



På Kampen serverer Pablo Castellanos rå, levende mat. Brodene er ikke stekt, men tørret, for å holde enzymene levende og for å bevare vitaminene.

PORTRETET

En liten vekkelse

Han var kokk på Michelin-restauranter, men følte noe var feil. Svarene fant han i Amazonas-jungelen, i India og i Arizona. Nå lager Pablo Castellanos levende, rå delikatesser i Oslo.

TEKST OG FOTO KAI ELDØY NYGAARD

EL BULLI ÅR 2000. Hvit sjokolade og oliven. Sot dessert laget av potetpure og vanilje. De slås om hvem som skal spise restene ved dagens slutt. Den sesongen var det Pablo Castellanos som fikk lære kreativ kokkekunst, sammen med René Redzepi fra danske Noma og noen andre hospitantter. Alle hadde kommet gjennom nålovet til den spanske restauranten som gjenåttet ganger ble kåret til verdens beste. Men hva med råvarene?

Pablo blir stille noen sekunder. Som oftest kom de fra markedet i Barcelona, og fisken fra havet utenfor. Men dette er 14 år siden. Synet på råvarer var annerledes enn i dag. Det var ikke så mange som snakket om økologisk, kortreist, sesongbasert mat.

PABLO STRYKER EN hånd over skjeget. – De eksklusive restaurantene følger retningslinjer fra Michelin-guiden. Jeg mener de har feil fokus. Jeg har sans for steder som norske Maemo, som ettersreber at alt skal være økologisk. En god restaurant bruker heller ikke ferdigprodukter fra industrien, mener kokken som har skramlet med grytene på flere av Europas sjefernerestauranter. Logoen til Kikoman, Heinz, Nestlé eller Kraft Foods vil han helst ikke se snurten av. Pablo lener seg tilbake i sofaen. – Skikkelige restauranter lager absolutt alt fra bunnen.

HAN VISSTE INGENTING om reiseene som skulle forandre alt han tenkte og visste om råvarer og mat. Som ung og sulten kokk så han ut over Patagonias vakre landskap øst for Andesfjellene. Dype daler, lumsjøer og vindfulle stepper. Pablo forlot

hjemlandet Argentina for å utforske Middelhavsmenyen. Valget falt på spanske San Sebastián. Byen ved Atlanterhavet med noen av verdens beste kokker, strandpromenade, eksklusive restauranter og barer fulle av pintxos, Baskerlands tapas. Han lærte mye her og beveget seg videre. Ostover til Catalonia og El Bulli. Nordover til Paris. Han ble en stund, men stoppet ikke der heller. Han fortsatte videre, forbi smaksøkene, gaten og svogget. Inn mot kjernen. Der inne oppdaget argentineren at han hadde et hjerte for ren mat. Like viktig ble en rolig tanke.

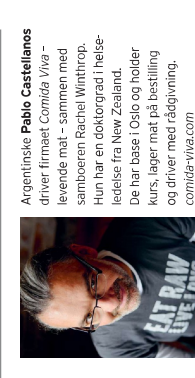
TI DAGER MED vegetarkost ble en ny oppdagelse for mesterkokken, som deltok på et kurs i meditasjon. – Følelsen i kroppen var overraskende bra. Jeg mistet lysten på røyk og sluttet. Etter et nytt kurs mister jeg lysten på alkohol og sluttet med det også. Alt var en organisk prosess. Jeg prøvde ikke å slutte, behovet var bare ikke der lenger. Nysgjerrigheten eiter å teste ut et nytt kosthold ble vekket. I løpet av få måneder tok han av 30 kilo. De neste årene jobbet Pablo som kokk på eksklusive restauranter i sommerhalvåret, mens han vinterstid lyttet til læremestere på steder som Rishikesh i India og levde blant innfødte i Amazonas-jungelen i Brasil.

DET ER LANGT derfra til Oslo. Hittil fant han veien via Sverige og retrettsenteret Mariagården i Värmland. "Comida Viva", levende mat, startet han sammen med samboeren Rachel Winthrop.

»

REN MAT 37

PORTRETET



Argentinsk **Pablo Castellanos** driver firmaet *Comida Viva* – levende mat – sammen med samboeren Rachel Winthrop. Hun har en doktorgrad i helseledelse fra New Zealand. De har base i Oslo og holder kurs, lager mat på bestilling og driver med rådgivning. [comida-viva.com](#)

Her, i kurslokalet på Kampen, har en økologisk hodekål akkurat blitt skåret i tynne, langebeinte strimler for den blir godt knadd. – Da tar kroppen lettere opp næringsstoffene, forklarer Pablo, og heller vasse fra kålen over i en liten kopp. En neve koriander går under kniven. Castellanos har spesialisert seg på å forvandle rå grønnsaker, urter, nøtter og fro til delikatesser. På et bord foran ham står gyllbrøst, spirulina, chiafro og tahini! – Næringsrike ingredienser han bryrde seg lite om da han jobbet på Europas beste kjøkken. – Å lage god mat handler om å lære noen kombinasjoner. Deretter kan du leke og eksperimentere så mye du vil. Pablo smører en gul paté i et salatblad. En lekker salatwrap er klar, med dryppende, smakfull dressing på toppen.

PÅ SINE REISER ble han kjent med metoder for å se hele mennesket. Denne kokkens indre og ytre reiser ble også en kulinarisk reise. På senteret “Tree of Life” i USA oppdaget han for alvor raw food. – Jeg møtte mennesker som hadde levd på rå, levende vegetarisk mat i 20-30 år. De var uvanlig sunne og livskraftige. Jeg ble inspirert og ønsket selv å erfare hvordan kroppen reagerer på et slikt kosthold. Nå var det ikke den rasjonelle delen av ham som satt i førersetet lenger, følelsene ble stadig viktigere. Følelsene for jordens fruktbare vekster, for dyrene og naturen. – Forestill deg et kjøkken nær naturen. Menneskene som jobber der har det godt med seg selv, de henter råvarene fra egen bage. Det fins ikke stress, bare ro. Se så for deg en bråkete by. Stress og forurensning. Underbetalte medarbeidere som sliter for tilværelsen. Hvor ville du spise?

PABLO BEGYNTE Å observere egne valg og mønstre, nedarvet fra foreldre og samfunn. Han ble opprikt av hvordan han selv levde og hva han spiste. Hvordan dyr blir ivarettatt, og matindustriens mange svin på skogen. I dag reagerer han sterkt på den industrielle kjøtindustrien og på folks enorme forbruk av kjøtt.

– Hvert år tar vi livet av milliarder av dyr. Det er meningsløst. Kuer skal spise gress, men føres i mange land med gjennomfiserst korn og soya. De får sykdommer og må medisineres. Maten vår inneholder medisiner og kjemikalier vi ikke vet langtrids-

effekten av. Hva gjør dette med oss? Mesterkokken føler at kunnskapen i tradisjonstrikke samfunn, som det samiske, gir samklang. Urganneil kunnskap som handler om mat, næring, spiritualitet, respekt for naturen og for mennesket. – Dette er vanskelig å forske på. Men selv om noe er vanskelig å bevise, betyr ikke det at vi skal la være å forholde oss til det. Vi har lov å kjenne etter selv. Når jeg spør meg selv om det føles bra å spise dyr som har hatt det vondt, er svaret nei.

PÅ KAMPEN SERVERES rå, levende mat. “Sushi” uten ris og fisk. Fermentert kål innsvøpt i et mykt brød med linfrø. Brødene er ikke stekt, men tørket, for å holde enzymene levende og for å bevare vitaminene. Det søte, syltlge, tørre og fuktige kåler gaunen. Mat skal være nydelse. Kokken ønsker ikke å fortelle folk hva de skal slutte med. Han vil heller foreslå nye og gode oppskrifter som kan inspirere. Han synes Skandinavia er spennende.

– Noe holder på å vokse frem her. Mye har skjedd bare i løpet av de 18 månedene vi har bodd i Oslo. Utvalget av økologisk mat i butikken er bedre. Nye spisesteder og butikker med bevissthet rundt råvarer åpner. I et samfunn som det norske, der alle materielle behov er dekket, kan menneskene gå raskere inn i noe nytt med full oppmerksomhet. Samtidig er det mye som trekker ned. Industrien som stjeler fra naturen og mennesket, og som blir kalt “vekst”.

– Matindustrien handler om profit, kontroll, makt og dominans. Den oppfordrer ikke til forsiktig bruk av naturressursene eller bærekraftig produksjon. Det handler heller ikke om å skape sunn, næringsrik mat, eller om å ta vare på naturen og miljøet. Mesterkokken er oppgitt. Over manglende forskning, matpyramider og myndighetene. Han mener folk blir lurt, og at vi stoler for mye på det vi tror er nøytral informasjon.

– Hva er din løsning? – Vi må bli våre egne eksperter og selv finne svarene. Vi må starte med vår indre verden, våkne opp og lære av mennesker som Gandhi. Desto renere, sunnere og sterkere vi er, jo mer øker muligheten for fredelige og kreative løsninger.

DET BETYR IKKE at vi skal sitte med lukkede øyne, bare meditere og vente på at noe skal skje. Vi må ta del i forandringene. Å kjøpe mat som ikke er sprøytet og tuklet med av industrien er en konkret handling som sender signaler. Men han mener bestemt at oppmerksomhet mot det indre skaper motivasjon for ytre handling. – Stadig flere åpner for en indre visdom. Noen gjør det gjennom meditasjon, mange nordmenn gjør det gjennom kontakt med naturen. Qi gong, yoga... det fins mange metoder. Mesterkokken drømmer om et samfunn der folk virkelig forstår hva det er putter i seg. Han ønsker at serveringssteder for rå, levende mat skal være en like naturlig del av bybildet som hamburger og pizza. Han kunne selv bidratt til det, men Pablo har ingen planer om å åpne restaurant i Oslo, foreløpig.

– Kanskje det kommer; men akkurat nå foretrekker jeg friheten, sier han og smiler lurt. ■