

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/>

Habitar la ciudad, implicaciones desde la pérdida y desplazamiento de alimentos milenarios

Por Cooperativa Flor y Piedra • Fotografías por Orly Echávarry

Alimentarse en el Valle de México, especialmente en la Ciudad de México, puede ser un acto de respeto al ecosistema, promoviendo la diversidad y nutrición humana, o bien, una práctica que resulta en la autodestrucción y devastación ambiental.

El contexto urbano actual, de cadenas de comida rápida y puestos ambulantes con alimentos ultra-procesados que dominan las calles, ha transformado la alimentación en una actividad de “llenado” sin atención a la calidad o al autocuidado humano y ambiental. Este cambio ha tenido repercusiones en la salud pública y en la relación de las personas con su entorno natural, en contraste con el sistema alimentario prehispánico que era sustentable y nutriente para los ecosistemas.

EL VALLE DE MÉXICO Y SU PASADO ALIMENTICIO

Hace cinco siglos, el valle y los lagos que ocupaban la actual Ciudad de México eran uno de los ecosistemas más diversos y productivos del mundo precolonial. El sistema agrícola de las chinampas, el cultivo de alga espirulina, el consumo de insectos, de especies lacustres y el amplio conocimiento sobre el consumo y transformación de plantas y granos comestibles y medicinales eran el sostén y base para la vida de millones de personas que habitaban este gran valle.

Las islas flotantes construidas en los lagos de Xochimilco y Chalco, conocidas como chinampas son un claro ejemplo de cultivos de abundancia.

Este sistema de cultivo permitió una producción agrícola constante y diversa sin agotar el suelo, promoviendo un ciclo de regeneración y cuidado ambiental a largo plazo. Estudios etnoecológicos han demostrado que las chinampas no solo proporcionaban alimentos, sino que también fomentaban la biodiversidad, albergando una amplia variedad de plantas, peces y aves (Armillas, 1971; González-Pozo, 2004).

A pesar del gran éxito que tuvo el doblaje latinoamericano en aquella primera etapa, los gobiernos de Argentina y México vieron en el doblaje una competencia desleal para el cine local; por lo tanto, el doblaje de películas live action fue prohibido para las salas de cine, dejando exentos a los filmes animados. Por esta razón, el público mexicano está acostumbrado a ver las películas sin doblaje a partir de la clasificación B12, contrastando con la gran mayoría de países a nivel mundial, donde sin importar la clasificación el cine, se ve doblado al idioma local.

Por otro lado, en la zona lacustre más salobre se cultivaba la espirulina (o tecuitlatl en náhuatl), unamicroalga verde-azul que crecía en los lagos salinos de la cuenca de Texcoco, y que fue otra pieza fundamental de la dieta mesoamericana. La espirulina era recolectada, secada y consumida por las comunidades ribereñas, ya que es una fuente excepcional de proteínas, aminoácidos esenciales y vitaminas (Belay, 2002). Esta alga formaba parte de un ciclo ecológico que alimentaba no sólo a los humanos sino también a las aves migratorias y a otras especies acuáticas. Además, la espirulina fue reconocida recientemente por la FAO como un “superalimento”, confirmando su alto valor nutricional y ambiental (FAO, 2008).

Las chinampas y el cultivo de alga espirulina en la actualidad son apenas una mínima parte de lo que se logró alcanzar en el máximo esplendor precolonial. La pérdida de la diversidad alimentaria ha sido un proceso detonado por la colonización y que llevó al olvido especies, como ocurrió con la tecuitlatl, o, como en el caso de las chinampas, a la reducción de su extensión y a la contaminación constante de su ecosistema.

EL PROCESO DE COLONIZACIÓN Y LA PÉRDIDA DE DIVERSIDAD ALIMENTARIA

La llegada del proyecto colonial al Anáhuac implicó la devastación de estos sistemas. Los lagos que nutrían la espirulina y permitían la existencia de las chinampas fueron en gran parte desecados o contaminados, un proceso que transformó la cuenca en un terreno seco y, con el tiempo, en una urbe de concreto. Los ecosistemas de los lagos de Texcoco, Zumpango, Chalco y Xochimilco, junto con su biodiversidad y la cultura alimentaria asociada, fueron reemplazados por tierras agrícolas de monocultivo y pastoreo para satisfacer las necesidades coloniales, eliminando así gran parte de la gastronomía de base acuática de los pueblos originarios (Ezcurra, 1990; Acuña-Soto et al., 2000).

La imposición de la dieta europea, que valoraba la carne de animales domesticados, el trigo y el azúcar, desplazó la importancia de muchos alimentos indígenas como el amaranto, el ahuate (huevos de insectos acuáticos) o el consumo de insectos y quelites. Estos alimentos, además de ser fuentes de proteínas y micronutrientes, eran elementos culturales ligados a ciclos agrícolas y rituales, conocimientos que fueron marginados y olvidados (Pilcher, 1998; Contreras Hernández & Mapes Sánchez, 2012).

✧ La Cooperativa Flor y Piedra es una cooperativa autónoma que encontró en la salud y la alimentación la raíz de nuestras actividades. Está conformada por varias personas, entre ellas: Vanessa Guadalupe Vázquez Ortiz, Jocelyn Rubí Hernández Fernández, Daniel Ramos Gómez y Salvador Tenorio Pérez.

LA CULTURA DEL MAÍZ Y LA PERSISTENCIA DE LAS SEMILLAS ORIGINARIAS

A pesar de la destrucción de gran parte del ecosistema lacustre, los pueblos originarios, defendiendo sus territorios, lograron conservar y proteger la cultura del maíz, el frijol y otros granos fundamentales que ahora se reconocen mundialmente como "patrimonio intangible de la gastronomía mexicana" (INEGI, 2011). No obstante, la conservación de estos alimentos en el imaginario culinario no ha sido suficiente para revivir las prácticas alimentarias completas que incluían ingredientes acuáticos como el alga espirulina o el ahuate, así como la integración de quelites: plantas comestibles silvestres que crecían junto al maíz y al frijol en un sistema de milpa.

En la alimentación prehispánica del Valle de México, las bebidas y alimentos fermentados ocupaban un lugar destacado tanto en la dieta cotidiana como en las prácticas rituales. Los procesos de fermentación fueron desarrollados para aprovechar los nutrientes de los alimentos y aumentar su tiempo de conservación, lo cual era crucial en un contexto donde el clima, la agricultura y los ciclos naturales dictaban la disponibilidad de recursos. Sin embargo, con la llegada de los colonizadores y la implantación de nuevas normas sociales y religiosas, muchas de estas bebidas y alimentos fueron marginados o desaparecieron casi por completo.

Hoy en día, mientras algunas iniciativas buscan rescatar estos alimentos y sistemas de cultivo, la Ciudad de México enfrenta un entorno alimentario que promueve la comida rápida y ultraprocesada, lo que limita el acceso a alimentos tradicionales y nutritivos, especialmente en sectores de bajos ingresos. Este cambio alimentario tiene consecuencias importantes en la salud pública: la diabetes y la obesidad son problemas cada



vez más comunes y afectan especialmente a las comunidades urbanas (Barquera et al., 2013).

Si bien en la actualidad existe una tendencia por consumir más productos "frescos" que procesados. Estudios recientes confirman que el consumo de alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas está íntimamente ligado al desarrollo de las enfermedades no transmisibles (sobrepeso y obesidad, diabetes tipo II, enfermedades cardiovasculares, enfermedades respiratorias y cáncer), así como con los trastornos mentales (Pérez Berlanga, 2023).

La revalorización de los sistemas de cultivo indígenas como las chinampas y de los ingredientes originarios como la espirulina y el ahuate podría ofrecer alternativas sostenibles que, además de ser nutritivas, contribuyan a la preservación ambiental.



PÉRDIDA Y DESPLAZAMIENTO DE ALIMENTOS FERMENTADOS

Los alimentos fermentados también formaban una parte importante de la dieta prehispánica y estaban asociados a una producción alimentaria cíclica y sostenible. Estos incluían preparaciones de maíz, calabaza, y chile, que pasaban por procesos de fermentación para realzar su sabor y mejorar su digestibilidad. A continuación, algunos ejemplos clave:

Nixtamalización y masas fermentadas:

Aunque la nixtamalización no es estrictamente un proceso de fermentación, este tratamiento del maíz le permite liberar nutrientes esenciales, como el calcio y las proteínas, además de mejorar su sabor y conservación. Algunos registros indican que las masas de maíz, después de nixtamalizarse, se dejaban fermentar para preparar tortillas y tamales más digestibles y con

sabores intensos (Sanders et al., 1979). Sin embargo, la introducción del pan de trigo y otros productos europeos transformó las preferencias alimentarias y disminuyó la popularidad de las masas fermentadas, aunque la nixtamalización ha persistido hasta hoy como un proceso esencial en la gastronomía mexicana.

Calabazas fermentadas y encurtidos de nopal:

Las culturas mesoamericanas también elaboraban encurtidos y fermentados con vegetales endémicos, como la calabaza y el nopal, que aportaban una fuente importante de vitaminas y antioxidantes. La introducción de productos fermentados europeos, como el vinagre y las verduras en conserva, hizo que estos productos se vieran cada vez menos en el contexto urbano del México colonial y moderno, aunque en algunas zonas rurales todavía se preparan y consumen.

IMPLICACIONES DE LA PÉRDIDA DE ALIMENTOS Y BEBIDAS FERMENTADAS

La desaparición o marginación de estos alimentos y bebidas fermentados tuvo consecuencias tanto nutricionales como culturales, por ejemplo, según la Secretaría de Salud en México el 25% de los jóvenes en la actualidad sufre algún tipo de trastorno en la cultura alimentaria (TCA), que responde al consumo de productos con un bajo nivel nutricional, pero también debemos considerar los factores neurobiológicos y socioculturales con la percepción de los individuos con su consumo alimenticio.

Los alimentos fermentados prehispánicos no solo aportaban nutrientes, sino que también fomentaban una relación cíclica y respetuosa con el entorno, lo que hoy en día podrían ayudar a garantizar la Seguridad Alimentaria y lograr objetivos del milenio 2030 como el segundo que promueve el Hambre Cero, el décimo primero correspondiente a lograr Ciudades y comunidades sostenibles, y el décimo segundo pertinente a la Producción y Consumo Responsables.

El consumo de probióticos naturales contribuye a una buena salud digestiva y puede mejorar el sistema inmunológico. La dieta moderna, con sus altos niveles de alimentos ultraprocesados, ha sustituido ingredientes y procesos tradicionales con conservadores y azúcares añadidos que afectan negativamente a la salud (Valdés-Varela et al., 2018).

El rescate y la revalorización de las prácticas fermentativas indígenas podrían contribuir a una dieta más saludable y ambientalmente sustentable. Estos alimentos y bebidas forman parte de un patrimonio cultural inmaterial, como el de la milpa, reconocido por su valor nutricional y su papel en la identidad y sostenibilidad ambiental de México.

LA URBANIZACIÓN COMO PROFUNDIZACIÓN DEL DESPOJO ALIMENTICIO Y CULTURAL

Como si el despojo gastronómico-cultural que heredamos de la época colonial fuera poco, durante las últimas décadas, hemos vivido un proceso acelerado de recomposición del territorio y el suelo urbano. La especulación inmobiliaria, otra vez, busca desplazar a los sectores “populares” y con ellos toda su cultura y riqueza, para beneficiar las lógicas del capital y la reocupación de las élites urbanas de espacios antes despreciados. Este es un escenario común en la mayoría de nuestras ciudades (Rodríguez Ibáñez, 2013).

Desde la invasión y la desposesión de las poblaciones originarias y locales (características coloniales que se han introducido y normalizado), las ciudades han constituido y construido, en su imaginario, una noción de distanciamiento con lo rural durante su desarrollo y han atravesado nuestras vidas hasta la actualidad. (Rodríguez Ibáñez, 2013).

Estas particularidades históricas de colonización dieron origen a la urbanización y, con ella, la globalización de la cual derivaría una incesante demanda de habitar espacios y ocupar territorios que modificarían con ello nuestra alimentación y la relación con nuestros suelos. Si no hay lago, ¿de dónde proviene nuestro alimento? Si hemos perdido las recetas y técnicas de procesar alimentos por ahora tener lejano lo que antes era cercano, ¿cómo mantener nuestra cultura y gastronomía viva? Si habitamos un modelo de ciudad que nos educa en producir y consumir, ¿qué efecto tiene sobre el conjunto de la vida aquello que producimos y consumimos?

HABITAR LA CIUDAD, ALIMENTAR EL COLECTIVO

¿Cómo se vive en un mundo dónde la responsabilidad social ni siquiera es entendida, donde los impactos sociales, ambientales y comunitarios ponen en riesgo los ciclo de otros seres sintientes?

En esta ciudad, en este ecosistema urbano, habitados por otros modos de vida, se ha construido y sostenido subterráneamente una red de proyectos, iniciativas, cooperativas, y emprendimientos que le apuestan al entretejimiento de una ciudad comunal, es decir, espacios de sostén, rescate y revalorización de narrativas, saberes comunitarios y de memoria; que así como los procesos de fermentación, construyen relaciones simbióticas adaptables a cambios físicos y químicos “al gran sistema”.

Todo lo anterior nos lleva a reafirmar la necesidad de la articulación y vinculación que se viene dando desde hace años para armar un micelio que nos permita ofertar y sostener una alimentación que procure nuestra salud y ambiente.

En ese sentido, nos es necesario nombrar el trabajo de cooperativas de consumo como “La Imposible”, quienes acercan productos locales a consumidores conscientes; pueblos y barrios originarios de Milpa Alta, Xochimilco, Cuajimalpa, Tláhuac e Iztapalapa que no han parado de defender su territorio, su cultura y sus conocimientos a la par de seguir alimentando a esta gran ciudad; y la lucha y esfuerzo de proyectos autogestivos como “Brigada Callejera” que promueven y acercan espacios de salud comunitaria a minorías y sectores desplazados de la ciudad o “Poposteando_ando” quienes promueven la sensibilización socioambiental para el cultivo de la tierra mediante el compostaje de las heces humanas.





Todos ell@s, desde sus frentes y con sus capacidades y vinculaciones, habitan esta ciudad con la finalidad de alimentarla de una mejor manera.

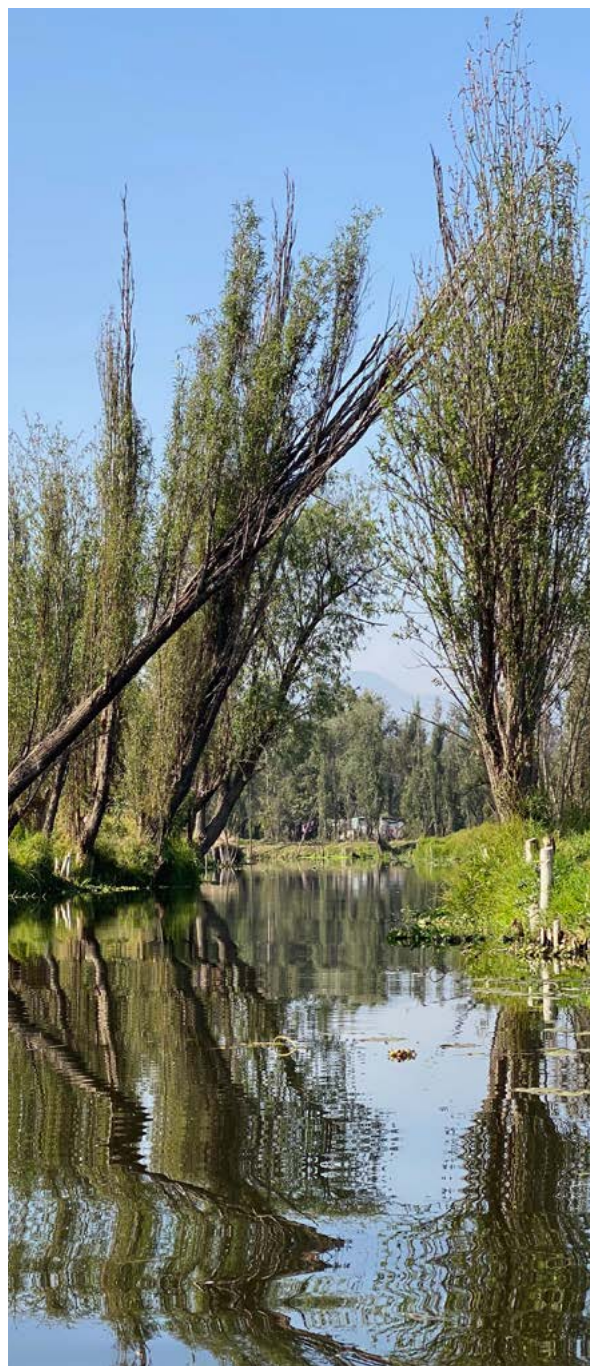
Como un microorganismos más en este micelio y sostén colectivo, en la Cooperativa Flor y Piedra decidimos articularnos en torno a la salud y la alimentación para expulsar a las grandes marcas de nuestros territorios empezando desde el hogar y el propio cuerpo.

En estos ocho años de andar colectivo, hemos adecuado métodos de producción milenarios a nuestro presente mediante camas de cultivo en azotea interconectadas con peceras y sistemas acuáticos que auto-denominamos “chinampas de azotea” por ser refugio, hábitat y lugar de reproducción de especies acuáticas que antes habitaban este gran lago cubierto de asfalto. Nuestros microcultivos de abundancia son el resultado de experimentar, estudiar y rediseñar nuestro huerto para producir abundantes nutrientes en un espacio reducido. Así es como en estos ocho años nos hemos hecho y hemos aprendido a cultivar alga espirulina, plantas medicinales, plantas acuáticas, microcrustáceos, tenebrios —una especie de escarabajo— y animales acuáticos como peces, acociles y axolotes; para construir un microecosistema urbano que sea inspiración y refugio para la especie que dieron vida a lo que fue un gran lago.

La cooperativa se sostiene colectivamente y siempre buscando compartir y acercar conocimientos y técnicas a amigos y conocidos que participan en nuestros voluntariados, talleres y actividades. En ellos les mostramos herramientas y técnicas que nos han servido no solo para cultivar y procurar los cuidados que cada uno de esos microcultivos de abundancia necesita; sino también para aprender a procesarlos y transformarlos en alimentos, productos de higiene personal o cuidado colectivo.

Alimentarte en este valle es un acto que hace girar un mundo diferente dependiendo de a quién le compres, como lo cocine y con quiénes lo compartas.

Te invitamos a que conozcas y te sumes a los diferentes esfuerzos que promueven una alimentación y relación con la naturaleza más cercana, local y comprometida con los cuidados hacia la tierra. 🌸



REFERENCIAS

- Gómez, E. F., Calderón, C. M., & Cruz, L. V. (2013). "La fermentación del pozol y su importancia en la salud." *Revista de la Ciencia y Tecnología Alimentaria*, 11(2), 23-35.
- Hernández-Santiago, F., Villanueva-Verduzco, C., & Moreno, M. J. (2011). "Evaluación de la calidad nutricional del pulque." *Revista Mexicana de Agroecosistemas*, 7(1), 15-21.
- Sanders, W. T., Parsons, J. R., & Santley, R. S. (1979). *The Basin of Mexico: Ecological Processes in the Evolution of a Civilization*. New York: Academic Press.
- Valdés-Varela, L., Marcos, A., & De los Reyes-Gavilán, C. G. (2018). "The importance of traditional fermented foods in microbiota diversity and health." *Microbial Ecology in Health and Disease*, 29(1), 1092-1099.
- Acuña-Soto, R., Stahle, D. W., Cleaveland, M. K., & Therrell, M. D. (2000). "Drought, epidemic, and the fall of Classic Period cultures in Mesoamerica." *Ancient Mesoamerica*, 11(1), 1-9.
- Armillas, P. (1971). "Gardens on swamps." *Science*, 174 (4010), 653-661.
- Barquera, S., Campos-Nonato, I., Hernández-Barrera, L., Pedroza, A., & Rivera-Dommarco, J. A. (2013). "Prevalencia de obesidad en adultos mexicanos, ENSANUT 2012." *Salud Pública de México*, 55 (Suppl 2), S151-S160.



- Belay, A. (2002). "The potential application of spirulina (Arthrospira) as a nutritional and therapeutic supplement in health management." *Journal of the American Nutraceutical Association*, 5(2), 27-48.
- Contreras Hernández, A., & Mapes Sánchez, C. (2012). "Los quelites, un recurso alimentario y nutricional en México." *Revista Fitotecnia Mexicana*, 35(S3), 89-93.
- Ezcurra, E. (1990). "De la chinampa al pastizal: el impacto ecológico de la conquista en el Valle de México." *Revista Ciencias*, 19, 6-10.
- FAO. (2008). "Spirulina: Food for the Millions." *FAO Publication*.
- González-Pozo, M. A. (2004). *La chinampa en México: Un sistema agrohídrico sustentable*. México: UNAM.
- INEGI. (2011). "Patrimonio cultural inmaterial de México: la milpa y el maíz." *Publicación especial*, INEGI.
- Pilcher, J. M. (1998). *¡Que vivan los tamales! Food and the Making of Mexican Identity*. Albuquerque: University of New Mexico Press.
- Pérez Berlanga, G. (05 de diciembre de 2023). *Medicina y ética. Obtenido de Los alimentos ultraprocesados como un tema de estudio de la bioética global: <https://doi.org/10.36105/mye.2023v34n4.02>*
- Rodríguez Ibáñez, M. (2013). *Resignificando la ciudad colonial y extractivista*. En G. P. Desarrollo, *Alternativas al Capitalismo/Colonialismo del Siglo XXI* (págs. 225-257). Quito, Ecuador: Fundación Rosa Luxemburgo

—"Para todo mal, mezcal; para todo bien, también y si no hay remedio, litro y medio"—

Significa que en la pena y en la fiesta el mezcal funciona, tanto en las situaciones buenas, como en las malas.

¡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.

