

# PAN Y AMOR:

receta de una panadería en

Kankintú

*¿Cómo hace su propio pan una comunidad ngäbe de escasos recursos y difícil acceso? ¿Cómo se monta una panadería en un sitio remoto cuya única vía de acceso es un río? Así mismo: con mucho amor.*

Marta Ferrer • vivirdominical@prensa.com

**T**res letras, un solo alimento, múltiples significados. Pan es amor, confort, bonanza. Su olor viaja por una casa, por una calle, por un pueblo, con la promesa de que todo estará bien. Pan es lo que comemos cuando estamos enfermos, lo único que tolera el estómago en momentos de debilidad. Pan es lo que comemos en un gran restaurante, como preámbulo de un festín. Pan es hogar, pero también es mundo: un callejón de París, una plaza italiana.

Pero esta vez, para entender el significado del pan no viajo a París en Air France ni a Roma en Alitalia. Viajo a David en Air Panama y manejo a Chiriquí Grande, en la costa de Bocas del Toro. Me subo a un bote de madera sin techo y con un solo motor, bordeo la jungla bocatoreña por el Atlántico hasta la boca del río Cricamola, por el que subo entre

pedras y corrientes, hasta llegar a Kankintú, en la Comarca Ngäbe-Buglé.

El camino es tan largo que al llegar piensas que hay diferencia de hora. En esta comunidad ngäbe no hay luz eléctrica, carros ni contaminación. Se vive de la tierra, o mejor dicho, del bosque tropical, tan denso y húmedo como el amor de una madre que abraza el pueblo y comparte con él todas sus posesiones. Y el río, la arteria principal de su amor y única vía de acceso, acerca y a su vez aleja, conecta y desconecta, a medida que sube y baja su caudal.

Aquí no hay bancos ni restaurantes de comida rápida ni publicidad. No hay tráfico ni televisión por cable ni calles para llenar de anuncios políticos. No hay bulla. No hay farmacias ni supermercados. Casi no hay medicamentos en el único

*sigue [ + ]*

**Lecciones de cocina.** Harina, manteca y levadura se combinan con ingredientes de las huertas locales, como ajos, cebolla, tomate, espinaca y culantro. El menú será 'de temporada'.





**PARA APRENDERSE LAS RECETAS DE LA PANADERÍA AMOR, TODAS LAS ALUMNAS DEBEN METER LAS MANOS EN LA MASA.**

[+]

centro de salud y en la mayoría de los hogares ngäbe –chozas de madera sin puerta– tampoco hay muchos alimentos (ni dinero para comprarlos).

Pero sí hay veredas limpias, árboles frondosos y caras sonrientes. Y muy pronto, habrá una panadería.

“¿Quiénes aquí quieren aprender a hacer pan?”, pregunta el chef Mario Castellón.

Alrededor de 20 mujeres llegaron de madrugada al centro de acopio de Nutre Hogar. Habían practicado las recetas de



**Pan de culantro de Kankintú.** Parte de la enseñanza es que aprendan a utilizar ingredientes de sus propias huertas en las recetas de la panadería. MARTA FERRER | CORTESÍA

la primera lección y querían sorprender tempranito a su maestro con un desayuno de pan de culantro de Kankintú.

Estaba delicioso, recién salido del horno y hecho con mucho amor. “Gracias, Mario”, le dicen llenas de orgullo cuando él las felicita. Para Raquel, Maritza y Margarita, Mario es solo Mario. No es Mario Castellón, el chef más famoso de Panamá, ni el dueño de Humo y Maito ni graduado de cocina en Barcelona. En Kankintú nada de eso importa. Para estas mujeres, Mario es el héroe que viajó 10 horas desde Panamá, en un botecito lleno de harina, manteca y levadura para enseñarles a hacer pan.

La otra heroína de esta historia, que mira callada y sonriente desde una esquina, es Vanessa Vicuña, directora ejecutiva de Nutre Hogar, organización panameña sin fines de lucro que gracias al financiamiento del Fondo Multilateral de Inversiones (FOMIN, miembro del Grupo BID) ha hecho posible este proyecto, llamado “Chi Nogue Kwín” (“Niños sanos y felices”). Tiene como principal objetivo la prevención de la desnutrición infantil severa y mejorar la condición de vida de

más de 600 familias en los distritos de Ñurum, Kankintú, Nole Duima y Donoso en la Comarca Ngäbe-Buglé. La idea básica es que las madres y padres de estos niños desnutridos aprendan a obtener ingresos económicos mediante la comercialización de productos orgánicos y de panaderías o restaurantes de la localidad.

Por razones obvias (entiéndase remotidad), en Kankintú no es posible comercializar productos agrícolas ni



**Merengues para el postre.** Dulcísimos y crujientes, el bocado perfecto para terminar el día. MARTA FERRER | CORTESÍA



**Voluntariado.** El chef Mario Castellón dona su tiempo para capacitar a las mujeres del proyecto Chi Nogue Kwín, quienes administrarán la panadería. MARTA FERRER | CORTESÍA

orgánicos ni no orgánicos. Y así es como nace, repleta de esperanzas, la panadería Amor.

Hoy es la segunda lección. En el menú: pan de maíz, pan de pizza, pan de yuca y merenguitos. “¡Pizza! No puedo creer que vamos a aprender a hacer pizza, esta noche no voy a poder dormir”, dijo Abel, el único hombre del grupo, la noche antes cuando se enteró.

Mario repasa la receta en voz alta. Les asegura que ya son expertas, que este lo aprenderán facilito. “Ni siquiera en la escuela de cocina los chefs aprenden a hacer pan en un día”, bromea, y logra sacarles la primera de muchas sonrisas orgullosas.

En el grupo de mujeres (y Abel), futuras encargadas de la panadería Amor, hay tres adolescentes que saben leer y escribir. Están muy claras de su papel: copiar diligentemente las recetas a mano para que a nadie se les olvide. Olvídense de Google y acuérdense que no es todos los días que aparece Mario por allí.

Antes de preparar la primera pizza, es importante saber qué ingredientes locales podemos cosechar de las huertas



**MARIO REPASA LA RECETA EN VOZ ALTA. LES ASEGURA QUE YA SON EXPERTAS, QUE ESTE LO APRENDERÁN FACILITO. “NI SIQUIERA EN LA ESCUELA DE COCINA LOS CHEFS APRENDEN A HACER PAN EN UN DÍA”, BROMEA.**

de Kankintú. La idea del proyecto es tratar de utilizarlos en la mayor medida posible para que la panadería Amor sea independiente. Pero no es así de fácil.

Palabras como “local” y “sostenible” –tan trilladas en mis artículos de gastronomía– aquí suenan completamente huecas. En este lugar en el fin del mundo, en donde el 90% de la población vive con 23 dólares mensuales, la pobreza ha echado cómodamente sus raíces

sigue [+]

**Copiando las recetas.** En el grupo de las futuras encargadas de la panadería Amor, hay tres adolescentes que saben leer y escribir.

MARTA FERRER | CORTESÍA



[+]

y se sujeta a la tierra con la fuerza de un árbol tropical.

Ser “sostenible” en Kankintú no se trata de ir a un supermercado orgánico con un bolso reciclable al hombro y comprar productos “locales”; y por más “comillas” que ponga, no creo que logre cambiarles la connotación.

El hambre no se planifica y las huertas no se pueden programar. La panadería Amor podrá tener todo el amor del mundo, pero también tiene muchos retos. Si en las plantas no hay tomate, ¿cómo haremos la salsa de la pizza? Si no hay ají dulce, ¿qué vamos a usar de topping? ¿Alcanzará el dinero para traer queso desde Chiriquí Grande? (No olvidemos que contratar un bote cuesta 180 dólares por vía).

“Esto se llama *pizza de pobre*”, proclama Mario, aplicando su creatividad como el mejor remedio. Sobre un pan pita perfecto y recién salido del horno vierte un picadillo de tomate (al último momento, ¡paprecieron dos!), ajíitos verdes, cebolla, espinaca y culantro. Estamos todos de

**Mezclando, batiendo y amasando.** Las alumnas practican las recetas que les ha enseñado el chef Mario Castrellón.

MARTA FERRER | CORTESÍA



EL 90% DE LA POBLACIÓN NGÁBE BUGLÉ VIVE EN POBREZA EXTREMA, CON 23 DÓLARES AL MES. EL PROYECTO DE LA PANADERÍA AMOR TIENE COMO META ENSEÑARLES A ESTAS COMUNIDADES REMOTAS A GENERAR SUS PROPIOS INGRESOS.



Palitros de harina de yuca.

acuerdo: “Podrá ser de pobre, pero está riquísima”.

Para los días de fiesta, de vacas gordas, las pupilas aprenden también a hacer *pizza* “de millonarios”. Salsa a base de tomate en lata, cubierta con queso *mozzarella*, hojitas de albahaca y encima, pues lo que tengan a mano ese día. Si hay pollo, es pollo; si hay berenjena, es berenjena; si ese día hay

**Pizza ‘de pobre’.** Utiliza como ‘toppings’ ingredientes de las huertas locales, como tomate, ajíes, cebolla, culantro y espinaca. MARTA FERRER | CORTESÍA

plata para comprar jamonada, es jamonada; y si no, se va solita que también es deliciosa. El menú de la panadería Amor será definitivamente “de temporada”.

Castrellón no es el único chef voluntario que comparte sus conocimientos culinarios por este bien común. Proyecto Paila, una fundación creada por cinco chefs jóvenes panameños, también se ha sumado a “Chi Nugue Kwin”, organizando eventos culinarios y donando los ingresos que recojan.

Varias pizzas más tarde y un intento de pan de yuca después, es hora del merengue. El panel solar de la casita de Nutre Hogar ha recibido suficiente carga y nos regala energía para encender la batidora. Doraditos, dulcísimos y crujientes, el bocado perfecto para terminar el día. A Mario no le queda duda de que como cocineras, estas mujeres ngâbes no tienen nada que envidiar a nadie. Hoy todas han metido las manos en la masa, han sudado y se han enharinado, y siguen hambrientas por aprender más. La pregunta más común al final del día: ¿cuándo regresan Mario y Vanessa a Kankintú?

Después de la lección de cocina vendrá una igual de importante: la comercialización. ¿Quién administrará la panadería? ¿Cuánto costarán los panes? ¿Cómo se comprarán los ingredientes? ¿En qué horario atenderán? ¿Cómo se lleva la contabilidad cuando escasamente se sabe leer y escribir?

En Kankintú se empieza de cero



**Plantación.** En esta huerta crece maíz y ají, pero lo que más se cultiva es ñame, plátano, yuca y ñampí.

MARTA FERRER | CORTESÍA

—construyendo un horno de leña— y se trabaja con las uñas, o mejor dicho las manos. Cuando el destino lo dictan el clima y el río, y cuando hay obstáculos que hasta con el mejor financiamiento son difíciles de sobrepasar, el pesimismo es el camino más fácil. Al regresar a tu apartamento de ciudad, te alejas tanto de esa realidad alterna que por momentos dudas si aún existe.

¿Realmente me sentaré en la panadería Amor algún día a observar la jungla y a tomarme un café con pan?

No soy trabajadora social ni voluntaria religiosa. Fui a Kankintú porque la oportunidad se me paró enfrente, y me inventé la excusa de querer escribir un poco sobre el significado del pan. El problema es que el tema del pan, como una masa elástica y pegajosa, se me fue saliendo de las manos. Este pan ya no quiere ser un tema de gastronomía, sino un tema socioeconómico bordeando en lo existencial. Mejor lo meto al horno, antes de que me toque darle forma nuevamente.



**Naturaleza.** Crece silvestre la fruta de pan, el pixbae y el cacao, entre otros frutos tropicales. MARTA FERRER | CORTESÍA