

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
Idalia 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/>

Fotografías cortesía de la familia Alvarado Graef



Enchiladas potosinas

Por Carolina Alvarado

—Papi, en la noche, debajo de mi almohada, abro una puerta, bajo las escaleras rojas y llego al cohete para irme a la Chuna Lata.

—¿Y quién está en la Chuna Lata?

—Toooooodos. Alicia, Blancanieves, la Reina Batata, la familia Telerín, la Princesa Caballero... toooooodos.

—¿Y qué hacen en la Chuna Lata?

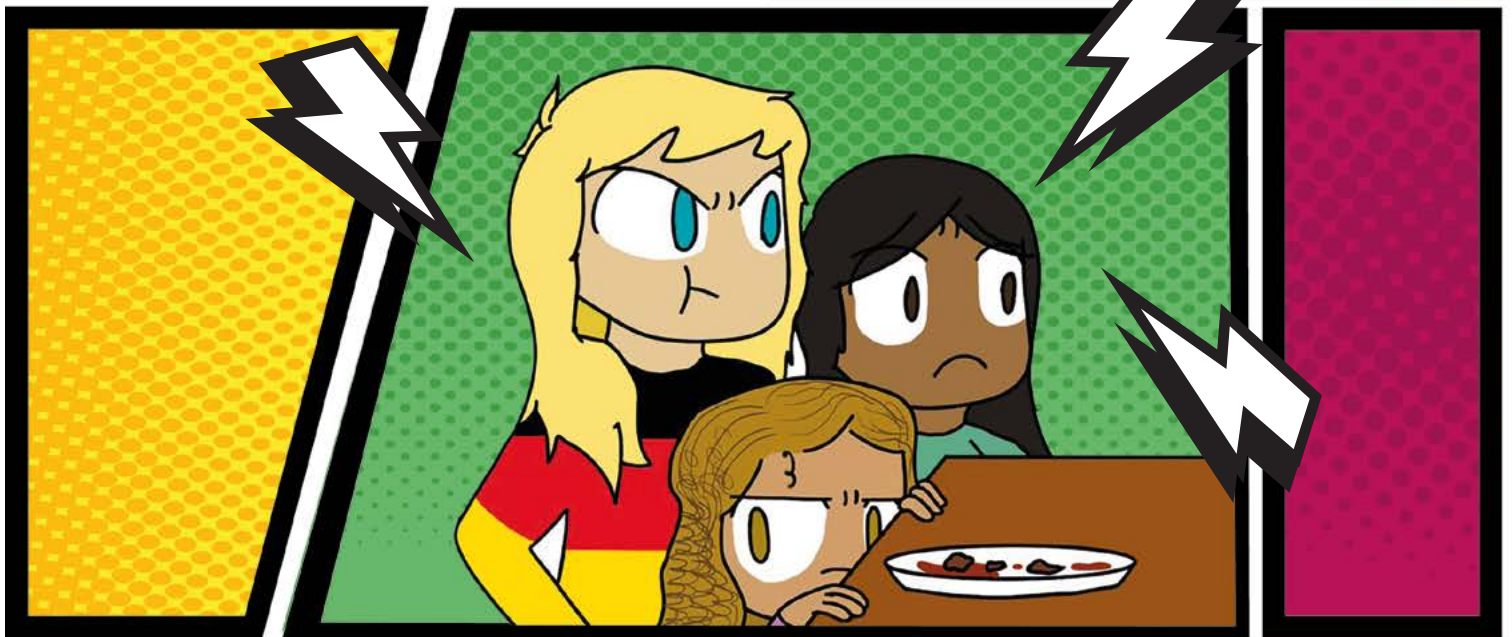
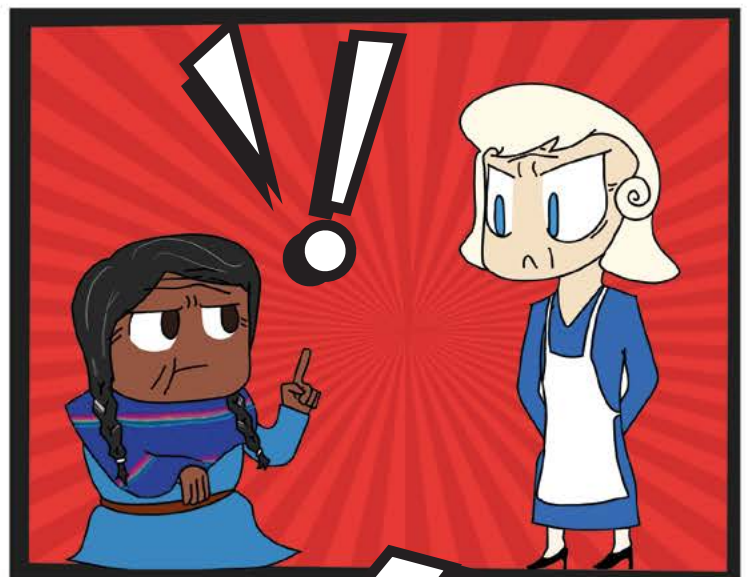
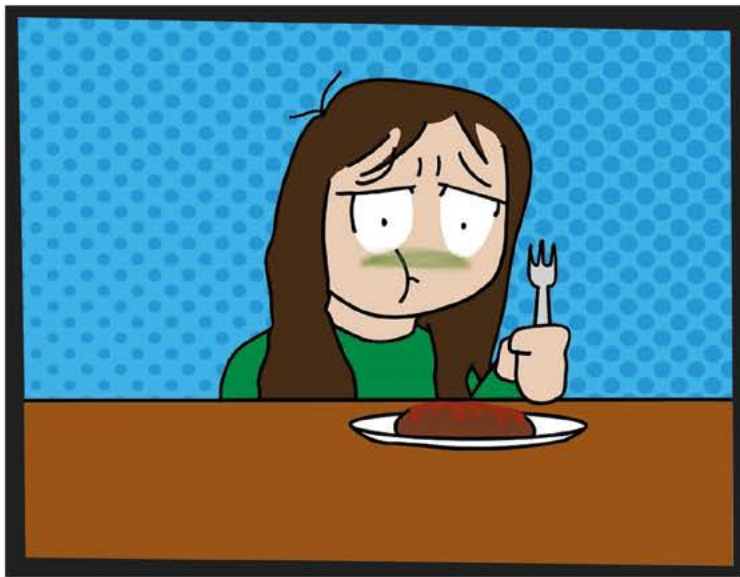
—Jugamos y comemos dulces y frutas y verduras.

Mi mundo secreto, mi universo perfecto de fantasía. Nada de carne pellejuda ni leche asquerosa. Sólo frutas y verduras. Pero los pediatras setenteros, en colusión con mi mamá y mi abuela, tenían la idea fija de que, para crecer, los niños debían comer carne. Yo estaba en rotundo desacuerdo y pasaría años desafiando todo intento por alimentarme con esa proteína. ¿Escondería los tacos de carne en el tocadiscos? ¡Por supuesto! ¿Trituraría el bistec inmasticable hasta convertirlo en una pasta grisácea que se desmigajaba en mi boca amenazando con hacerme vomitar? ¡Claro! No perdía la esperanza de que, por una vez, mi madre y mi abuela se distrajeran y que fuera posible esconder el bocado en mi kleenex. ¿Tendría que quedarme sentada frente al plato hasta terminármelo, aunque se hiciera de noche? Vaya, que a esta niña le quitaremos lo caprichuda a como dé lugar. Tiene que aprender a comer.

Sobra decir que mi hermana y mis primas ya me detestaban porque tampoco les daban permiso de pararse de la mesa hasta que yo terminara. Veía sus expresiones suplicantes: «Ya, por favor, cómete eso para poder irnos a jugar». No entendían que me era imposible...

Esas batallas diarias libradas en la mesa a veces se veían interrumpidas por un oasis donde la carne no era obligatoria, donde los comensales eran tantos que resultaba imposible vigilarlos. La comida en casa de mis abuelos paternos.

Siempre percibí una disociación entre la familia de mi mamá y la de mi papá. Me atrevería a decir que la primera llegó a despreciar a la segunda. Eso también se trasladaba a la mesa. Yo tenía la sensación de que había un precipicio separando esos dos mundos e intuía que debía elegir un bando.



Una casa se autodefinía alemana y esa absurda germanofilia se injertaba en todas las celebraciones, siempre acompañadas de cristalería elegante y servilletas bien planchadas. Se garantizaba el estricto cumplimiento de los modales por el temor al pellizco de la abuela Mutti. Y aunque podían ser alimentos de sabores complicados como la col agria; de aspecto repelente como las salchichas blancas de dimensiones obscenas; o, simplemente, platos impronunciabiles, un buen soldado de la madre patria nunca era un *Waschlappen* y debía comer (¡y pronunciar!) sin chistar todo lo que hubiera en el plato.

En la otra casa, los abuelos eran de Michoacán y San Luis Potosí. La cocina siempre fue mexicana, los platos y manteles de plástico y la mesa insuficiente para los diez hijos con sus respectivas familias. Se solía comer por turnos pero los niños teníamos permiso de comer sentados en las escaleras. Y yo podía pasar desapercibida entre el mar de tíos y primos. Nadie me juzgaba ni se daba cuenta si no comía carne. Mi diminuta bisabuela, Mamá Telo, nunca salía de la cocina y contemplaba con seriedad la labor interminable de su hija frente a la estufa. Ya fuese por tradición o por economía, la carne no solía ser la protagonista en los platillos deliciosos que preparaba la abuela Lupita.

Siempre había opciones en esa casa: ensalada de lechuga con una vinagreta sencilla, nopalitos fritos con mucho ajo y chile de árbol, tortitas de papa, chiles rellenos de queso, calabacitas capeadas... Pero el platillo estrella, el que me enloquecía, eran las enchiladas de San Luis. Mamá Telo se sentaba a vigilar que esas enchiladitas crujientes acumulándose sobre el platón de la cocina llegaran al comedor. Porque en cuanto saliera el platón, el sutil picor que anunciaba el color ladrillo de la masa y la anticipación de la primera explosión de queso, harían que todos corrieran a la mesa. Los adultos no tendrían miramientos ni le guardarían nada a los más jóvenes, así que entre juegos de escondidillas y matatenas, mi estrategia era pasar por la cocina y robarme una enchiladita y luego otra recién salida del aceite hirviendo. Aquí comer era una aventura, había que ser cazadora, reconocer los estados de ánimo de las abuelas, saber los movimientos de los platillos y aguantar la espera agazapada para conseguir el bocado deseado. A mí me quedaba muy claro que sí me gustaba comer, mi pleito era sólo con algunos ingredientes.

Murieron mis padres, poco después los abuelos y la familia se fue distanciando, desgranando. Yo me encerré en mi mundo y esa infancia pareció evaporarse. Con el fin de la adolescencia, desaparecieron también casi todos mis melindres gastronómicos y acabé por disfrutar incluso esas aberraciones de la charcutería germana que tanto horror me causaban de niña. Me interesé más por la cocina y busqué a mi madre en su recetario.

CUANDO SE PIERDE A LA MADRE A UNA EDAD TEMPRANA, LAS RECETAS Y LA COMIDA PUEDEN SER EL PUENTE A TRAVÉS DEL TIEMPO QUE TE RECONECTA CON ELLA BURLANDO A LA MUERTE. HICE LAS PACES CON LAS RECETAS ALEMANAS Y LES PERDÍ EL RENCOR A CASI TODAS.

Tardé en dar con mi propia identidad después de que el péndulo oscilara entre los dos extremos familiares. Reencontré recetas que me devolvieron a la infancia, descubrí notas y comentarios de mi mamá y de mis abuelas en los recetarios rescatados. Y empecé a construir el entramado de la que sería yo como miembro de estas dos familias, cuál sería mi identidad, mis platillos, mis gustos, mi mesa. Al final, creo que entendí que el amor no tenía que ser excluyente, se pueden entretejer las distintas tradiciones, se pueden entrelazar incluso cuando no se puedan mezclar, y al final eso fue lo determinante para aceptar mi identidad entretejida por esas dos familias que ya se pierden en la niebla del pasado pero que perduraron en la comida. En mi mesa no habría pellizcos pero sí atención a cómo se ponen los cubiertos. No calificaría de *Waschlappen* a nadie por no probar la col agria pero sí terminaría horneando repostería alemana. Y serviría a mis invitados enchiladas potosinas, nopales y *Strudel* con servilletas de tela sin planchar. 🌸

✎ *Carolina Alvarado pasó por muchas carreras y vocaciones, empezó estudiando Biología, cambió a Física y, finalmente, terminó estudiando Traducción Literaria. Desde niña le gustaba cocinar y hacía pasteles y galletas con su mamá. Además de la literatura, le gusta el cine, la ciencia ficción y los animales. Su platillo favorito (hoy) es el curry.*

¡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

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.

