

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

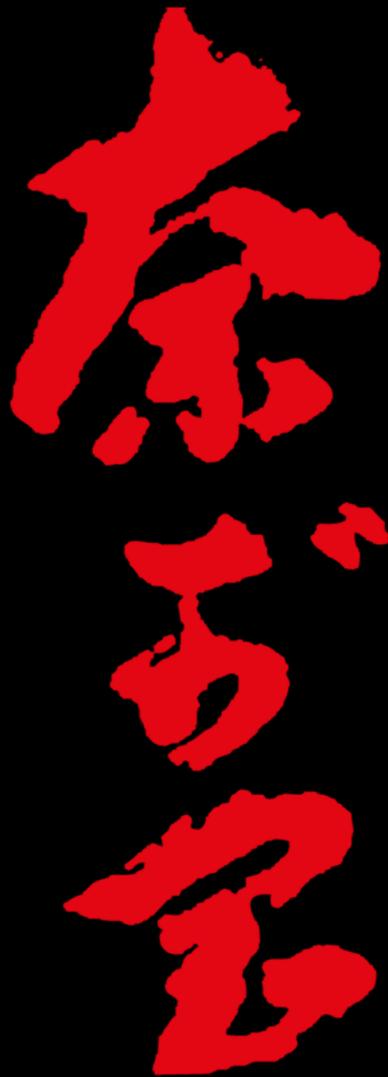
Orly Echávarry

*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/>



Entrevista a los propietarios del

# Nagaoka:

Uno de los restaurantes japoneses  
más icónicos de la Ciudad de México

El restaurante Nagaoka, un referente en la Ciudad de México, ha sido fundamental en la introducción y consolidación de la gastronomía japonesa auténtica en el país.

*Transcripción y fotografías por Madeline Amieva y Fabián Nava*

**E**stablecido hace más de cuatro décadas, ha mantenido un compromiso inquebrantable con la tradición culinaria de Japón, a pesar de los desafíos logísticos y culturales a los que se ha enfrentado a lo largo de los años. Este compromiso ha permitido que Nagaoka se posicione como uno de los lugares más destacados en la oferta gastronómica japonesa dentro de la capital mexicana.

Los orígenes de Nagaoka se remontan a la llegada de sus fundadores, quienes originalmente llegaron a México con un contrato de trabajo temporal en la década de 1970. La idea inicial era permanecer en el país por cinco años, ahorrar y luego regresar a Japón para abrir un pequeño negocio. No obstante, la calidez de la gente, las oportunidades que ofrecía México y las características del mercado local hicieron que los fundadores decidieran quedarse de manera definitiva. Así, el proyecto de Nagaoka comenzó a tomar forma, basándose en una sólida base familiar y en una visión clara de preservar la autenticidad de la cocina japonesa.

En sus primeros años, Nagaoka enfrentó diversos retos relacionados con la obtención de ingredientes tradicionales. Durante esa época, las importaciones eran limitadas, lo que obligó a los fundadores a adaptar varios ingredientes locales para reproducir los sabores de la cocina japonesa. Productos como la salsa de soya y el arroz tuvieron que ser sustituidos inicialmente por versiones nacionales, lo que representó un desafío significativo para mantener la autenticidad de los platillos. Con el tiempo, y gracias a

la globalización y a los tratados comerciales, el restaurante pudo acceder a productos importados directamente desde Japón, lo que facilitó la reproducción fidedigna de las recetas originales.

A lo largo de su historia, Nagaoka ha demostrado una notable capacidad de adaptación. A medida que la demanda por comida japonesa creció en México, el restaurante mantuvo un equilibrio



Este proceso de adaptación también se reflejó en el surgimiento de nuevas combinaciones que respondían a las preferencias de los comensales locales, sin comprometer los principios culinarios que definen la cocina japonesa.

La popularización de la comida japonesa en México, en particular durante la década de 1990, trajo consigo una competencia considerable. Restaurantes como Sushi Itto marcaron una nueva tendencia hacia una versión más accesible y adaptada de la cocina japonesa, lo que generó inquietud en los restaurantes tradicionales como Nagaoka. No obstante, el restaurante mantuvo su enfoque en la autenticidad y la calidad, lo que le permitió diferenciarse y consolidar su lugar en un mercado cada vez más saturado. Esta capacidad de mantenerse fiel a sus principios ha sido uno de los factores clave de su éxito continuo.

Otro aspecto destacable de Nagaoka es su contribución a la formación de nuevas generaciones de cocineros. Desde sus inicios, el restaurante ha sido un espacio de aprendizaje y mentoría, donde jóvenes mexicanos han aprendido las técnicas y valores de la cocina japonesa bajo la tutela directa de los fundadores y su equipo. Esta labor educativa ha permitido que el legado de Nagaoka se extienda más allá de sus paredes, influyendo en la escena culinaria mexicana y asegurando la continuidad de una tradición que, a pesar de los cambios globales, sigue siendo relevante.

El contexto actual ha presentado nuevos desafíos para Nagaoka, en particular durante la pandemia de Covid-19. Como muchos otros negocios, el restaurante tuvo que adaptarse rápidamente a las nuevas circunstancias, ofreciendo opciones de comida para llevar y fortaleciendo su presencia digital. A pesar de estas dificultades, Nagaoka ha mostrado una notable resiliencia, manteniéndose como un referente de calidad y tradición en un contexto incierto.

En términos de proyección a futuro, Nagaoka mantiene una visión clara: seguir ofreciendo una experiencia auténtica de la gastronomía japonesa en México, sin dejar de adaptarse a las nuevas tendencias y demandas del mercado. La posibilidad de abrir nuevas sucursales o colaborar con otros actores del sector gastronómico se vislumbra como una oportunidad para seguir expandiendo la presencia de Nagaoka en el país, siempre con el compromiso de preservar la calidad y el respeto por las recetas tradicionales.

Nagaoka no solo ha sido pionero en la introducción de la gastronomía japonesa en México, sino que ha logrado consolidarse como un símbolo de autenticidad, calidad y perseverancia en un mercado dinámico y competitivo. Su capacidad de adaptación, sin perder de vista sus raíces, y su compromiso con la formación de nuevas generaciones de cocineros lo posicionan como un referente indiscutible en la oferta gastronómica japonesa en México. 🌸





愛

# ¡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.

