



# PANAMA CHOMBO STYLE : UNE CULTURE, UNE CUISINE, UN LIVRE

*Culture, cooking, book*

Cuquita Arias récupère l'identité afro-panaméenne à travers la cuisine Panama Chombo Style.

*Cuquita Arias reintegrates Afro-Panamanian identity through the Panama Chombo Style Cuisine.*

Le mot de Pilar de Aleman,  
Ambassadeur du Panama en France :

*Some words from Pilar de Aleman,  
Ambassador of Panama to France :*

« Chombo Style est le dernier livre de Cuquita Arias et sans doute le plus abouti pour sa beauté et son originalité. Elle est le Chef qui a fait redécouvrir la valeur de la cuisine de tout un peuple avec en plus l'élégance dans la présentation visuelle qui invite à partager.

C'est une véritable artiste, on le voit à sa façon de s'habiller, de dresser la table, de présenter les plats en mélangeant couleurs et textures. La cuisine qu'elle a apprise de sa mère, une grande cuisinière, est pour elle synonyme de bonheur, ce que l'on ressent dans ses livres.

Chombo style est une fête visuelle et une célébration de la communauté afro panaméenne qui a contribué au développement du Panama pendant la période coloniale espagnole, tout comme pendant la construction du chemin de fer et du canal.


Chombo Style est une célébration de notre pays et de notre culture que je vous invite à découvrir en essayant ses recettes ! »



*“Chombo Style is Cuquita Arias’ last book, and undoubtedly the most successful for its beauty and brilliance. She is the “Chef” who has made an entire community to rediscover the value of a cuisine, her dishes are exquisitely presented and an invitation to share.*

*She is a true artist, you can tell by only looking at the way she dresses, sets the table, presents the dishes by mixing colors and textures. She has learned to cook from her mother, a great cook, and this is for her the meaning of happiness that one can feel through her books.*

*Chombo style is a visual feast and a celebration of the Afro Panamanian community which contributed to the development of Panama during the Spanish colonial period, as well as during the building of the railway and the canal.*

*Chombo Style is a celebration of our country and our culture that I invite you to discover by trying her recipes!”* 

© Cuquita Arias de Calvo  
Photos : Georges Pauline Don



CUQUITA ARIAS DE CALVO

## UN PEU D'HISTOIRE

Comme le dit justement Ana Elena Porras, c'est l'esclavage qui a amené les premiers africains au Panama dès le XVIème siècle et plus encore au XVIIème et XVIIIème siècles. Portobelo, la célèbre ville du Panama côté Atlantique, était un des ports les plus importants de cette route des esclaves.

On appelle panaméens afro coloniaux les descendants de ces premiers esclaves africains : ils parlent espagnol et sont catholiques. Parmi eux se distingue un groupe important, les congos, qui ont décidé de maintenir une identité différenciée et rebelle par rapport à l'identité hispanique dominante et à l'assimilation du métissage, créant ainsi leur propre identité avec des fusions originales des différentes ethnies africaines combinées aux traits hispaniques et indigènes du Nouveau Monde.

Plus tard au milieu du XIXème siècle sont arrivées au Panama de nouvelles migrations de

travailleurs d'origine africaine en provenance des Antilles, qu'on a appelés afro antillais, ainsi que d'importantes migrations depuis la Chine, suite à la construction du chemin de fer transisthmique. A la fin du XIXème siècle, le projet de construction d'un canal par la Compagnie Universelle du Canal Interocéanique de Panama, une société française privée, a amené de nouvelles vagues migratoires de travailleurs afro antillais en provenance principalement de la Jamaïque, de la Barbade et de la Guadeloupe entre autres.

## SOME HISTORY

*As Ana Elena Porras used to say, slavery has brought the first native African inhabitants to Panama. They started arriving during the 16th century, and more intensively during the 17th and 18th centuries. Portobello, the famous city of the Atlantic coast of Panama, was one of the most important harbors of the slave trade route.*

*Today, the first African slaves descendants are called Afro-*

*colonial Panamanians; they speak Spanish and are Catholic. Among them an important group called the Congos have decided to maintain their own differentiated and rebellious identity compared to the Hispanic dominant identity as well as to the "Mestizo" melting pot integration, reinventing their own identity. This new identity is a mix of different African ethnic origins combined with Hispanic and aboriginal features of the New World.*

*Later in the middle of the 19th century, new waves of immigrant workers arrived to Panama, from the West Indies with African origins called Afro-Caribbean, as well as important migration from China due to the trans-isthmus railways building in Panama.*

*At the end of the 19th century, the building project of the trans-isthmus canal by the Universal Company of the Interoceanic Canal of Panama, a privately owned French company, brought new waves of migration with Afro-Caribbean workers mostly from Jamaica, Barbados, Guadeloupe, among others.*

« La gastronomie afro panaméenne a des caractéristiques uniques dignes de dépasser les frontières. Des effluves qui émanent du chaudron, on est surpris par la viande sauvage du gibier, l'odeur salée de la mer et la douceur exotique des fruits tropicaux, mais aussi par l'âme généreuse de l'afro panaméen et sa joie de vivre qui vient du cœur.

Panama Chombo Style est un tribut à ces choses intangibles qui rendent spéciale notre région caraïbe, à ses marchés et ses petits restos, à la créativité de son peuple, au poisson frit et au lait de coco.

Je rêve de vous faire découvrir une gastronomie à nulle autre pareille. Je vous invite à déguster ces recettes inspirées de la cuisine afro panaméenne»

Le livre «Panama Chombo Style»

Auteur : Cuquita Arias de Calvo

308 pages avec illustrations et recettes

*"The Afro-Panamanian cuisine has unique features, worthy of transcending borders. From the aromas of the cauldron with wild bush meat, the salty smell of the sea and the sweetness of exotic tropical fruits are revealed, but also the Afro-Panamanian generous soul and joy that come straight from the heart.*

*Panama Chombo Style is a tribute to those intangible things that make it special to the Panamanian Caribbean, its corner restaurants and markets, the creativity of its people, the fried fish and coconut milk.*

*I want you to discover a cuisine like no other in the world. I invite you to enjoy these recipes inspired by the Afro-Panamanian cuisine. »*

The book «Panama Chombo Style»

Author Cuquita Arias de Calvo

308 pages with pictures and recipes



Au début du XXème siècle, plus de migrations d'afro antillais ont augmenté de manière vertigineuse leur population dans l'isthme quand ont commencé les travaux de construction du canal sous l'égide des Etats-Unis.

C'est de cette cohabitation entre toutes ces différentes communautés que se consolide et se réinvente l'identité afro antillaise du Panama. Depuis la fin du XXème siècle et plus spécialement depuis l'an 2000, avec la nationalisation du Canal de Panama, tous ces groupes d'origine africaine ont amorcé un processus d'intégration afin de construire l'identité afro panaméenne : une identité qui unit, récupère et réinvente leurs respectives histoires et traditions.

En plus d'être bien sûr un livre de cuisine, le Panama Chombo Style est un témoignage de la culture panaméenne et un hommage à la communauté afro panaméenne.

*At the beginning of the 20th century across the isthmus, the migration of the Afro-Caribbean population grew significantly when the work of the Panama Canal started under the leadership of the United States of America.*

*With the coexistence of all these different communities, the Afro-Caribbean identity in Panama is reinvented and strengthened. At the end of the 20th Century and more importantly since the year 2000 with the nationalization of the Canal of Panama, the Afro-descendant groups have started the process of integration in order to build the Afro-Panamanian identity: a united identity that reclaims and reinvents their culture, history and tradition.*

*Panamá Chombo Style is more than a cooking book, it is a great testimony of the Panamanian culture as well as an important tribute to the Afro-Panamanian community.* ◆ ◆ ◆



## UNE CUISINE MAGIQUE PAR IGNACIO MEDINA

« Cette cuisine est un des grands mystères culinaires du Panama.

On y trouve bien sûr des racines africaines, mais au-delà des produits de base nécessaires, ce qui fait le lien de cette cuisine ce sont les condiments qui encadrent les signes identitaires qui vont définir sa personnalité. Le lait de coco, le curry ou le curcuma m'importent très loin des terres africaines. Parfois en vol direct vers les cuisines indiennes, parfois beaucoup plus loin.

Je ne sais pas d'où vient réellement cette cuisine, mais elle montre toutes les apparences du métissage total. Des recettes nées dans un continent, assaisonnées dans un autre et cuisinées dans un troisième.

Les chemins qui définissent ses saveurs parcourent l'Afrique et l'Asie pour se lever en entier sur les terres américaines. Un

mystère dans chaque plat et une explosion de surprises à chaque bouchée.

Dans Panama Chombo Style, le vieil adage devient une réalité : une saveur vaut mille images, c'est-à-dire un million de mots ! »

### MAGIC CUISINE BY IGNACIO MEDINA

« This cooking is one of the greatest culinary mysteries of the region.

You will obviously find African roots, but beyond the basic necessary ingredients, the link to this kitchen are the condiments that frame its exclusive personality. Coconut milk, curry and turmeric take me far away from Africa. Sometimes with direct flight to Indian kitchens, sometimes much further away.

I don't really know where this cuisine comes from, but it shows all the signs of ethnic mix.

Recipes born in one continent, marinated in another and

finally cooked in a third one. The pathways that define these flavors travel through Africa and Asia to rise as a single one in the American continent. A mystery in each dish and an explosion of flavors in every bite.

In Panamá Chombo Style, the old saying becomes a reality: a flavor is worth a thousand pictures, that is to say a million words. » 🌸

#### Informations pratiques Practical information

2 Restaurants :

Cuquita Cookita  
Avenida Abel Bravo y Calle 58  
/ Obarrio / Panama City

Cuquita Cookita  
Star Plaza / Costa del Este /  
Panama City

panama@quimbaya-tours.com  
www.visit-latin-america.com  
cuquitacookita.com



Riz au coco et aux crevettes  
Pour 4 personnes

- 3/4 tasse de crevettes
- 3 cuillères de beurre
- 1 banane plantain bien mûre coupée en long
- 4 tasses de lait de coco
- 2 tasses de riz
- 1/2 cuillère à café de sel
- 1 aji chombo (remplacer par poivre de Cayenne)

Décortiquer et rincer les crevettes  
Dans une poêle, faire frire les morceaux de banane plantain dans du beurre jusqu'à ce qu'ils soient dorés des 2 côtés. Sécher avec du papier essuie-tout, couper en petits morceaux et mettre de côté  
A part faire bouillir 1 1/2 tasse de lait de coco et réduire jusqu'à ce qu'il ne reste que l'huile.  
Incorporer alors les crevettes et le riz et faire sauter 2 minutes. Rajouter le reste du lait de coco, le sel et le poivre de Cayenne. Cuire à feu vif jusqu'à ébullition. Baisser le feu, couvrir et faire cuire encore 15 minutes jusqu'à ce que le riz soit cuit. Mélanger le riz avec les morceaux de banane plantain frits et servir chaud.

Coconut rice with baby shrimps  
4 servings

- 3/4 cup of baby shrimps
- 3 tablespoons butter
- 1 sliced and peeled very ripe plantain
- 4 cups coconut milk
- 2 cups of rice
- 1/2 teaspoon of salt
- 1 aji chombo (use Cayenne pepper)

Peel and rinse the shrimps  
In a skillet, heat the butter and fry the plantain sliced on both sides until browned. Drain on paper towels, then cut into small pieces and set aside.  
Separately, boil 1 1/2 cups of the coconut milk until only the oil remains. To this oil add the shrimps and rice and sauté for 2 minutes. Stir in the rest of the coconut milk, add the salt and Cayenne pepper. Cook over high heat until the liquid boils. Lower the heat, cover the pot and continue cooking 15 minutes or until the rice is soft. Fold in the fried plantain pieces and serve hot.