

# RECAHO

*Primera Edición*  
*Julio • Agosto 2019*



## Los colores fríos en la cocina

Aprende a combinar  
tus recetas

## Élite culinaria

Entrevista con la chef  
Daniela Soto-Innes

## Tacos y el mar

Deliciosos tacos de  
camarones

## ¡Órale!

Todo sobre el Cinco  
de Mayo





# TACOS LA NETA

Prueba los tacos  
más chingones  
del Casco Antiguo  
y San Francisco.



[info@tacoslaneta.com](mailto:info@tacoslaneta.com)



[www.tacoslaneta.com](http://www.tacoslaneta.com)



Casco Viejo • San Francisco





# Editorial

Ahora sí que sí...Estamos metidos de lleno en el decimoquinto aniversario de la revista e inmersos en todos los proyectos con los que queremos celebrar haber llegado hasta donde estamos. Ya sabes algunas de las cosas que nos traemos entre manos y alguna campana que habrás oído sobre ese México lindo y querido que llevará a nuestros lectores a dar la vuelta a Panamá con México en el corazón. Seguro que sabes que justo pasó el Cinco de Mayo y que estaremos en esta edición contándolo todo para que todos puedan acceder a disfrutar esta fecha en comunidad y morder la manzana de la esencia de Recaho. Tenemos la agenda repleta y es así como queremos enfrentarnos a esta primera edición y a los tiempos que corren: trabajando para que estos temas a nivel nacional sigan vivos, adquieran consistencia y ganen relevancia dentro y fuera de nuestras fronteras. Así serán estos meses del 2019...el año en el que nacemos, comenzamos, y que nos tiene ocupados con todo lo que les contamos y que traerá aún más sorpresas. Sí, tenemos algunos ases en la manga que iremos mostrando a su debido tiempo y esperamos (porque esa es nuestra intención) que todas las personas que lean nuestra revista se sientan atraídas por, al menos, una de las propuestas. Desde los restaurantes con los

mejores platos del país, pasando por los hoteles con el mejor servicio, hasta los caterers que pueden satisfacer los paladares más difíciles, tienen aquí su revista, su web, su mundo, su fuente de información y su modo de entretenimiento. Ya lo hemos dicho, aún llegarán más sorpresas y cada una de ellas está concebida pensando en ti. Gracias a ustedes, a los que nos van a leer, ojear o curiosear nuestras revistas, estamos donde estamos y nuestro feliz cumpleaños es algo que les debemos. Sin medios de comunicación especializados no hay escena, hay comida y restaurantes y cocineros, pero no escena. Son muchos los que disfrutaban de ella manteniéndose informados de lo que se está cocinando y ni cuarenta millones de Facebooks van a hacernos pensar que estamos pasados de fecha. Si lo que hay que hacer es trabajar más duro para mantenerse, puedes contar con nosotros por quince años más y después otros quince. Es complicado dejar los vicios, y la comida, restaurantes y hoteles son lo que encabezan la lista de los nuestros. Amigos, enemigos, suscriptores, compañeros, lectores, curiosos, talentos por descubrir, cocineros de hoy y viejas glorias...tenemos algo que decirles: solo la confirmación del profetizado fin del mundo podrá acabar con nuestras ganas de seguir. A nosotros el Apocalipsis nos va a pillar cocinando, comiendo, o con un plato en la mano, así que ya solo queda invitarte a disfrutar del número que tienes adelante y volver a darte las gracias por estar aquí para darle sentido.

Feliz primera edición.

[TEXTO] JORGE QUINTERO  
[EDICIÓN] ADRÍAN BLANCA



Colaboradores redacción

**Paula Camarena, Annie Torres,  
Lisa Uribe, Marta Campos,  
Cristina Aizpurúa,**

RECAHO MEDIA 2019

COMPAÑÍA RECAHO S.A.

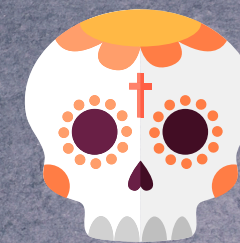
Delegación Panamá/Ciudad de  
Panamá  
Calle 50, Edificio 21/ Tel. 730-5864  
fax. 730-1506

Queda terminantemente prohibida la reproducción total o parcial mediante cualquier medio de textos, dibujos y fotografías de la revista sin autorización. Recaho no se hace responsable ni de las respuestas dadas ni las colaboraciones o repercusiones del material expuesto en esta revista su edición. Se aceptan quejas y sugerencias a [revistarecaho@gmail.com](mailto:revistarecaho@gmail.com)



Director **Enrique Morales**  
[enriquemorales@gmail.com](mailto:enriquemorales@gmail.com)  
Dirección de arte **Douglas Rodas**  
[douglas45@gmail.com](mailto:douglas45@gmail.com)  
Redacción **Katia Martínez**  
[katiakat@gmail.com](mailto:katiakat@gmail.com)  
Fotografía **Aldo Hernández**  
[aldoran@gmail.com](mailto:aldoran@gmail.com)  
Publicidad revista **Elena Montañez**  
[publicidadelenarecaho@gmail.com](mailto:publicidadelenarecaho@gmail.com)  
Publicidad, web, video, guía, spots,  
masterweek **Javier Castillo**  
[javicas@gmail.com](mailto:javicas@gmail.com)  
Recaho.com **Katia Martínez**  
[katiakat@gmail.com](mailto:katiakat@gmail.com)  
Colaboran texto **Jorge Quintero**  
[www.jorgequintero.com](http://www.jorgequintero.com)  
Colaboradores fotografía  
**Gerard Rivers, Víctor Calva,  
Joanna Rivera, Danna García,  
Linda Vega, Sebastián Montana**

# Contenido



## Los colores fríos en la cocina

Aprende a combinar  
tus recetas

6

## Élite culinaria

Entrevista con la chef  
Daniela Soto-Innes

10

## Tacos y el mar

Deliciosos tacos de  
camarones

14

## ¡Órale!

Todo sobre el Cinco  
de Mayo

16







## GASTRONOMÍA DE COLOR

Comemos comida con nuestros sentidos. Si bien el sabor y el olor de la comida juegan un papel importante, la mayoría de nosotros también preferimos la comida de ciertos colores. Los médicos recomiendan que comamos alimentos de diferentes colores, especialmente frutas y verduras, para obtener diferentes nutrientes.

De hecho, para una mejor salud, necesitamos comer frutas y verduras de al menos 5 colores diferentes diariamente. Pero, aparte de la salud, ¿el color de la comida significa algo?

Antes de hablar sobre los significados de color individuales de los alimentos, discutamos primero algunas tendencias. Hoy en día, la mayoría de nosotros comemos alimentos procesados. Los colorantes para alimentos están disponibles y casi todos los alimentos envasados contienen estos. A los fabricantes de alimentos les gusta alterar el estado natural de los alimentos y agregar colores para realzar su sabor y también para que duren más.

Gran parte de lo que comemos no nos atraería si hubiera sido incoloro. Por lo tanto,

el color de los alimentos impartidos mediante el uso de tintes puede considerarse como un cambio de imagen cosmético para nuestros alimentos. ¿Imagina una hamburguesa sin la carne marrón oscura, la lechuga verde brillante y el vibrante tomate rojo? No sería atractivo en absoluto si hubiera sido todo gris.

¿Por qué los humanos son tan exigentes cuando se trata de colorantes alimenticios? ¿Beberías leche azul? ¿Comer mantequilla rosada o ketchup negro? Puede que no lo creas, pero esas modas alimenticias en realidad existieron aunque nunca duraron.

La mayoría de nosotros, como se dijo anteriormente, comemos con nuestros ojos. Naturalmente, nuestro cerebro tiende a formar un vínculo entre los colores de los ingredientes originales y los del producto final. Por ejemplo, nos gustaría que nuestro jugo de naranja fuera de color anaranjado y probablemente no lo beberíamos si hubiera sido de color verde azulado. De hecho, la mayoría de nosotros no comeríamos nada de azul verdoso, a excepción del queso azul. El queso azul tiene que ser azul ya que obtiene



Hilton

# Descubre y vive Panamá

**Situado en la bahía de Panamá, el hotel se encuentra a pocos pasos de muchos de los mejores restaurantes y cafés. Disfruta de la vista panorámica a Panamá, al océano Pacífico o a la bahía desde una amplia habitación o suite con terraza privada.**

**Visítanos en la Avenida Balboa**



**hiltonpanama**



su sabor distintivo gracias al moho que se desarrolla en él. Generalmente asocian la comida con su textura.

## Azul

Generalmente se evita el uso de color azul en los alimentos, ya que disminuye el apetito. Aparte de los arándanos, el color azul no se produce naturalmente en los alimentos. A menudo indica alimentos que se han vuelto mohosos o apagados. Sin embargo, el envoltorio de azúcar azul o azul rosado es muy popular y está asociado con la dulzura. El azul claro denota salud, bienestar y relajación.

## Verde

“Come tus verduras” –¡Mamá tenía razón! Este color calmante es muy bueno para la digestión. El verde es también un color calmante. Los guisantes, las verduras de hoja y otras verduras ricas en clorofila como la lechuga, la espinaca y la col rizada, etc. son ricas en vitaminas, minerales y fibra. El verde también está asociado con la salud, la salud orgánica y el bienestar. La comida en color verde indica comidas sanas y saludables.

## Púrpura

El púrpura se asocia con el lujo, la nobleza, la sabiduría y el misterio. Coles, grosellas negras, higos, ciertos tipos de uvas,

berenjenas y arándanos son algunos ejemplos de alimentos morados. Estos son muy ricos en antocianinas que pueden prevenir enfermedades del corazón.

El simbolismo del color es el uso del color para representar ideas, conceptos o sentimientos tradicionales, culturales o religiosos o para evocar reacciones físicas. En este caso, los diferentes significados y ejemplos de comidas de colores fríos, se pueden combinar entre sí con ciertos alimentos de colores cálidos para darle una variedad a tu comida casera. Al fin y al cabo, la cocina no es nada sin creatividad.







# Daniela Soto-Innes

La ambición ha llevado su carrera de limpiar lechuga a servir comida mexicana galardonada al presidente Barack Obama.

En el 2014, los chefs Daniela Soto-Innes y Enrique Olvera abrieron Cosme, un restaurante aclamado en la ciudad de Nueva York inspirado en su México natal. Sólo nueve años antes, Soto-Innes comenzó su primer trabajo profesional en la industria de alimentos: limpiando lechugas y cortando tapas de fresas en un hotel Marriott en las afueras de Houston.

Ahora ganadora del premio James Beard, ella mantiene la actitud tenaz que la impulsó hasta este punto, acompañada de dosis iguales de alegría y calidez. Ella dice que es un equilibrio necesario para una cocina saludable, al tiempo que recuerda los recuerdos de los primeros alimentos y explica cómo crear un menú es un poco como una cita romántica.

El día en que Daniela Soto-Innes recibe la noticia de que ha sido elegida como la Mejor Chef del Mundo, está en Tulum, México, celebrando su compromiso con el chef Blaine Wetzel. Ella parpadea su anillo delante de su cara, radiante. “¡Estoy tan

feliz!” Es una coincidencia que no deja de tener importancia: Soto-Innes y Wetzel se conocieron hace menos de un año, mientras estaban en Bilbao para asistir a las celebraciones de Los 50 Mejores Restaurantes 2018 del mundo, y desde entonces han continuado su romance de larga distancia, entre su casa en Nueva York y la suya en la isla Lummi, estado de Washington.

**“Desde que conocí a Blaine, soy mucho más feliz”, dice ella. “Los platos saben mejor. Estoy más inspirada”.**

Es una declaración típica de Soto-Innes, quien inicialmente creció en la Ciudad de México con una abuela que le enseñó que la comida sabe mejor si le dedicas amor y alegría. “Tienes que ser feliz cuando estás haciendo un lunar o tamales; de lo contrario, no resultarán”, dice ella. Es una filosofía que toma seriamente, prestando mucha atención al estado mental de su personal de cocina, animándolos cuando están tristes y tocando música y haciendo ejercicios de calentamiento con sus cocineros.





# DISFRUTA EL 30% DE DESCUENTO EN TUS PEDIDOS



**En Dish Catering & Kitchen nos dedicamos a la elaboración de exquisitas comidas para satisfacer los más exigentes paladares. ¡Conócenos!**



**dishpanama**



## ¿Cuáles son algunos de tus recuerdos más fuertes relacionados con la comida?

Canela mexicana y maíz tostado, esa es mi infancia. Todos en México se relacionan con eso. Todos tenemos ese sentido del olfato y el gusto conectados a la memoria, esos momentos en los que solo quieres cerrar los ojos y permanecer allí. También pienso en mi bisabuela, mi abuela y mi madre, todas las mujeres que aman cocinar. Mi bisabuela, de México, fue a la escuela para cocinar en París y en toda Europa; ella era una cocinera increíble, y tuve la suerte de conocerla. Mi abuela tenía una panadería en México: solía robar pan de allí todo el tiempo, aunque no pudiera ver por encima de las mesas. Y el sueño de mi madre era convertirse en chef, pero sus padres dijeron que no era un trabajo de verdad, por lo que ella se convirtió en abogada. Sin embargo, ella me llevó a sus clases de cocina, así que fue normal para mí. Tengo 27 años, pero me siento muy vieja porque he estado cocinando durante todo el tiempo que puedo recordar, desde los 14 hasta ahora, con solo una verdadera vacación en el medio.

## El menú de Cosme tiene numerosos términos no traducidos. ¿Fue esto una decisión consciente?

Algunas cosas son tan nativas de México que no debes tocarlas. Como, ¿cómo se traduce tamal? ¿O conchas? ¿Lo llamas "brioche"? Suena pretencioso si lo traduces. Por

supuesto, no vamos a decir queso al poder decir "cheese", pero no nos gusta tocar las cosas que son auténticas.

## ¿Quién te inspira en el mundo de la comida?

Las personas que son amables con su personal tienen las mejores cocinas. Los cocineros que son egoístas se olvidan de cocinar. Nunca quiero olvidar cómo tratar bien a las personas. También necesitas saber quién eres fuera de la cocina. La mayor parte del mundo de los restaurantes no tiene conciencia, solo esfuerzo. La atención plena acompaña al cuidado, y el esfuerzo acompaña al agotamiento. Necesitamos estar en igualdad de condiciones con ambos.

## Entonces, ¿los cocineros felices hacen mejor comida?

Cocinar es como un baile: se necesita la coordinación adecuada. No contrato a cocineros, contrato personalidades. Si eres amable conmigo o con otras personas, te contrataré y te enseñaré a cocinar. A veces es más difícil, y la gente tiene problemas, pero yo digo: "Sólo dale algo de tiempo". Y ahora algunas de esas personas están entre las mejores aquí. Si tiene la voluntad de trabajar y entiende que los problemas son solo frustraciones en su cabeza, entonces podrá hacer cualquier cosa.



RECOMENDADO /// 14



## TACOS DE CAMARONES

Taco Time! Los tacos son deliciosos en todas las formas, desde la sopa de tacos hasta los tacos de cerdo asiáticos no tradicionales, hasta los sencillos tacos de pescado de baja, Tacos Al Pastor y Chili Lime Tacos De Pollo. Simplemente no hay nada mejor que los tacos con su sinfonía de sabores y texturas, todo en un bocado, y en todos y cada uno.

Hay una razón por la que hay un día de la semana dedicado solo a este grupo de alimentos y ahora tienes una nueva razón para celebrar el martes de tacos con estos tacos de camarones con lima de cilantro.

Están rebosantes de brillante camarón de cal y cilantro, apilados con dulce, refrescante y jugosa Salsa de Mango, y rociados (o bañados) en Crema de Aguacate para bocados de picante, salado, dulce, picante, cremoso, todo en uno.

Estos Tacos de camarón son los mejores tacos de camarón ligero, sabroso y de relleno que compiten con cualquier restaurante y están en tu mesa en 30 minutos. Puede preparar las coberturas con anticipación para una cena súper rápida y sencilla de lunes a viernes que tiene un sabor maravillosamente gourmet. Estos saludables tacos de camarón son involuntariamente saludables e intencionalmente sensacionales. El bienestar nunca supo tan bien.

### Ingredientes

1 1/2 lbs. camarones medianos pelados y desvenados  
4 dientes de ajo picados  
8 tortillas de taco  
Queso cotija  
1 cucharadita de ralladura de lima  
1/2 cucharadita de chile en polvo  
1/4 cucharadita de sal  
1/4 cucharadita de pimienta  
1/4 cucharadita de orégano seco  
1/4 cucharadita de cebolla en polvo  
1 cucharada de aceite de oliva  
1 cucharada de mantequilla  
1-2 cucharadas de jugo de limón  
2 cucharadas de cilantro picado  
Salsa de mango

### Crema De Aguacate

1 aguacate mediano  
1/2 taza de crema agria  
2 cucharadas de mayonesa  
1 cucharada de jugo de limón  
1/2 cucharadita de sal  
1/4 cucharadita de comino en polvo  
1/4 cucharadita de polvo de ajo  
Leche al gusto

RECOMENDADO /// 15

### Procedimiento

1. Agregue todos los ingredientes de los camarones a un tazón y revuélvalos para combinarlos. Deje reposar por 15-30 minutos a temperatura ambiente.
2. Para cocinar los camarones, derrita 1 cucharada de mantequilla con 1 cucharada de aceite de oliva en una sartén grande antiadherente a fuego medio-alto. Agregue los camarones en una sola capa y deje cocer por 1 minuto sin tocarlos. Continúe cocinando y revuelva por aproximadamente 3 a 4 minutos o hasta que los camarones estén opacos y cocidos. Raspe los camarones y el ajo / los jugos en un plato. Mezcle con 1-2 cucharadas de jugo de limón y cilantro.
3. Agregue todos los ingredientes de la salsa de mango a un tazón mediano y revuelva para combinar. Refrigerar.
4. Agregue todos los ingredientes Crema a su licuadora y licúelos hasta que queden suaves, raspando los lados hacia abajo según sea necesario. Puede hacer 4 horas antes de tiempo y refrigerar en un recipiente hermético.
5. Agregue los camarones y luego la salsa de mango, el queso Cotija y luego la crema de aguacate. Agregue jugo de limón adicional y salsa picante si lo desea.







## Cinco de Mayo

El Cinco de Mayo es un fenómeno cultural.

Es un momento para celebrar la cultura mexicana y, para algunos, la oportunidad de beber muchas margaritas y cervezas. Pero también es una fiesta frecuentemente mal entendida. Para aquellos que están fuera del circuito, aquí hay un repaso de lo que se trata el Cinco de Mayo.

### ¿Qué es exactamente el Cinco de Mayo?

La gente a menudo confunde el Cinco de Mayo con una celebración de la independencia mexicana. Pero están equivocados. El día festivo celebra una invasión francesa fallida después de que un estado mexicano incipiente incumpliera los pagos de la deuda a los gobiernos europeos.

### ¿Cuándo celebra México su independencia?

México celebra su independencia el 16 de septiembre. Ese día de 1810, el sacerdote revolucionario mexicano Miguel Hidalgo

y Castilla hizo un famoso llamado a las armas para que sus semejantes resistieran al gobierno colonial español.

### ¿Cómo se celebra el Cinco de Mayo?

Este año el día se celebró en el estado de Puebla con desfiles, discursos y recreaciones de la batalla de 1862. Cada una de las actividades realizadas en este día conllevan un gran valor significativo para los mexicanos. En Estados Unidos por ejemplo, la celebración del Cinco de Mayo se convirtió entre los inmigrantes mexicanos en una forma de alentar el orgullo por su herencia mexicana.

A pesar de ser una celebración del orgullo mexicano sus tradiciones no conocen de fronteras. Diversas actividades incluyendo desfiles, conciertos, disfraces, bailes, y muestras de gastronomía que pretenden llevar un pedazo del México Lindo y Querido a todos lados, son algunos de los elementos más representativos de esta fecha y que se pudieron disfrutar en todo el mundo este pasado Cinco de Mayo.



# Calendario

## Cocktail Week

VISA

10 al 30 de julio

<http://cocktail.week.com.pa/>

## Restaurant Week

VISA

20 de agosto al 5 de septiembre

<http://restaurant.week.com.pa/>

## Pizza Week

VISA

10 al 20 de octubre

<http://week.com.pa/pizza-week/>

## Pandora Hotel

Inauguración

16 de octubre

<http://hotelpandora.com.pa/>

## Festival Catering Marino

Hotel RIU

1 de septiembre

<http://hotelriucateringfest.com.pa/>



GASTRONOMÍA PERSONALIZADA

# EXPLOSIÓN DE SABOR

Prueba los mejores platillos de todo Panamá

GALERÍAS OBARRIO, VÍA ESPAÑA





# SUMMER FOREVER

## FESTIVAL DE VERANO

Durante el Festival disfruta un 30 % de descuento en todas las suites marimoniales.

**20-30 JULIO, 2019**

**W** PANAMA