bebidas, los zumos de frutas en Panamá son variados y populares ya que se preparan con agua recibiendo el nombre de "chicha". También resulta muy rico el chicheme, una bebida a base de maíz con leche y azúcar.



chicheme	ropa vieja	frituras
----------	------------	----------

Provincia de Colón

Su comida es muy popular en el país, por su sabor caribeño y condimentada con ají chombo. siendo la especialidad las frituras y los mariscos (caracol, cambombia, camarones, centolla, cangrejo), rondón, acompañados con arroz con coco, patacones con pescado frito, carimañolas, patties (pastelitos de carne), dumplings, johnny cake, pan Bon entre otras delicias. También es famoso el sao (hecho con pata de cerdo, cebolla, pepino y picante).

		
rondon	saus	arroz con cambombia

Provincia de Chiriquí

Dentro de los platos típicos que componen la gastronomía de Boquete se encuentran los sancochos o sopas, tamales, el cebiche, platos elaborados a base de maíz, mariscos y la panela, que es un alimento elaborado con el jugo de la caña de azúcar. Además de algunas frituras como el almojábanas, empanadas, bollos y tamales.



Tortillas



almojabánas



sancocho

Provincia de Herrera

Entre los platos típicos comunes de la Provincia de Herrera se pueden mencionar: Empanadas rellenas de pollo o carne, Buñuelos, torrijas de maíz, Chicharrón, Presas de Puerco (lechona) y el clásico pollo frito.



buñuelos



torrijas de maíz



empanadas

Provincia de Los Santos

En los Santos se puede degustar una deliciosa comida como los buñuelos, el sancocho o la lechona, que son platos típicos de mayor aceptación, todo esto lo puede obtener en la playa o las hermosas ferias donde se venden productos de la región. La cocina santeña se caracteriza por su simplicidad, empleando los productos naturales autóctonos (lácteos, carne, pescado,

frutas, maíz, arroz y verduras). Son platos típicos los buñuelos, la lechona, el alfajor, el sancocho de gallina, los tamales, carimañolas, pesada de nance, serén, empanadas de maíz, tortillitas de maíz, arroz con pollo, hojaldre, chorizas, entre otros. Dulces como la cocada, pan de maíz, entre otros.



Provincia Veraguas

Además de gallina guisada de patio, sancocho de gallina, guacho de carne de puerco al estilo coloradeño, tortilla asada con queso blanco y huevos fritos de gallina de patio, bistec de carne encebollado coloradeño, chorizos de puerco al estilo de La Colorada.





gallina de patio

tortilla asada con
queso

bistec encebollado

Provincia de Darién

Es común la preparación de comidas como el guacho de mariscos, pescado y arroz con coco; también el serendengue entre otras. Es tradicional una especie de bebida hecha con plátano cocido, que aquí se llama "choca'o".



guacho de mariscos






pescado tulemasa



chocao

Provincia de Bocas del Toro

Bocas del Toro tiene su comida típica como lo es el rice and beans, el pescado al escabechi, la empanada pati, arroz con coco, y otros platos muy deliciosos. Además de sus plantita que es una empanada similar al patí solo que en vez de relleno de carne esta tiene un relleno de platano maduro.

		
patties	plantitat	escabeche

Provincia de Coclé

Coclé es una de las provincias donde podrás encontrar cualquier tipo de comida, carnes, mariscos, legumbres, y una gran variedad de miniestras.

Es nuestra comida folklórica que aún se conserva. La dulcería, panadería y la fondería todavía se practica ampliamente en todo el país, incluyendo la capital. Cada región tiene sus comidas que la caracterizan. Aquí mostramos variedades de carnes: tasajo, puerco asado, chicharrones, chorizos, carne asada, pollo asado, etc.

		
Tasajo	sancocho	bollos

BIBLIOGRAFÍA

- _____. Folklore de Panamá. http://agora.ya.com/rumcp/folklore_de_panama.htm
- _____. Folklore. http://www.panamatours.com/Culture/culture_intro_esp.htm
- _____. Folklore. <http://www.panama-tourism.com/SOBRE-3b.shtml>
- _____. Costumbres Folklóricas de Panamá. <http://www.webscolar.com/costumbres-folcloricas-de-panama>
- _____. Fundamentos del Folklore y los elementos del Folklore en Panamá.
<http://www.webscolar.com/fundamentos-del-folklore-y-los-elementos-del-folklore-en-panama>