



ELLA: BRISA DENEUMOSTIER OCUPACIÓN: CHEF Y ESPECIALISTA EN MINDFULNESS

ALQUIMIA DE PAZ Y SABOR

Cuando salimos del guión y de las expectativas ajenas para hacer lo que nos hace vibrar... surge la magia.

Por **Caroline Mercado**

Tal vez nunca podamos resolver el misterio que envuelve a Brisa. Su personalidad, fresca, libre y ubicua, ¿llegó antes o después de que la niña descubriera el significado de su nombre?

Luego de haber probado cuatro carreras, Brisa comprendió que la cocina era lo que siempre estuvo allí. Años después, nutrirse

abarcó en ella algo más que comer un bocado saludable.

Practicante de la meditación desde los 16 años, hoy maneja un negocio que mezcla la dosis exacta de culinaria y espiritualidad.

Después de haber trabajado en el mejor restaurante del mundo, el Noma, ¿por qué no abrirse paso como chef del restaurante propio?

Decidí no seguir un camino con-

vencional porque me di cuenta de que quería combinar mi profesión con mi modo de vida. Cuando trabajaba en restaurante, no tenía tanto tiempo para ir a la naturaleza, meditar, hacer ejercicios al aire libre, crear arte y, sobre todo, conectarme con la gente.

Fue así como llegaste a ser chef freelance en Madrid. ¿Cómo es ser freelance en este rubro?

Tenía contratos para cocinar para familias o grupos de amigos, o dar talleres de team building culinario a empresas. Y, desde hace cuatro años, empecé a viajar al Líbano para diseñar el menú de un spa y preparar comida saludable y deliciosa por una semana.

¿Qué hacías con el tiempo extra?

Con la flexibilidad que gané, podía irme tres meses al año al lugar del mundo que me llame la atención por su cultura o gastronomía. Así terminé en tres

PERFIL:

Brisa ofrece talleres de cocina y mindfulness (conciencia plena) para niños, adolescentes y adultos en Lurín. En ellos, no solo se aprende a cocinar, sino que se estrechan los vínculos de padres/hijos, amigos, compañeros de trabajo o parejas. Los extranjeros hacen recorridos gastronómicos.

WEB: WWW.BRISACULINARIA.COM

monasterios budistas, en donde me asignaron trabajar en la cocina. Allí pude comprobar algo que ya intuía hace tiempo: cocinar es como meditar.

¿Cómo se relacionaron estas actividades en ti?

Cuando cocino, me concentro en mi respiración, sin prestarle atención a la ráfaga de pensamientos que solemos tener. Solo percibo lo que sucede en el momento. La cocina es mi medio de expresión y, cuando estás en estado meditativo, conectas con tu intuición. Esto se convierte en potencial creativo: me permite fluir y empiezo a conectar con sabores que me llaman en ese momento. Luego, sentí el llamado a compartir estos aprendizajes.

Al final, esto se convirtió en tu modo de vida y en tu negocio.

Hacer esto me mantiene feliz porque conecto con mi pasión. Necesito estar conectada con mi esencia, por eso hago cosas basadas en el desarrollo personal y espiritual, que se manifiestan por diversas vías. Conozco a personas que trabajan muchas horas y ganan mucho dinero. Son exitosos, pero luego se dan cuenta de que eso no se puede sostener en el tiempo o que tal vez no era eso lo que querían hacer. ●