

46 Ayer y hoy

La Cineteca Nacional, en la Ciudad de México, se renueva.

48 Gourmet

Las cenas secretas no pasan de moda, conoce adónde ir en las grandes urbes del mundo.

49 A pie Moscú

Elegante y monumental, la capital rusa conserva su halo aristocrático y su sabor comunista.

Vida urbana

+ lo mejor de la vida citadina

10.12



(48 HORAS)

¡Toma esto, Henry Morgan!

Vive el sabor caribeño y cosmopolita en la salvaje y maravillosa Ciudad de Panamá.

TEXTO TRACY L. BARNETT
FOTOS CARLOS GRACIÁN

El corsario y pirata galés se quedaría pasmado de ver en qué se convirtió la ciudad que él incendiara en 1671. Con un horizonte erizado de torres y una costa bañada de espumas, la Ciudad de Panamá ha sido comparada con Miami, con la excepción, como señala la guía Lonely Planet en son de broma, de que se habla más inglés. “Mónaco bananero” fue el título de un artículo publicado en la revista *Forbes* acerca del extraordinario boom de inversiones que estaba entonces en proceso y que continúa hasta el día de hoy.

Las ruinas de la “hazaña” de Morgan todavía descollan en la selva tropical que bordea a la ciudad, recordatorio silencioso de la colorida historia de ➔

Punto crucial del comercio desde épocas remotas, hoy la zona financiera sorprende por el paisaje estirado de esbeltos edificios.



La cinta costera transmite esa sensación de velocidad y cosmopolitismo de las urbes contemporáneas.

Panamá. Esa historia, junto con una cultura que abraza al mundo, constituye una gran parte de lo que hizo que la Ciudad de Panamá fuera **una de las tres ciudades** recomendadas por International Living como las mejores para retirarse.

DE PANAMÁ VIEJO AL CASCO VIEJO

Este recorrido empieza en **las ruinas de Panamá Viejo**, Patrimonio de la Humanidad por la Unesco. Para sacarle el mayor provecho contrata a un guía como Iván Hoyos, de Ancon Expeditions, quien con sus historias hace que la ciudad cobre vida.

Aquí, desde las ventanas de arquería en la cima de la torre de guardia de la ciudad antigua, uno puede mirar el Pacífico y casi imaginar el paisaje tal y como lo debió haber visto **Vasco Núñez de Balboa** al convertirse en el primer europeo que contempló el Océano Pacífico, **en 1513**. Hoyos nos obsequió relatos acerca del caos que en 1671 se desató en la zona a nuestros pies,



Los sótanos de las bóvedas están llenos de sorpresas.

cuando los 1400 hombres del **pirata Morgan** asolaron lo que se había convertido ya en una ciudad de 10 mil habitantes.

Restos de paredes de piedra son los únicos vestigios de lo que alguna vez fue un bullicioso puerto que recibía cargamento tras cargamento de oro proveniente de Sudamérica, para luego transportarlo a lomo de caballo a través del istmo y mandarlo a España. Después del incendio, se estableció una ciudad nueva a ocho kilómetros al oeste; los restos de ese dicho asentamiento se conservan bien tras **las murallas del Casco Viejo**, también Patrimonio de la Humanidad. Esta breve franja de ciudad colonial, rodeada por tres de sus lados por el Océano Pacífico, es una mezcla de La Habana y Nueva Orleans, con sus balcones de hierro forjado, sus fachadas elegantes y vistas panorámicas del mar. Esta zona está cambiando con rapidez, ya que la fiebre de la renovación: restaurantes, boutiques y clubes nocturnos están brotando por doquier.

Antes que otra cosa, sin embargo, quizás lo primero que querrás hacer sea un recorrido por un lugar emblemático: el famoso **Canal de Panamá**. El centro para visitantes en Miraflores Locks permite echar un vistazo a la historia del canal en su museo interactivo y con una película de 10 minutos. Para disfrutar completamente del canal, te agradecerá integrarte al **bufet del Miraflores Restaurant**, desde sus terrazas podrás ver el paso de buques de cinco millones de toneladas.

Hay muchas cosas que hacer en las cercanías de Panamá, como ir al Valle del Ancon, pero solamente tenemos 48 horas, así

que un descanso antes de salir para disfrutar de la vida nocturna, es necesaria.

Para cenar te recomendamos el **Barandas** del **Hotel Bristol**, el escaparate gourmet de la **chef Cuquita Arias**. Elige el menú degustación, una obra de arte inspirada en platos panameños tradicionales, como ceviche, tamales, empanadas y cocadas.

Los panameños son famosos por su capacidad de festejar, y la ciudad de verdad cobra vida en la noche. **El Bristol** se encuentra justo en el corazón de la Calle Uruguay, uno de los puntos candentes. **La Amador Causeway** ofrece también una gama de alternativas para la vida nocturna. Pero en cuanto a la atmósfera, nada se compara con el histórico Casco Viejo. Aquí las opciones van de jazz en vivo a música tropical, y de rock a música electrónica. **El Bar Platea**, con decoración de la década de 1920, es un gran sitio para jazz en vivo, y comparte la planta baja de una casa colonial con el restaurante de influencia mediterránea **S'cena**, en el piso de arriba. Otras opciones son el **Divino Enoteca**, un bar de tapas el **Relic**, en un sótano de piedra de antiguo; y el **Índigo**, un **Buddha-bar** de inspiración marroquí. Si bailar es lo que quieres, la opción es el **Habana Panamá**.

En tu segundo día date tiempo para repornerte con un abundante desayuno. Prueba algunos sabores que ofrece la amplia comunidad chino-panameña: el **Golden Unicorn**, es magnífico para dim sum. Si tienes dedicación para correr, dirígete a la Cinta Costera, y detente por un típico desayuno panameño en el restaurante **Boulevard Balboa**.

Ahora sí estás listo para una excursión al **Parque Metropolitano**, tal vez **la única selva tropical** hecha y derecha incluida dentro de una ciudad importante. Su vegetación es el hogar de una plétora de **vida silvestre**, la cual incluye monos, osos hormigueros, águilas pescadoras, agutíes y venados de cola blanca, mientras que los reptiles incluyen iguanas y tortugas de mar y de tierra. Tuviémos la fortuna de escuchar el extraño rugido de los monos aulladores, y avistamos a varios capuchinos en los follajes sobre nuestras cabezas.

Para este momento ya se te habrá abierto el apetito. Para una memorable experiencia culinaria regresa al Casco Viejo, que exploraremos ahora con mayor detalle, pero con la satisfacción de un paladar bien alimentado.



Ver cómo pasan las esclusas del Canal de Panamá los enormes barcos es todo un acontecimiento.

Manolo Caracol es al mismo tiempo un restaurante y un evento culinario, y sus diez años en el Casco Viejo lo han convertido en una institución. Manolo, el propietario-chef español, basa cada día su menú en lo que esa mañana encuentra de productos locales, mariscos y carne en los mercados, y con ello prepara un desfile de delicias.

Ahora es el momento de explorar la joya histórica que es el Casco Viejo, el corazón cultural de la ciudad. Comenzamos en la Plaza de la Independencia, luego nos dirigimos a la Catedral Metropolitana. La construcción de esta iglesia, una de las más grandes de Centroamérica, demoró más de cien años. Los campanarios gemelos, bellamente incrustados con madreperlas, fueron provistos con las campanas que se rescataron de la catedral de **Panamá Viejo** tras la invasión de Morgan.

En el costado sur de la plaza se encuentra el **Museo del Canal Interoceánico**, por mucho el mejor museo de la **Ciudad de Panamá**. El edificio mismo está considerado como el mejor ejemplo de neoclásico

CAMINA LA MURALLA MARÍTIMA DEL PASEO DE LAS BÓVEDAS, UN HERMOSO SENDERO.

francés en arquitectura en toda la ciudad. Los coloridos exhibidores interactivos son mucho más detallados que los del centro de visitantes en **Miraflores Locks**.

Este momento será el adecuado para que te tomes un descanso, o sea que es tu oportunidad para caminar por la Avenida Central hasta **Granclement**, una heladería francesa con unos de los mejores helados artesanales del mundo. Elige sabores patentados que son poco convencionales, pero deliciosos, como lavanda o albahaca, o bien otros más tradicionales.

Pregunta a cualquier persona que pase dónde está la **Plaza Bolívar** –que está a sólo cuadra y media sobre la Avenida B. Ahí hay varios cafés en donde si quieres puedes detenerte para tomarte una taza. Asegúrate de



La fiesta, el ambiente, el baile y la comida criolla está en el Casco Viejo.

echarle un vistazo al renovado **Salón Bolívar**, sede de la célebre reunión organizada por Simón Bolívar en 1826 para discutir la unificación de Colombia, México y Centroamérica. La importancia histórica de este espacio hizo que la Unesco declarara al **Casco Viejo como Patrimonio Mundial**.

Desde ahí, dirígete a la **Plaza de Francia**, una de las más agradables de la Ciudad de Panamá, donde soplan frescas brisas y se tiene una **vista del mar**. En este sitio puedes reflexionar acerca del destino de los prisioneros y esclavos que se tuvieron reclusos en Las Bóvedas, los calabozos que fueron usados primero por los españoles y posteriormente por los colombianos. Sin dejarse nunca apocar a causa de los nefastos detalles de su historia, los panameños han transformado Las Bóvedas en un atractivo de pequeños comercios, con boutiques y un encantador y muy recomendable restaurante francés que lleva el mismo nombre.

Desde aquí puedes pasearte por las escaleras y a lo largo del límite de la ciudad sobre la muralla marítima del **Paseo de las Bóvedas**, un hermoso sendero peatonal que te lleva por donde indígenas kuna y otros artesanos venden coloridas molas, y luego por un pasaje cubierto de bugambilias hasta un punto donde se tiene una vista panorámica del horizonte de la ciudad detrás del puerto.

Antes de irte, tal vez quieras invertir en algunas piezas de la fina artesanía que producen los artesanos y artesanas de Panamá. Bajando la calle, sobre la Avenida 1 se encuentra la bella **Galería de Arte Indígena**, donde puedes encontrar una amplia gama de artesanías indígenas, desde los bordados mola característicos de los kuna, hasta las cestas tejidas de los embara y los coloridos trajes de los ngobe-bugle.

Para comprar directamente con los propios artesanos, puedes avanzar un poco más y auspiciar el **Mercado de Artesanías** de la YMCA en el barrio Balboa, o de ahí caminar otro trecho hacia el este hasta la Cooperativa Kuna, que ofrece artesanías de los kuna.

Hay tanto que hacer en la Ciudad de Panamá, que por instinto tratarás de retacar cada momento con actividades; lo cual sería un error. No te olvides de reservar un poco de tiempo para deambular y observar a la gente, paladear los sabores y tomar la brisa. Estos serán los verdaderos momentos que habrás de llevarte contigo al marcharte de Panamá. **NGT**