

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/>



Fotografía cortesía de Fernando González Coránguez con su equipo

ENTRE 2 MUNDOS CULINARIOS

La gastronomía mexicana vista desde Francia



Desde pequeño, crecí con un profundo amor por mi cultura y mi comida, reconociendo en ella una complejidad en texturas, sabores y colores que vuelven única a la cocina mexicana. Al poder viajar y conversar con personas de diversas partes del mundo, desde Europa hasta Asia, desde el Medio Oriente hasta los países nórdicos, noté que, para muchos, la cocina mexicana se resume en tacos, nachos y guacamole. Esta percepción apenas rasca la superficie de la vasta riqueza culinaria que posee México.

Cada región de nuestro país alberga una infinidad de platillos, técnicas y sabores que incluso muchos mexicanos no alcanzamos a conocer en su totalidad. Variedades de moles, guisos y salsas se entrelazan con siglos de influencias indígenas, coloniales y modernas, pero esta diversidad rara vez se refleja en la imagen que se tiene de nuestra cocina a nivel global. Con el deseo de mostrar que la gastronomía mexicana puede y debe ser considerada de las mejores del mundo, decidí expandir mis oportunidades y continuar mi formación en un lugar donde la cocina es una forma de arte: Francia.

Texto y fotografías por Fernando González Coránguez

CRUZANDO EL CHARCO GASTRONÓMICO: DE MÉXICO A FRANCIA

Mi decisión de mudarme a Francia fue el resultado de varios factores. Desde pequeño, mi madre me inculcó el valor de aprender francés, algo que, en el fondo, siempre estuvo conectado a mi interés por la gastronomía. Francia es vista por muchos como la cuna de la alta cocina, con grandes técnicas que moldearon la cocina moderna que ha definido lo que entendemos por excelencia culinaria. La oportunidad de vivir y trabajar en Francia era, para mí, un paso a tomar en mi camino para convertirme en un gran chef.

Gracias a un convenio universitario, pude mudarme a Francia y comenzar mi carrera profesional en la *Maison Doucet*, un restaurante con una estrella Michelin en Charolles, un pequeño pueblo en la región de Borgoña. Trabajar en una cocina de este nivel fue una experiencia que me ayudó a cambiar muchas ideas que tenía sobre cómo era trabajar en una cocina Michelin, pero no estuvo exenta de desafíos. La forma en que el chef y su equipo veían los ingredientes y las técnicas era diferente a lo que yo había

experimentado en México, lo que me obligó a replantear el enfoque y la seriedad con la que desarrollaba mi enfoque sobre el mundo culinario.

UN ERROR DE PERCEPCIÓN: LA COCINA MEXICANA EN FRANCIA

Uno de los aspectos que más me sorprendió al llegar a Francia fue la percepción que tienen de la comida mexicana. Los "tacos" que encontré aquí son en realidad gigantes burritos rellenos de carnes como *kebab* o *cordon bleu*, y cubiertos de salsas de yogurt o mayonesa. Las tortillas son de harina, y el maíz que se encuentra en Europa es muy diferente al que tenemos en México: amarillo, dulce, pero carente de la profundidad de sabor que poseen nuestras variedades criollas.

México es el hogar de una impresionante diversidad de maíz, con 64 razas de maíz, de las cuales 59 son nativas. Aquí en Francia, esa diversidad no existe, lo que hace que replicar nuestras recetas tradicionales sea una tarea difícil. Además del maíz, los chiles también presentan un gran desafío.

Mientras que en México contamos con más de 200 variedades criollas y 64 variedades domesticadas de chiles, en Francia sólo encontré tres tipos: *cayenne*, *oiseau* y *espelette*, ninguno de los cuales tiene el mismo impacto o sabor que los chiles mexicanos.

Para los franceses, el picante es visto como algo simple de entender, un elemento que añade "calor" a un platillo. En México, los chiles son ingredientes versátiles y complejos, que aportan no solo picor, sino también aromas y sabores frutales, ahumados, terrosos y herbales. Para explicarlo, encontré una forma de hacerlo a través de una comparación que los franceses podrían entender: los chiles en México son como las uvas en Francia. Así como una uva puede cambiar su perfil de sabor dependiendo de la variedad y su *terroir*, los chiles mexicanos varían en sabor y picor dependiendo de su tipo y de si se utilizan frescos o secos. Este nivel de complejidad es algo que, en mi opinión, pocas personas fuera de México logran entender, del mismo modo en que alguien que no está familiarizado con las variedades de uvas en vinos, podría no apreciar la diferencia entre un *pinot noir* y un *syrah*.



UN LENGUAJE COMPARTIDO: LA SALSA COMO PUENTE ENTRE CULTURAS

Si hay algo que he aprendido en mi experiencia en Francia es que, pese a las diferencias, la gastronomía mexicana y francesa comparten una pasión por las salsas.

A pesar de que las técnicas y los ingredientes varían en ambos países, las salsas son mucho más que un acompañamiento: son el alma de un plato.

En México, las salsas son una verdadera expresión cultural, un reflejo de la biodiversidad de nuestro país y de nuestras raíces prehispánicas. La clásica salsa verde cruda, que mezcla tomatillo, cilantro y serrano, ofrece frescura, acidez y picor, perfecta para cortar la grasa de un taco de carnitas. La salsa tatemada, donde los ingredientes son asados al fuego directo, creando un perfil ahumado y amargo que es ideal para carnes rojas o incluso la salsa macha, hecha con chiles secos, ajo, frutos secos y aceite, es otra obra maestra que nos recuerda el poder del picante, pero también de lo tostado y crujiente, perfecta para un platillo como unos frijoles refritos o incluso para aderezar una simple tostada.

En el caso del guacamole, aunque es internacionalmente conocido, pocas personas fuera de México entienden su verdadera complejidad. No es solo aguacate machacado; es la combinación de la cremosidad del aguacate, la acidez del limón, el picante del chile, creando una armonía de texturas y sabores que puede ser tan simple o elaborada como uno quiera.

Asimismo, el mole es quizás la salsa mexicana por excelencia. El mole varía por región y por ocasión. Desde la intensidad de color por el betabel en el mole rosa, hasta la belleza y sedosidad de un mole de novia. Un mole, es la perfecta mezcla de la molienda de chiles, especias e ingredientes disponibles para crear un espejo con un sabor tan profundo, que es imposible no verlo como la estrella de cualquier platillo. Por ejemplo, un mole negro puede incluir más de 30 ingre-

dientes, desde chiles secos como el pasilla y el mulato, hasta especias como el clavo, la canela, el comino, e incluso chocolate. La preparación puede durar horas o días, resultando en una salsa con capas de sabor, que va de lo dulce a lo amargo, de lo picante a lo especiado. Cada bocado es una experiencia sensorial que encapsula siglos de historia, tanto prehispánica como colonial.

En contraste, en las salsas en la cocina francesa no encontramos el uso de chiles o especias agresivas, sino una devoción por los aromas y sabores más sutiles. La *beurre-blanc*, una salsa de mantequilla emulsionada con vino blanco y vinagre, tiene una textura suave y cremosa, lograda a través de la paciencia al integrar poco a poco la mantequilla sin permitir que se corte. El resultado es una salsa delicada, ideal para acompañar vegetales o pescados blancos. La *beurre-blanc* es un reflejo del enfoque francés en resaltar los sabores esenciales de los ingredientes, sin opacar su naturaleza con sabores excesivos y la maestría de la técnica para emulsionar correctamente la salsa.

El *jus*, por otro lado, es una reducción intensamente concentrada de los jugos de la proteína principal del plato, obtenidos al cocinar lentamente huesos y restos de carne a utilizar. Un buen *jus* es el resultado de horas de cocción y atención al detalle, logrando un equilibrio perfecto entre lo salado y lo umami, ya sea de pollo, pato o ternera, un *jus* es capaz de elevar cualquier platillo de carne a otro nivel.

Incluso en los postres, la cocina francesa muestra su habilidad con las salsas. La *crème anglaise*, una mezcla de yemas de huevo, azúcar y leche, es un ejemplo de cómo la paciencia y la técnica pueden dar lugar a una salsa delicada y cremosa, ideal para postres como un *fondant* de chocolate o un *île flottante*. El dominio de la temperatura es crucial, pues un pequeño error puede transformar la crema en una mezcla cortada de huevo revuelto y crema, volviéndola inutilizable.



CONCLUSIÓN: UN DIÁLOGO CONSTANTE

A lo largo de mi tiempo en Francia, he llegado a comprender que la cocina es un diálogo entre culturas. Tanto la gastronomía mexicana como la francesa tienen mucho que ofrecerse mutuamente, y ambas poseen una profundidad y una historia que las hacen únicas. Sin embargo, en ese cruce de caminos, también veo una oportunidad: la posibilidad de fusionar lo mejor de ambos mundos, respetando las tradiciones pero abriéndonos a nuevas posibilidades.

En mi opinión, la cocina mexicana merece ser conocida por su verdadera riqueza, más allá de los estereotipos. Y así como he aprendido de la cocina francesa, espero que algún día pueda compartir la verdadera esencia de mi tierra con el mundo, mostrando que nuestros sabores también pueden jugar en la liga de las "altas cocinas". 🌸





BOULANGERIE
VIENNOISERIE

RUE
des HALLES

BOUCHERIE

F & P Jardin

PHARMA

REFERENCIAS

- Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural (2023). *Razas de maíz, riqueza del campo mexicano*. Available at: <http://www.gob.mx/agricultura/es/articulos/razas-de-maiz-riqueza-del-campo-mexicano?idiom=es> (Accessed: 5 September 2024)
- Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales (2018). *Las 64 variedades de chile en México*. Available at: <http://www.gob.mx/semarnat/articulos/las-64-variedades-de-chile-en-mexico?idiom=es> (Accessed: 5 September 2024).



Ilustración de chef, comida mexicana y francesa por Karina Sánchez Arvizu

—**"Vamos a echar un taco de ojo"**—

Vamos a ver algo bonito, algo que es placentero.

Ξ Fernando González Coránguez es exalumno de Lancaster. Estudió Gastronomía y Ciencias de los alimentos en el Cessa. Le gusta hacer ejercicio e ir con los amigos por una cerveza. De comer, disfruta los hotcakes y el mole, ambos son canvas magníficos para hacer combinaciones extraordinarias.

¡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.

