

Cuba: “Las Frescas”, un proyecto creativo por la comida saludable

De la Redacción

semlaccu@enet.cu

La Habana, diciembre (Especial de SEMIac).- Ellas “inventan con lo que hay” y superan ese impulso de innovación en la cocina para crear y compartir alternativas posibles, que muchas veces no son notables en la vida cotidiana.

Fue en medio de la cuarentena, luego de coincidir felizmente en la Escuela Internacional de Cine y Televisión de San Antonio de los Baños, que la actriz Leysa Medina, la documentalista Violen Ampudia y la diseñadora Evelyn Batista se unieron para emprender un proyecto de comida saludable que llamaron “Las Frescas”.

Con la filosofía de querer mantener una alimentación sana con los productos del mercado, estas tres mujeres vinculadas al mundo del cine encontraron el espacio para no solo sostenerse económicamente en un momento en que sus vidas profesionales estaban paralizadas, sino para unir una comunidad; ofrecer productos de fácil preparación, asequibles y beneficiosos; empoderar a más mujeres y proyectos con intereses comunes y también conectar con personas ajenas a estilos alimenticios y recetas que solo necesitan algo de tiempo y creatividad.

“Todo fue muy intuitivo. No pensamos nunca ni en llegar a este punto. No sabíamos cómo sería, ni teníamos experiencia. Ha sido lindo”, asegura Violen Ampudia sobre los inicios de Las Frescas.

“Cuando empezamos, creí que iba a durar como dura cualquier cosa. Fue en mayo y no hemos parado. Sientes la responsabilidad de algo que va más allá de ti y lo haces”, segura.

“Un día fui a un agromercado y me encontré con un amigo. Le conté un poco lo que íbamos a hacer y ese mismo día, a las 12 de la noche, él hizo su primer pedido y esa fue la primera entrega. Se me olvidaron las hamburguesas en la casa de lo nerviosa que estaba”, recuerda entre risas Leysa Medina.

Mantequilla de maní, tahini, hummus, pasta de ajo con jengibre, pesto... son algunos de los productos estrella que se agotan al momento. Cada uno de los ingredientes que emplean los consiguen en los agros y las recetas las ingenian, mientras les interesa que tengan un uso positivo para las personas.

Su perfil en Instagram lo emplean principalmente con este fin y promueven los puntos favorecedores de los productos de la manera más abarcadora posible. Ello ha posibilitado que se cree una retroalimentación con sus clientes, en la cual son básicas las recomendaciones y propuestas bidireccionales.

Evelyn Batista, quien se encarga de manejar esta página, cuenta que ha sido todo un desafío y a la vez una satisfacción que exista esta relación con las personas, de quienes reciben también recomendaciones.

“Ha sido sorprendente y lo agradecemos. Uno de los mayores retos es aprender a lidiar con las personas, trabajar con ellas y llevar un negocio que, además, no tiene nada que ver con lo que estamos acostumbradas a hacer. Las conexiones con otras personas han sido especiales”, señala.

Una idea vital del proyecto es que incita a la participación y la cooperación. “El nombre mismo invita a que la gente se fresquee”, resalta Violena, y así se han sumado muchas personas.

Al día de hoy han ampliado su “menú” y ya incluyen frutas deshidratadas, panes artesanales, aliñados, mermeladas caseras, aceite de coco, jengibre y romero... desde la unión y la comunidad eco-sustentable, compuesta principalmente por mujeres.

“El modo en que nos expresamos hace que se acerquen siempre muchas mujeres. Ha sido todo muy natural: hablamos en femenino y damos ese espacio”, explica Violena.

La joven explica que el nombre del proyecto lo pensaron también con ese sentido. “Usamos lenguaje inclusivo, aunque muchas veces nos dirigimos directamente a las mujeres. Estamos abiertas a todo tipo de colaboraciones con un enfoque de género y feminista, con emprendimientos de mujeres, pues nos interesa aliarnos a ellas. En nuestra vida está muy instaurado el feminismo”, cuenta Violena.

“Aunque las mujeres tenemos fama de cocinar, los hombres son los chef. Es contradictorio. Para la sociedad, es sorprendente cuando una mujer es chef, pero común que se encarguen de la cocina en los hogares. Nosotras estamos incluyendo la cocina a nuestro modo de vida y nuestro arte. Que sea una iniciativa de mujeres puede servir de inspiración”, continúa.

Este emprendimiento de comida vegetariana y saludable, tiene el mérito creado en Cuba en medio de una pandemia, tiene gran mérito y sus fundadoras quisieran explotar su potencial.

Para ellas comienza una nueva etapa, que implica retomar sus vidas profesionales y piensan en el futuro. Quisieran en algún momento dar paso a un proyecto comunitario que informe y comparta ideas aprendidas durante la cuarentena, desde la experiencia que tuvieron a través de este negocio.

Evelyn Batista ha ideado toda la identidad visual de Las Frescas, se ha encargado también de hacer sahumerios -inciensos naturales preparados desde combinaciones de plantas aromáticas- y, a su vez, funcionado como *community manager* de este negocio.

Violena Ampudia y Leysa Medina son las cocineras, aunque han incorporado a otras personas a formar parte de este núcleo de vida sana. Han delegado también ciertas actividades y, al día de hoy, su colectivo ya suma 10 personas que interactúan con esta iniciativa de manera itinerante.

“Ninguna de la gente que trabaja con nosotros tiene este proyecto como su profesión principal o su negocio. Son proyectos aparte de sus vidas y lo están haciendo como nosotras, no solo por ganar dinero, sino por hacer un bien y descubrir cosas nuevas”, detalla Evelyn.

El aprendizaje, tanto interior como empresarial, ha sido sobre la marcha. Desde el punto de vista de negocio, han aprendido sobre administración, delegación de funciones, servicio, relaciones públicas...

“Ha sido muy intuitivo también llevar a la par cocina y negocio. Más que buscar información, hemos hecho lo que mejor y más cómodo nos pueda quedar”, resume Leysa.

“Nunca tuve nada que ver con otra cosa que no fuera el diseño y el cine, y de repente empezamos a hacer esto. Comenzamos a descubrir otros perfiles en Instagram que compartían recetas o empezaban por este camino. Hubo un punto, incluso, en que nos concentramos más en eso que en la misma venta, mostrándole a la gente alternativas que íbamos descubriendo”, continúa Evelyn.

Conocer, aplicar alternativas sobre el manejo y preparación de los alimentos, descubrir formas y estilos de vida saludables son intereses de personas en Cuba que Las Frescas han identificado.

Ellas quisieran que exista mayor divulgación de estos temas y por ello las alianzas que han creado con otros emprendimientos, en su mayoría, se enfocan también en ese objetivo: mostrar que hay un despertar de la conciencia sobre una manera más saludable de asumir la alimentación en relación con el consumo y las alternativas existentes.