

LA COCINA, UN MÁGICO RITUAL

POR MÓNICA VILLALOBOS

Brisa estaba en el colegio cuando descubrió la meditación y el yoga; era la loca de la clase, la que iba a retiros y llevaba kiwi en la lonchera. Tras acumular experiencias viajando por el mundo regresó a una Lima muy diferente, donde cada vez más gente se interesa por vías alternativas de salud y autodescubrimiento. “Lo holístico ya no es ajeno”, dice, feliz de no ser más la chica rara.

¿Tu historia comienza por la cocina?

Sí, aunque no me dediqué a la cocina desde el principio, los momentos felices de mi infancia siempre giraron en torno a ella: almuerzos familiares, cocinar con mi abuela y mi madre, y la fuerte presencia de la nana piurana que nos crió. Para mí la cocina era armonía y calidez, ahí todo estaba bien siempre.

¿Y el lado espiritual de dónde te viene?

Cuando murió mi abuela, empecé a cuestionar la vida y a interesarme en todo lo que me ayudase a comprenderla. A los 14 años leí un libro sobre el budismo y sentí que tenía mucho sentido. Comencé a meditar y a practicar yoga, me volví más consciente, y cuando empecé a cocinar profesionalmente me di cuenta de que cocinar es como meditar.

¿A qué te refieres?

Estuve en monasterios budistas en Tailandia, Japón y Holanda, y parte de mi práctica era en la cocina. Había mucho silencio y estaba consciente de lo que hacía, conectada con mi respiración. Ahí entendí todo eso que yo intuía pero no sabía articular.

¿Y cómo llegaste a la idea de talleres de cocina consciente?

En el Líbano conocí a una estadounidense que tiene un hotel y me propuso ser desde el 2010 la chef de las “Semanas de bienestar”. Ahí doy clases de cocina consciente: mientras cocinas te guío para incorporar la respiración consciente. La meditación, combinada con la actividad práctica, te ayuda a estar en conciencia plena, lo que llaman ‘mindfulness’: cuando estás y eres en el presente, es ahí donde ocurre la vida.

¿Cuál es la dinámica de tus talleres y de los viajes que organizas?

Primero les enseño ejercicios de respira-



CONCIENCIA PLENA. Es el lema de esta chef que ama el contacto con la naturaleza, la cocina, la introspección, la gente, la vida.

DECIDIDA A NO TRABAJAR TODA LA VIDA ENTRE LAS CUATRO PAREDES DE UN RESTAURANTE, BRISA

DENEUMOSTIER SE CONVIRTIÓ EN UNA ‘FREELANCE’ DE LA COCINA Y SE DEDICÓ A CREAR LAS SINGULARES

EXPERIENCIAS QUE HOY OFRECE EN SUS TALLERES Y VIAJES, CON LOS QUE BUSCA NUTRIR EL CUERPO Y EL ALMA.

EL TIP

“Si tienes una idea que a todos les parece loca pero tú crees firmemente en ella, confía en tu intuición y esta se concretará”.

> Viajes y talleres. Este 2013 organizará talleres con padres e hijos y viajes para mujeres y mixtos por todo el Perú. Otros viajes programados: en junio a Tailandia (culinario, cultural y bienestar); en agosto un viaje culinario a Escandinavia donde visitarán el mejor restaurante del mundo: Noma. En noviembre irán a la mística India. Visite www.brisaculinaria.com para conocer el resto de talleres y actividades que realiza.

ción, hago una meditación guiada y una sesión de yoga. Hay otras actividades para seguir conectándose con uno mismo, como cosechar o crear expresiones artísticas. Cuando todos estamos sintonizados, conectados con nuestro centro y con los demás, y así, presentes en ese lugar y momento, pasamos a cocinar, que es un acto simbólico de nutrir el cuerpo y el espíritu.

Es un verdadero ritual en la cocina.

Me fascina que la cocina sea un ritual, una celebración de vida, un compartir que está presente desde el principio de la civilización. Me encanta congregarse en torno al fuego y evocar ese recuerdo de mi infancia, de todo lo que sucede a través de la comida, que es un acto de dar y recibir.

> Lo aprendido. Brisa empezó estudiando Arquitectura de Interiores y al año se cambió a la Escuela de Bellas Artes. Luego pensó que lo suyo era la educación inicial y entró a la Unife hasta que entendió que la cocina era su verdadera vocación. Así que después de tanto buscar se graduó en el Culinary Institute of America, en Nueva York.