

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/>

PAN...demia y masa madre

Por María del Carmen Gómez



Imagen de Freepik

Hace cuatro años vivimos un fenómeno insólito, al menos para las generaciones que compartíamos el tiempo y el espacio en ese entonces. Un nuevo virus comenzaba a hacerse presente, enfermando organismos humanos, haciéndose espacio en las noticias, alarmando en redes sociales e inundando las conversaciones cotidianas.



En esos días, algo tan minúsculo, pero también tan terroríficamente desconocido, sobre todo por los efectos que comenzó a generar en nuestra salud física y mental, nos orilló a modificar la vida rutinaria que llevábamos para mantenernos a salvo.

Las clases presenciales se suspendieron. Muchos empleados fueron enviados a trabajar desde casa. Nuestros hábitos cambiaron. Comenzamos a espaciar las salidas para evitar contagios y muchos recurrimos a las compras en línea. No me atrevería a decir que en todos los hogares, pero sí en muchos cercanos, surgió un interés —o tal vez la urgente necesidad— de regresar a la cocina.

Si bien en un gran porcentaje de los hogares mexicanos el comer en familia, juntos alrededor de una mesa, por lo menos una vez al día, es una costumbre que no solo alimenta el estómago sino también las relaciones, durante esos meses de encierro se volvió una nueva práctica. Ahora desayunábamos, comíamos y cenábamos todos juntos, siempre. Aun cuando en lo laboral tratábamos de llevar una vida lo más “normal” posible, disponíamos de un poco más de tiempo que podíamos invertir en la preparación de los alimentos. Y se dio un nuevo fenómeno: todos podíamos cocinar, pero... ¿todos sabíamos hacerlo?

Algunos siguieron resolviendo el tema de la alimentación pidiendo comida a domicilio; otros,

más aventureros, experimentaban según su intuición, y muchos se volvieron asiduos a buscar inspiración en quienes comenzaron a compartir recetas a través de redes sociales gracias a la disponibilidad de tiempo.

Cuando la gente regresó a la cocina, descubrió que era capaz de crear; hubo quien desempolvó recetarios familiares y conectó con su infancia; muchas familias descubrieron en la preparación de alimentos una actividad maravillosa para estrechar vínculos y crear memorias.

En esos meses cocinamos de todo... Hacíamos la comida del diario, aprendíamos preparaciones nuevas, horneábamos galletas con los niños, intentábamos técnicas culinarias novedosas, replicábamos las recetas virales que veíamos en Instagram y no pocos iniciamos o retomamos uno de los oficios más nobles y antiguos: la panadería.

Se dice que desde la prehistoria ya se elaboraban los primeros “panes”, si es que podemos llamar así a una mezcla de semillas

ξ *María del Carmen Gómez es licenciada en pedagogía y chef. Comenzó a cocinar postres desde los 10 años, y profesionalmente hace 19 años. Además de cocinar, le gusta pasar tiempo con su familia dedicándole tiempo a su pequeño huerto; pintar y tocar la guitarra. Ama la comida de medio oriente y, por supuesto, el buen pan.*



y cereales triturados, mezclados con agua y cocinados al fuego. Me gusta imaginar que, por más simple y rudimentaria que pareciera esta preparación, para nuestros ancestros era una delicia, tanto que a lo largo de los años y los siglos esta práctica culinaria no solo no desapareció, sino que se volvió uno de los pilares alimenticios de muchísimas culturas. Aun en países como el nuestro, donde el maíz es la base de la alimentación, el pan tiene un lugar importantísimo en nuestra dieta, tanto que se tienen registradas más de 750 variedades de pan dulce y salado.

Conforme la humanidad se establecía, desarrolló artefactos que le facilitaron los procesos agrícolas, aprendió a cultivar cereales, a domesticar el fuego y a inventar utensilios que le permitieran preparar sus alimentos. Al principio parecía que no necesitaba nada más, hasta que, según cuentan, sucedió un accidente —que curiosa y recurrentemente ha sido el inicio de maravillosos descubrimientos a lo largo del tiempo—. Se dice que en el antiguo Egipto, aproximadamente unos 4000 años a.C., un “panadero” (si es que así se le llamaba entonces) olvidó una masa de cereales en algún lugar de la cocina. Cuando regresó para cocerla, descubrió que había aumentado de volumen y que el aroma era particularmente distinto a lo

Cortesía del archivo personal de María del Carmen Gómez que acostumbraba. Como no tenía tiempo para repetir la molienda, decidió cocinarla, y obtuvo un alimento mejor que lo habitual: mejor aroma, una textura más ligera y, definitivamente, un sabor inigualable. Gracias a ese accidente, y a los egipcios y culturas posteriores que decidieron repetirlo y perfeccionarlo, hoy podemos disfrutar del pan.

Y hablando de accidentes y eventualidades, quisiera regresar a lo que sucedió durante el confinamiento de 2020. Ya conté que muchos retomamos la panadería casera y, por ello, dentro de nuestra lista de compras se encontraba, como parte de la canasta básica, harina de trigo y levadura.

Para quien no está familiarizado, el pan básico se compone de estos dos ingredientes y sal (ya otras preparaciones pueden enriquecerse con azúcar, mantequilla, huevos...). Pero, como sucede cuando hay mucha demanda, estos dos productos, especialmente la levadura, comenzaron a escasear. Si bien faltaba harina de trigo, podíamos sustituirla con otros cereales (obviamente los resultados eran diversos), pero la levadura... ¿con qué podíamos reemplazarla? Los supermercados no surtían con la misma frecuencia y entonces los ánimos se encendieron: “¿Cómo no vamos a hornear pan esta semana?”, decíamos los panaderos caseros.

Pero el mundo no se nos cerró...

Regresamos al origen y recordamos que los cereales eran por sí mismos capaces de fermentar las masas. No todo estaba perdido; el antiguo inconveniente egipcio estaba al alcance de nuestras manos. Y fue entonces cuando se puso “de moda” (¡bendita moda!) la masa madre. Todo un mundo microscópico se contiene en una porción de masa madre, que no es más que agua y harina en combinación con temperatura y tiempo (y su respectiva paciencia), ofreciéndonos levaduras y bacterias benéficas para nuestro sistema inmune y digestivo, y, por qué no, regalándonos uno de los mayores placeres: el aroma a pan recién hecho.

Algunos me dirán: “¿Pero qué tiene de especial la masa madre?”

A diferencia de la levadura industrializada (que no por ello es mala), la masa madre permite que los panes fermenten de manera silvestre, aportando dos tipos de bacterias. Las ácido-lácticas predigieren el gluten de los panes, haciéndolos más ligeros y beneficiando al microbioma intestinal. Las bacterias ácido-acéticas imprimen el característico y sutil sabor ácido, funcionando como conservador natural. Esta fermentación generalmente toma muchas horas (a diferencia del pan industrializado con levadura), lo que disminuye también el índice glucémico y hace más biodisponibles los nutrientes propios del trigo.

Hacer crecer y cuidar una masa madre es un proceso artesanal que, como tal, implica tiempo y cuidados. Se le llama “masa madre” porque, tomando una pequeña porción, da a luz muchos panes, pero yo la llamo también “masa

hija” porque es como nuestros retoños: han de cuidarse con esmero y paciencia, y en el proceso nos enseñan sobre la vida, permitiéndonos saborearla.

Elaborar panes de masa madre me ha permitido descubrir el milagro de la vida escondido en lo más pequeño. A lo largo de estos años, me ha enseñado que —así como nuestros actos—

Los supermercados no surtían con la misma frecuencia y entonces los ánimos se encendieron: “¿Cómo no vamos a hornear pan esta semana?”, decíamos los panaderos caseros.

cada pan es único y diferente, y siempre hay oportunidad de hacerlo de nuevo. Hornear pan es la mejor escuela para ejercitar la paciencia, la tenacidad y la creatividad. Hoy, a casi cinco años de ese suceso llamado

PANdemia, agradezco haber reencontrado, en medio de la adversidad y la incertidumbre de esos tiempos, la bendición de trabajar con uno de los oficios que más y mejor alimentan el cuerpo y el alma: el pan. 🌻

¿SABÍAS QUE...?

"CHOCOLATE, REGALO DE LOS DIOS"

Los aztecas consideraban el cacao como un alimento divino.

La palabra **xocolatl** es de origen náhuatl y significa “agua amarga” y solo la podían beber los nobles.

La semilla del cacao se usaba como moneda y en rituales religiosos.

¡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.

