

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

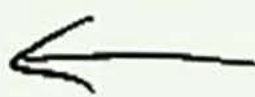
*Orly Echávarry es artista visual, gestora cultural y mamá de tiempo completo de Lila e Ilana. Ha participado en más de 30 exposiciones individuales y colectivas de dibujo, pintura, grabado, cerámica, fotografía e instalación.*

*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/>

# How to Make



Enjoy  
your tea





# Food...

*...glorious food, there's nothing quite like it!*

*When I told friends and family I was coming to live in Mexico, the response was universally enthusiastic, and among those that had already visited Mexico, this would usually culminate in the phrase:*

*"Oh, but the food, Vicky, the food..."*

---

*By Vicky Ensum • Illustrations by Julia Avendaño Jasso*

---

In comparison to the well-deserved fame of Mexican food around the world, British food has suffered a terrible reputation over the years, perhaps with good reason if you go by stories from the past. Nowadays, however, British food can be defined by its globalism. If you visit London, you can eat some of the best food you have ever eaten in your life, whether it's British or food from different countries all over the world. And elsewhere, there are wonderful British foods that have influenced foods in the most unexpected places, just look at Cornish pasties to be found in Hidalgo!

Reflecting on British, French and Mexican cuisines, what can lift a meal from a pleasant, nutritionally restorative experience to something quite sublime is often the sauce we add. In France, this can take the form of a finely curated jus. And a jus is really not that far from a good old British gravy. In Mexico, we have *salsas verde* and *roja*, *moles*, *salsa macha* (made by Nataly Ayala's brother, ideally)... It can feel like cheating, to be honest.



# And now something completely British



Something most Brits do well is the making of a nice cup of tea.

There is an art to making tea, so here is a recipe to ensure you can all make a proppa cuppa.

- \* Ideally use a teapot.
- \* Warm the pot by pouring a touch of boiling water into it, swirl it around, and pour it out.
- \* Pop the teabags, or ideally loose-leaf tea, into the pot: one bag/ teaspoon per person, plus one for the pot.
- \* Fill the pot with freshly boiled water, still at boiling point. (which makes me wonder if we can make a good cuppa at altitude, with water at only about 90°C).
- \* Allow the tea to brew to taste, 3-5 minutes is ideal for me.
- \* Pour a splash of cold milk into a cup. I prefer semi-skimmed, or even skimmed although this has proved to be controversial.
- \* Pour the tea onto the milk, add sugar to taste if you must.

☞ *Vicky Ensum is Lead Teacher of French at Lancaster School. She is passionate about teaching and learning languages. She is most proud of having learnt French and being able to speak the language well. Her aim is to achieve this in Spanish! Her hobby is learning languages, of course! She also loves yoga and reading, not at the same time, though. Her favourite food is chocolate, dark, rich, healthy chocolate. She also loves spicy food, so Mexico suits her well!*

If you don't have a teapot and are making your tea directly into a cup, **do not** put the milk in first.

This is **wrong**.

The tea needs to brew as close to 100°C as possible. So, warm the cup with a touch of boiling water, teabag into the cup, add freshly boiled water, allow to brew, then **remove the teabag** (very important if you want us to stay friends!) and add milk and sugar to taste.

Serve with a chocolate digestive. 🍪

Lovely



# ¡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.

