

PANAMA CITY: UN SEGRETO DA SCOPRIRE E UN FINE SETTIMANA “CALIENTE” IN CASCO VIEJO



di Cesare Zucca

Panama City stupisce e affascina, una città nuova e antica, dove contrastano tradizione e avanguardia e dove i Caraibi più puri fanno cornice a una metropoli dallo stile statunitense. Un paradiso segreto da poco scoperto dal turismo di massa.



Sul lungomare e sulla Avenida Balboa spiccano grattacieli scintillanti, mega centri commerciali, lussuosi casino accompagnati dal suono di un traffico rumoroso e caotico. Contemporanea , futuristica e antica come Panamá Viejo, la suggestiva zona archeologica.



Panamá Viejo

Una città' famosa non solo per il suo leggendario canale, eccezionale opera umana, ma anche per essere diventata un centro bancario internazionale, con la presenza di più di 200 banche e il continuo flusso di milionari e imprenditori di tutto il mondo.



La gente di Panama City e' cordiale, sorridente e disposta all'incontro, in linea con il tipico temperamento latino. La cucina locale e' ottima e la città' pullula di piccole trattorie a buon prezzo, tra cui **El Trapiche**, **Las Tinajas**, **El Lechon Santeño**, **El Ricón Tableño** oltre al pittoresco **Mercado del Marisco** dove potrete scegliere il pesce e farvelo cucinare sotto i vostri occhi.



Mercado dos Mariscos

Il piatto nazionale di Panama è il *sancocho*, stufato di pollo piccante con verdure lessate, un piatto robusto ma nello stesso tempo curativo... infatti è consigliato per sistemare lo stomaco dopo una sbornia.



Sancocho

Il piatto più comune che troverete ovunque è l'*arroz con pollo* con contorno di banana verde *plátano* o un tubero *yuca*, simile alla patata.



Arroz con pollo

Tra le altre specialità spiccano *ropa vieja*, spezzatino piccante di manzo e riso, e ottimi piatti a base di pesce e frutti di mare. Superlativi *chicas*, succhi di frutta fresca e *chicheme*, delizioso analcolico a base di latte, mais dolce, cannella e vaniglia.

Provatelo da **Quesos Chela**, un negozio di alimentari molto popolare appena fuori Panama City e se vorrete ripeterlo a casa, a fine articolo vi riveliamo la ricetta originale.



Chicheme , deliziosa bevanda panamense di cui troverete la ricetta a fine articolo

LE CHIUSE DE MIRAFLORES

Distano circa 30 minuti in auto dalla città e offrono le migliori vedute del canale, delle gigantesche cisterne d'acqua e delle navi da crociera. Oltre a una piattaforma panoramica, un ristorante con terrazza e un negozio di souvenir, troverete un centro visitatori di 4 piani, dove affascinanti mostre, presentazioni di video e film in 3D e schermi interattivi raccontano la costruzione del Canale di Panama, la sua storia, il suo funzionamento e il passaggio delle navi attraverso il serrature.



MIRAFLORES

DA VEDERE

Collina del Cerro Ancon
Metropolitan National Park
Calzada de Amador



Calzada de Amador

Puente de las Americas
Museo de Arte Contemporaneo
Biomuseo
Catedral Basílica of Santa María La Antigua



Catedral Basílica of Santa María La Antigua

LO SAPEVATE CHE...

Parliamo dell'irresistibile souvenir che "dovrete" acquistare a Panama City: un tradizionale cappello panamense rigorosamente bianco con la fascia nera. Ma forse non tutti sanno che il "*panama*" porta il nome di questa città solamente perché quest'ultima è stata per secoli il suo principale scalo commerciale.

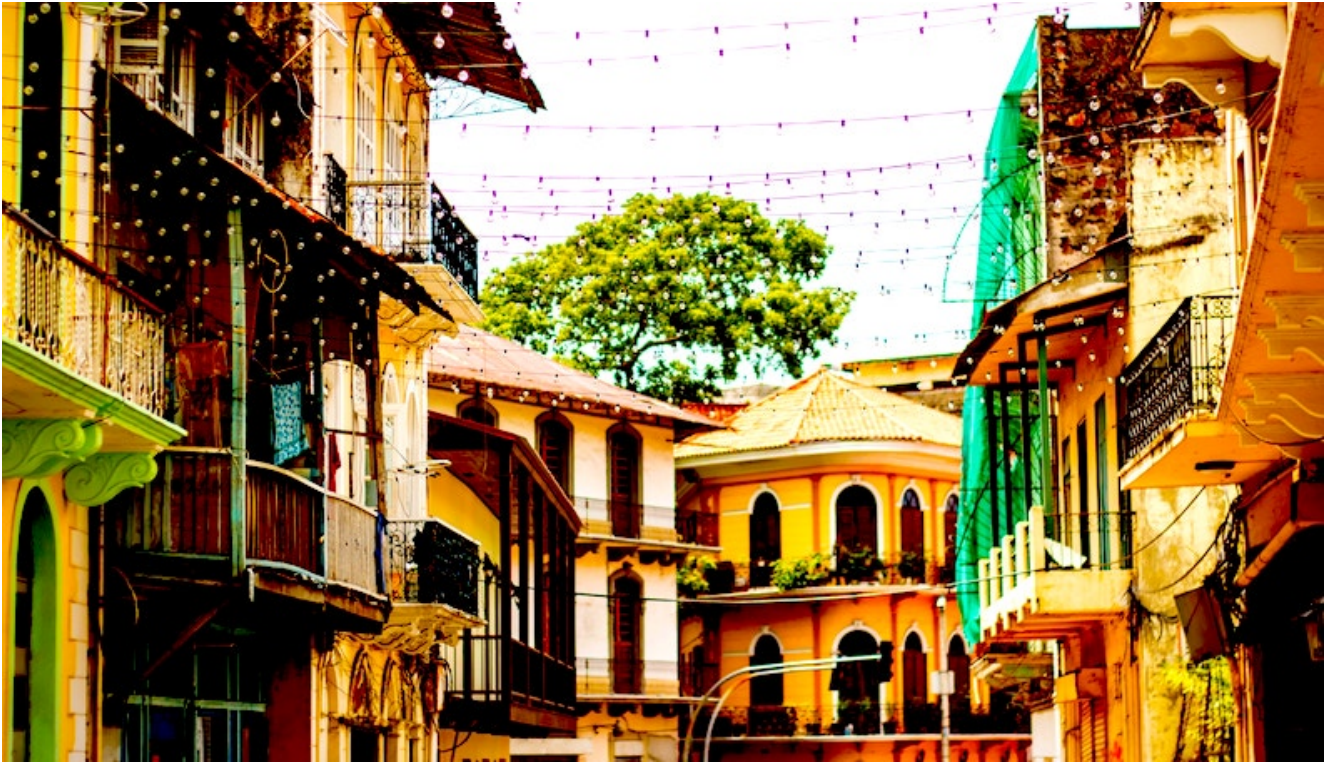


in effetti il cappello tradizionale panamense è invece il *sombrero pintado*, decorato da molte righe orizzontali e portato orgogliosamente con la falda frontale verso l'alto da quasi tutti i panamensi delle province interne.



FINE SETTIMANA "CALIENTE" IN CASCO VIEJO

Da non perdere la suggestiva zona di **Casco Viejo**, la zona coloniale della città e patrimonio mondiale dell'UNESCO. E' un quartiere che, con le sue case diroccate e le strade malconce, ricorda vagamente Cuba ed è sempre piantonato da guardie militari in divisa. E' consigliabile di visitarlo di giorno.



Se vorrete andarci di notte, meglio fare attenzione a restare nella zona centrale, quella che si snoda intorno alla Cattedrale. Proprio nel cuore di Casco Viejo, per una serata unica ,indimenticabile ed eccitante, vi consiglio il **Club Havana Panama**, un' enorme discoteca in rosso e nero, dall'atmosfera retro dove coppie infuocate ballano la salsa, accompagnati da un orchestra in puro stile Buena Vista Social Club.



Nel weekend il Club offre lezioni gratuite di salsa il venerdì e il sabato tenute da *calienti* ballerini e ballerine disponibili a fare nuove conoscenze con i turisti che visitano questa sorprendente città', tutta da scoprire, di giorno e di notte.



Nella prossima pagina troverete la ricetta del **chicheme panamense**. Click *Next*>

CHICHEME

È una bevanda dissetante ma allo stesso tempo saziante, a base di mais e latte. Può ricordare il budino di riso, ma di solito si beve in un bicchiere o con una cannuccia, e si serve ghiacciato.



Ingredienti per 4 tazze

125 gr di mais crudo essiccato

1,2 litri di acqua

1 pizzico di sale

2 piccole stecche di cannella

300 ml di latte evaporato (o latte condensato non zuccherato)

40 gr di zucchero grezzo

1 cucchiaino di estratto di vaniglia

Preparazione

Mettete in una pentola il mais, l'acqua, la cannella e il sale e fate cuocere a fuoco basso con il coperchio. Portate a ebollizione e cuocere per 90 min. Mescolare regolarmente. 10 minuti prima che il mais sia pronto, aggiungete lo zucchero, la vaniglia e il latte evaporato nella pentola. Mescolate costantemente durante gli ultimi minuti, quindi spegnete il fuoco. Il risultato finale dovrebbe essere abbastanza denso,

ma se lo preferite più liquido, aggiungete altro latte o mezzo bicchiere di acqua calda. Lasciate raffreddare fino a che sarà quasi ghiacciato.

Un drink perfetto per la calura estiva!

