

Órgano Informativo De La Escuela De Lancaster, A.C.

# FULCRUM®

“DAME UN PUNTO DE APOYO Y MOVERÉ AL MUNDO”

ARQUÍMEDES

- Entrevista con Cristina Barros
- Restaurante Nagaoka, sabores de Japón
- Crumbl Cookies®
- PAN...demia y masa madre
- Huertos urbanos
- El café oaxaqueño
- Hábitos alimenticios, ejemplos de lunch
- Razones éticas de por qué ser vegana
- Un día en la vida de un estudiante de Gastronomía



# Gastronomía

Arte y cultura de la cocina del mundo

Incluye:  
Recetario  
del mundo

### Comité editorial

Carolina Alvarado Graef  
Madeline Amieva Mayett  
Gloria Sandoval García  
Beatriz Sapiña Sánchez  
Charlotte Crossland  
Caroline Horowitz  
Ma. Elena Guzmán  
Santiago Sánchez  
Claudia Ramírez  
María del Pilar Muguira  
Víctor Fabián Nava Salazar  
Mariana S. Kostina  
Kaby Vallejo Guerra  
Erandi Montes Margalli  
Alexia Suárez Morales  
Ileana Conde Rubio  
Sylvia Castañeda Herrera  
Jessica Carreón  
Pita Espriú Tinoco  
Sergio Iris Peña  
Lúcia Muñoz Guemes  
Idalicia Silva Hernández  
Paola Kuri

### Comité editorial estudiantil

Francisco Sánchez Díaz  
Michelle Kramer Ayala  
Cassandra Solorio Sandoval  
Carmen Tapia Alvarado  
Isabella Rodríguez Alarcón  
María José Rueda Barla  
Camila Schverdfinger Ludlow  
Lila Urbina Espriú  
Aura Itzayana Luna Luna  
Natalia Márquez Bañuelos  
Marian Moranchel Hernández  
María De Tavira Gajá  
Alexa Díaz Gutiérrez  
Miranda Olvera Arroyo  
Natalia Lara Molinero  
Eugenia Navarrete Vargas

### Edición

Carolina Alvarado Graef  
Madeline Amieva Mayett

### Revisión de estilo

Carolina Alvarado Graef  
Madeline Amieva Mayett  
Víctor Fabián Nava Salazar  
Gloria Sandoval García  
Beatriz Sapiña Sánchez

### Línea del tiempo

Ileana Conde Rubio

### Diseño y formación

Mariana S. Kostina  
Kaby Vallejo Guerra

### Zona recreativa

Gloria Sandoval García

### Arreglo de contraportada

Mariana S. Kostina

### Impresión

Akory Impresiones

### ISSN

2954-422X



### Portada

Orly Echávarry

*Orly Echávarry es artista visual, gestora cultural y mamá de tiempo completo de Lila e Ilana. Ha participado en más de 30 exposiciones individuales y colectivas de dibujo, pintura, grabado, cerámica, fotografía e instalación.*

*Ha realizado proyectos de ilustración para varias instituciones y proyectos literarios independientes relacionados con temas de salud mental, equidad de género y cuento infantil, así como gestionado proyectos educativos e interdisciplinarios para niños y comunidades vulnerables desde 2008. Es co-fundadora y gestora de una plataforma de cultura medio ambiental a través del arte que involucra procesos artesanales y el rescate de pueblos originarios.*



<https://lancaster.edu.mx/fulcrum/>

# crumbl cookies®



**publicidad**

**vs**

**sabor**

Tal vez no soy la más indicada para darles esta pequeña reseña sobre mi visita y degustación de las famosas galletas *Crumbl*, pues son el *boom* entre niños y adolescentes. Nunca había escuchado sobre *Crumbl Cookies*® hasta unos pocos días antes de viajar a Estados Unidos, específicamente a los estados de Oregon y Washington, donde cuentan con varias sucursales. Ahí pudimos comprar estas famosas galletas que son un *hit* entre los jóvenes por su publicidad en redes sociales.

---

*Por Madeline Amieva Mayett*

---

**C**rumbl se escribe sin la "e" final. Si no estás familiarizado con la marca pon atención con el nombre correcto, en IG y TikTok debes etiquetarlas correctamente porque en México existe una panadería llamada *crumble.mx* que no tiene nada que ver con el nombre *Crumbl cookies*.

Este negocio surgió con la idea de dos primos en Utah en 2017. Las primeras galletas fueron de chocochips, posteriormente integraron uno de los atractivos de la marca, cambiar sabores de su menú cada semana, o sea, un menú rotativo semanalmente.

Mi familia y yo visitamos la Sucursal en Woodinville, Washington muy cerca de Seattle; la gente entraba y salía sin parar, clientes directos y para entrega a domicilio. El local es de un tamaño estándar, aproximadamente 40 m<sup>2</sup>. con el concepto de “cocina abierta”. Puedes ver a través de un cristal el área de proceso para la elaboración de las galletas, dos batidoras grandes, donde en una de ellas batían el *frosting*\*. En esta ocasión era color rosa pálido para ser parte del *topping* de una galleta blanca, de vainilla probablemente con *frosting* rosa y decorado con dos frambuesas y dos *blueberries*. También podías ver las galletas Oreo como parte de la decoración de otra galleta de chocolate con *frosting* blanco. Había tres hornos; sin embargo, el lugar no está caliente y no huele

a galletas recién horneadas. ¿Por qué? No sé, tecnología “gringa”. Los carros portacharolas tenían galletas de distintos sabores y puedes ver cómo las decoran en otra mesa de trabajo. Había tres empleados y también una de las personas que era la cajera estaba en la decoración de las galletas. Cada sucursal hornea y decora su producto, sin embargo, la masa para las galletas y los toppings deben llegar ya preparados desde su distribuidor principal para todas las sucursales.

En su menú existen seis sabores diferentes. Otra de las razones de su éxito es que invitan marcas comerciales prestigiosas y de gran consumo a integrarse con sus productos en los distintos sabores que incluyen cada semana, Oreo, Biscoff, Nutella, M&M, etcétera y, regularmente, cambian cuatro a la semana, que van desde Chocolate *Crumb* ft. Oreo, *Banoffee Pie*, *Classic Peanut Butter*, *Berries & Cream*, *Iced Oatmeal*, *S'Mores Brownie*, *Olivia Rodrigo's Guts Cookie* y un extra que llegó hace poco *Banana Pudding* (me hubiera gustado probarlo).

La presentación de doce galletas cuesta 44.99 USD la de seis 23.49 USD la de cuatro 16.99 USD y una galleta 4.49 USD La orden se toma por medio de una pantalla a la entrada del lugar. Aquí puedes ver las dos opciones en tamaño *Large Desserts* y *Minis*. Realmente, la opción de *Large* es bastante grande, equivale aproximadamente a tres veces

\* *Frosting*: Guarnición y decoración de pasteles y productos de repostería. Puede ser con crema de mantequilla, *ganache*, glaseado, recubrimiento, *fondant*, queso crema o cualquier otro tipo de glaseado, el glaseado tiene base de azúcar.



una galleta *Mini*; sin embargo, las *Minis* son una buena porción si quieres probar distintos sabores y presentaciones. Nosotros preferimos comprar la opción de *Large* por cantidad-precio. Más compras, más ahorras. El menú también incluye bebidas: agua, leche y té helado, orden para catering y una bolsa de galletas bite de chocochips congeladas para hornear.

Hasta aquí podría decir que los costos no son bajos pero tampoco caros, aproximadamente cada galleta cuesta 85 pesos, considerando que es una galleta artesanal, como una rebanada de pastel donde además de sabor de la galleta base, se integran combinación de sabores, frutas y más.

Lo más importante, el sabor: la base que es la galleta es bastante común como la mayoría de las

galletas de su estilo, de chocochips, vainilla o chocolate, sin algo que las distinga. Un poco más dulces de lo que a mí me hubiera gustado, con un sabor plano, donde me hubiera gustado además de los chips de chocolate encontrar algo distintivo en la vainilla o el chocolate. O algo en el horneado o su suavidad o sabor que me atrajera, pero no, para nada. Su textura es semicrujiente, suave en algunos casos, sin embargo todo lo que hace la diferencia es el *topping*, cada una con un buen sabor, sin embargo, el azúcar, lo dulce, escondía un poco el sabor real de la canela, del *topping* de queso o fresa, un sabor poco natural, y donde predomina a mi gusto el azúcar. En mi opinión, muy dulces.

No soy fan de las galletas, sin embargo, cuando me platicaron Ale y Paula (hijo, sobrina) sobre estas galletas, imaginé que serían algo parecido a las ricas galletas del Palacio de Hierro, esas que cuando entras a la zona de dulcería huele a galletas recién horneadas. También las imaginé estilo Nueva York, en forma de montaña y deformes pero al mismo tiempo suaves y con múltiples ingredientes: arándanos, nueces, chips de chocolate, nuez, semillas y más.

Hace algunos años encontré una receta que se me hizo muy sana, unas galletas riquísimas y fáciles de preparar. Aquí se las comparto. No es una receta de *Crumb* porque de esas hay muchas en Youtube, de las cuales dudo mucho logren acercarse al sabor de *Crumb*, su diferencia está en la novedad de sus sabores, su presentación, pero ¿cómo podremos imitar o saber si realmente esa receta que nos dan en Youtube tendrá el mismo sabor a algo que no sabemos cómo sabe? Imposible, recomiendo disfruten lo que tienen a su alcance y si tienen oportunidad de probar las originales *Crumb* podrán formar su propia opinión. 🌸



## Galletas con avena y arándanos

Raciones aproximadas: 20 a 25 galletas.

### Ingredientes:

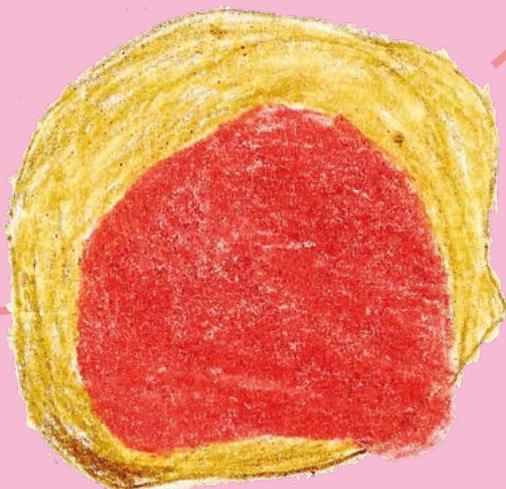
- 2/3 taza de azúcar morena
- 2 huevos grandes
- 1 1/2 taza de harina
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 1/2 cucharadita de sal
- 170 gramos de arándanos deshidratados

### Opcional:

- 2/3 taza de trozos pequeños o chips de chocolate oscuro, blanco, coco rallado, nueces, almendra fileteada

### Procedimiento:

1. Precalentar el horno a 190° C
2. Poner la mantequilla o margarina a temperatura ambiente para acreamar con batidora eléctrica o con una espátula, mezclar con el azúcar hasta hacer una mezcla suave y esponjosa.
3. Añadir los huevos y batir bien.
4. Combinar en un tazón diferente el bicarbonato, la avena, la harina y la sal. Verter esta última mezcla en el tazón de la mantequilla y azúcar en varias porciones y mezclar bien entre porción y porción.
5. Agregar los arándanos deshidratados y los trozos de frutos secos que se hayan elegido. Con la ayuda de una cuchara, hacer bolitas con la masa y colocarlas en una charola para hornear.
6. Hornear de 10 a 12 minutos o hasta que se vea un color dorado. Dejar enfriar.



**La textura es crujiente por fuera  
y suave por dentro, ¡riquísimas y sanas!**



# ¡Participa en FULCRUM®!

Si escribes, ilustras, tomas fotos, investigas, diseñas y, sobre todo, quieres dejar huella, ponte en contacto con nosotros y sé parte del equipo editorial de Fulcrum:

[fulcrum@lancaster.edu.mx](mailto:fulcrum@lancaster.edu.mx)

En **La Escuela de Lancaster, A.C.** buscamos formar personas críticas y sensibles, con confianza en sí mismas. Promovemos el respeto a la diversidad y los derechos humanos y rechazamos cualquier tipo de discriminación. Este ideal solo se puede alcanzar cuando cada uno de los miembros de nuestra comunidad mantiene una actitud abierta, promueve el diálogo y está dispuesto al cambio siempre dentro del respeto a los valores que compartimos.

La palabra *fulcrum* significa "punto de apoyo" en latín y es justo lo que la revista busca representar dentro de la comunidad. Con esta idea en mente, se formó un comité integrado por miembros de las familias Lancaster, estudiantes de cualquier nivel, exalumnos, docentes, personal administrativo y directivo interesados en dar forma a este proyecto editorial comunitario. Juntos creamos este espacio con varios propósitos: proporcionar un punto de apoyo desde el cual impulsar y divulgar las ideas, el análisis y la reflexión sobre temas de interés para la comunidad y sobre el proyecto educativo donde puedan florecer la creatividad y el pensamiento con absoluta libertad, fomentar la integración a través de la lectura y la expresión de nuestra comunidad, así como ofrecer un medio que informe sobre las actividades que se realizan día a día en nuestra escuela.

A lo largo de los años, la revista **FULCRUM®** ha pasado de ser un boletín a convertirse en una publicación formal con periodicidad anual, registro ISSN y distribución gratuita. Cada año, **FULCRUM®** se centra en un tema específico y el comité editorial busca abordar el contenido de cada edición desde puntos de vista diversos, tanto académicos como sociales y pedagógicos. Se procura de igual manera destacar aspectos que nos ayuden a mejorar como comunidad educativa. Creemos firmemente que una comunidad creativa, lectora y bien informada es más participativa y esa participación activa nos permite avanzar hacia una de nuestras metas más importantes: consolidarnos a través de estos puntos de apoyo como una verdadera organización de aprendizaje.

