

LA RECETA DEL ÉXITO

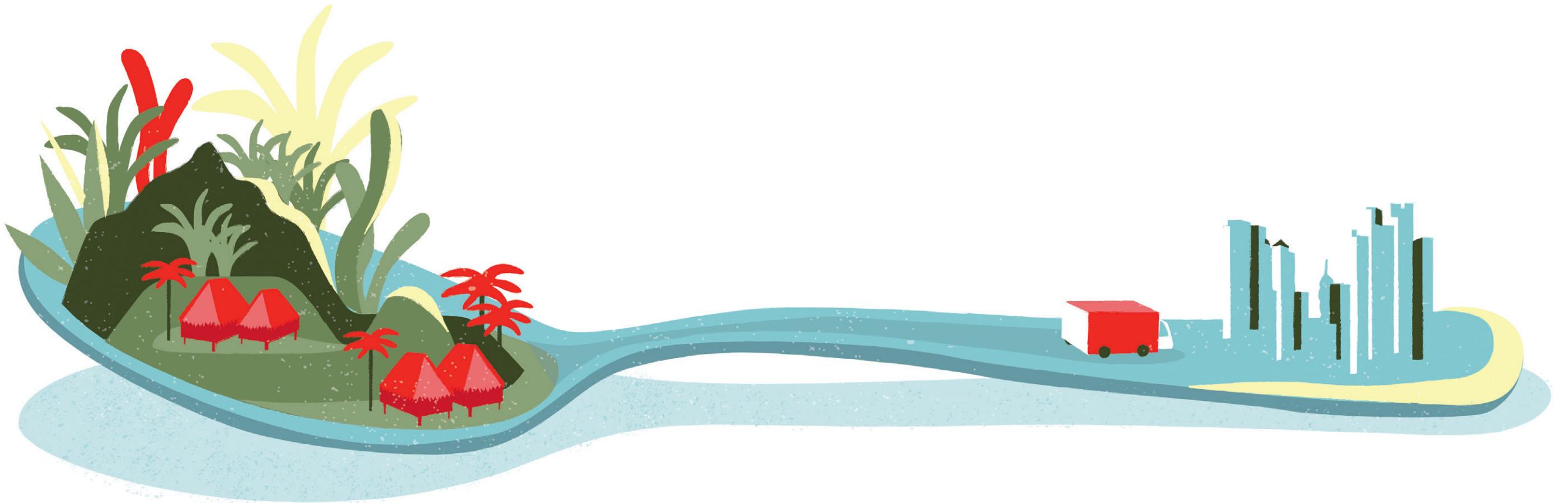
LA RELACIÓN ENTRE EL CHEF PANAMEÑO MARIO CASTRELLÓN Y LAS COMUNIDADES INDÍGENAS DE SU PAÍS HA DADO LUGAR A UNA APETITOSA E INSPIRADORA AVENTURA GASTRONÓMICA

TEXTO: Alejandro González Luna
ILUSTRACIONES: Bea Crespo

LOCAL HERO

A RECIPROCITY BETWEEN PANAMANIAN CHEF MARIO CASTRELLÓN AND THE JUNGLES AND TAVERNS OF HIS COUNTRY HAS LED TO AN INSPIRING CULINARY ADVENTURE





Mario Castrellón llega temprano, a veces muy temprano, se sienta con su ordenador frente a la huerta de hierbas aromáticas que ha instalado en el jardín de su restaurante, un local con salón y terraza que evoca la arquitectura francesa-caribeña de la zona antigua del Canal de Panamá, y se pone a repasar la agenda del día. Uno tras otro, los cocineros van apareciendo por la puerta de entrada, y un poco más tarde empiezan a llegar los nuevos pedidos de productos autóctonos con los que aquí se trabaja: el primero viene de Ngäbe-Buglé, una comarca indígena ubicada en los bosques del norte de Panamá, y trae ‘bodá’, una flor de palma rica en calcio que crece a 1.500 metros de altura y que se sirve con salsa de maíz, y ‘kalulu’, un helecho tropical mojado en salsa de oliva que se cocina a la parrilla. El segundo viene de la selva del Darién, en el sur del país, y trae un arroz negro y otro rojo que los locales llevan siglos cultivando allí.

“Hace unos años –dice Castrellón– me quejé por Twitter de los altos precios de los productos orgánicos y del abuso de los intermediarios, y la ONG Nutre Hogar, que trabaja en un proyecto de creación de huertos con 450 familias indígenas muy pobres, me invitó a comprar los excedentes de estos productores, que ellos necesitaban vender para tener algún ingreso, así que fui y empezamos a trabajar juntos”. El chef no se quedó ahí: al visitarlos, los ayudó también con la capacitación y compartió con ellos sus técnicas culinarias. Ahora estos ingre-

dientes son esenciales en su cocina, y su impulso al movimiento ‘del bosque a la mesa’ –que toma fuerza en Latinoamérica gracias a la labor también de chefs como Alex Atala, en Brasil, Miguel Schiaffino, en Perú, o Claus Meyer, en Bolivia– ha abierto la puerta para que otros establecimientos sigan sus pasos. “Mario ha dado visibilidad a estas comunidades indígenas y ha ayudado a cambiar la percepción que se tiene de ellas desde las ciudades. Usando sus productos en su menú ha entablado un diálogo necesario entre los más pobres del país y la clase media-alta de la Ciudad de Panamá, y eso es algo importante”, señala Vanessa Vicuña, directora ejecutiva de Nutre Hogar.

Quienes lo conocen aseguran que Mario Castrellón es un chef avezado, un tipo preocupado por potenciar el producto local y la integración del micro-productor, con una estética culinaria original y muy trabajada. Pero ahora muchos lo consideran también la nueva estrella de la alta cocina panameña. Tras estudiar en la escuela de Sant Pol de Mar en Barcelona, regresó a Panamá como jefe de cocina de La Posta, un exitoso restaurante de la escena culinaria local, hasta que decidió que era momento de labrar su propio camino. En 2010 inauguró Maito, con el que se propuso revolucionar la gastronomía del istmo y abrirla al mundo. “Yo estuve en Barcelona cuando se dio el ‘boom’ de la comida española, con sus grandes cocineros, y sentía que tenía que hacer lo mismo con la co-

Mario Castrellón arrives early – sometimes very early – and sits down with his computer facing the aromatic herb plot he's set up in the garden of his restaurant, Maito, which features indoor and outdoor dining options and evokes the French-Caribbean architecture of Panama City's historical district. As he starts going over the day's agenda, chefs come through the front door one by one. Shortly afterwards, deliveries begin arriving with the latest orders for local produce: the first is from Ngäbe-Buglé, an indigenous region in Panama's northern forests. It's *bodá*, a calcium-rich palm flower that grows at 1,500m above sea level and is served with a corn sauce, and *kalulu*, a tropical fern that is brushed with olive oil and then grilled. The second delivery comes from the Darién jungle, in the southern part of the country, and brings strains of black rice and red rice that the locals have grown there for centuries.

“A few years ago,” says Castrellón, “I complained on Twitter about the high prices of organic products and about price-gouging by middlemen. So an NGO called Nutre Hogar – which runs a project to create gardens for 450 impoverished indigenous families – invited me to buy their surplus produce. They needed to sell it to generate income. So we met and started working together.” The chef didn't stop there: during his visit, he also helped with training and shared some of his cooking techniques. Now these ingredients are

indispensable in his kitchen, and his support of the forest-to-table movement – which is gathering momentum in Latin America thanks to the work of chefs such as Alex Atala in Brazil, Miguel Schiaffino in Peru and Claus Meyer in Bolivia – has opened the door for other establishments to follow in their footsteps. “Mario has brought visibility to these indigenous communities and helped to change the perception that city-dwellers often have of them. Using their products on his menu has opened a necessary dialogue between the country's poorest and the upper middle class of Panama City, and that's a big deal,” says Vanessa Vicuña, executive director of Nutre Hogar.

Those who know him say Mario Castrellón is a seasoned chef who wants to boost local products and promote the integration of micro-producers with an original and meticulously crafted culinary aesthetic, but he's now also widely regarded as the new star of Panamanian *haute cuisine*. After studying at Barcelona's Sant Pol de Mar hotel school, he returned to Panama to work as head chef at La Posta, a successful restaurant in the local culinary scene, until he decided that it was time to find his own way. In 2010, he opened Maito with the aim of revolutionising the country's cuisine and opening it up to the world. “I was in Barcelona when the Spanish food boom happened, with its great chefs, and I felt like I had to do the same with Panamanian cuisine.



na panameña. Quería hacer platos que tuvieran el sabor autóctono del país, pero con técnicas nuevas y creativas. Cuando empecé con el restaurante, la carta era un 80% internacional; hoy en día el 98% de los platos son institución de Maito”, apunta el chef. En menos de una década logró colocar la gastronomía panameña en el mapa internacional y ser incluido, tras una votación de más de 250 académicos y expertos culinarios de todo el mundo, en la edición latinoamericana de la prestigiosa lista *The World's 50 Best Restaurants*. “Mario Castrellón combina elementos indígenas, criollos, asiáticos, caribeños y afro-antillanos para crear una nueva cocina y ofrecer una experiencia única. Sus innovaciones, su uso de ingredientes autóctonos y su apoyo a los productores indígenas han llamado la atención de la región, y pronto, creemos, lo hará también del mundo entero”, afirma William Drew, editor global de la lista y de la revista *Restaurant*.

Paletilla de cordero en salsa de tamarindo con chocolate y arroz rojo del Darién; cochinita pibil en tortilla panameña; palmitos con pepitas de

marañón, hojas tiernas y vinagreta de maracuyá; concolón de *short ribs* y hierbas de la huerta; *dumplings* de corvina ‘escobish’ en salsa antillana; chipirón a la plancha con achiote y chicharrón; berrugate cítrico cremoso de coco y hierba limón; calamares con arroz negro y conchuelas y salsa de ajo... La revolución que Mario Castrellón tenía en mente cuando abrió Maito pasaba, como toda revolución auténtica, por aunar el pasado y el presente, lo tradicional y lo novedoso. Y esa ha sido, en parte, la clave de su éxito. Su vocación ‘locávorra’ le lleva igual a la selva que a las fondas que encuentra por las calles de su ciudad para descubrir sabores e ingredientes que pueda adaptar e incluir en su cocina. “La comida panameña es sobre todo un resultado de la fusión. Tenemos lo indígena, pero también lo español, así como la influencia francesa, china, hindú y afro-caribeña que trajo la construcción del Canal. A mí me interesa dar a conocer los productos orgánicos que se esconden en nuestras selvas y bosques, y a la vez quiero contar también a través de mis platos esa confluencia de culturas que define nuestra historia”. ■

I wanted to do dishes with the country's native tastes, but creative versions using new techniques. When I started the restaurant, the menu was 80 per cent international. Today, 98 per cent of the dishes are Maito's own,” says the chef. In less than a decade, he managed to put Panamanian cuisine on the international map and to be included – after a vote by more than 250 academic and culinary experts from around the world – in the Latin American edition of the prestigious *The World's 50 Best Restaurants* list. “Mario Castrellón combines indigenous, Creole, Asian, Caribbean and Afro-Antillean elements to create a new cuisine and offer a unique experience,” says William Drew, group editor of the list and of *Restaurant* magazine. “His innovations, his use of native ingredients and his support of indigenous producers have attracted the attention of the region and, we believe, he will soon make that worldwide.” Shoulder of lamb in tamarind sauce with chocolate and red rice from Darién; pibil-style slow-roasted pork in Panamanian corn tortillas;

palm hearts with cashews, tender greens and a passion fruit vinaigrette; short ribs and garden herbs with toasted rice crust; sea bass dumplings in an Antillean sauce; squid grilled with achiote and fried pork belly; tripletail fish with a citrus cream, coconut and lemongrass; calamari with black rice; Pacific calico scallops with garlic sauce... The revolution that Mario Castrellón had in mind when he opened Maito included – like any true revolution – melding the past with the present, the traditional with the new. And that's been part of his success. His ‘locavorious’ tastes take him to both the jungle and the taverns of his city in his quest to discover flavours and ingredients he can adapt and include in his cuisine. “Panamanian food is mostly the outcome of fusion,” he says. “We have an indigenous base, but also Spanish, French, Chinese, Indian and Afro-Caribbean influences rooted in the construction of the Canal. What I'm interested in is shining a spotlight on the organic products hidden away in our jungles and forests, and I also want my dishes to tell the story of this confluence of cultures that so defines our history.” ■