

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
Lucía 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/>



Gastronomía:

El sabor que une familias y culturas

En mi propia historia familiar, las raíces gastronómicas de mis antepasados, tanto italianos como mexicanos, han jugado un papel fundamental en la forma en que nos relacionamos y celebramos juntos. La comida no es solo un sustento, es un lenguaje universal que atraviesa fronteras, conecta generaciones y mantiene vivas nuestras tradiciones.

Por Elena (Helen) Martini Rodríguez

Desde tiempos ancestrales, la gastronomía ha sido el hilo conductor que une a las familias, pueblos enteros y hasta países. La cultura mexicana es un claro ejemplo de cómo la gastronomía se convierte en el centro de nuestras celebraciones y un elemento que fortalece los lazos familiares y sociales. Desde los platillos que se preparan para una festividad como la Navidad, hasta las ofrendas para el Día de Muertos, nuestra cocina es sinónimo de reunión y afecto.

¿Quién no ha compartido una charla animada mientras se parte la Rosca de Reyes en enero? ¿O disfrutado de un cumpleaños con el tradicional mole y tamales, donde cada bocado nos hace sentir en casa?

Ξ *Helen Martini, directora del plantel Diligencias, educadora con 25 años de experiencia y una apasionada por transformar la realidad a través de la educación. Disfruta viajar, descubrir nuevas culturas y compartir su hogar con sus cuatro perros y dos gatos. Adora la buena gastronomía, disfruta mucho de una buena comida con una plática interesante. Su comida favorita es la italiana y la mexicana.*

En México, la comida es más que un placer, es una forma de entender la vida. Si recorremos el país, encontramos que cada región tiene su propio sabor, literalmente. El norte, con su clima árido y desértico, nos ofrece una gastronomía que refleja su entorno: la carne asada, los burritos de Chihuahua, el cabrito de Nuevo León y los caldos robustos son parte del día a día. Son platillos que no solo alimentan el cuerpo, sino que también cuentan historias de largas jornadas de trabajo en el campo y de la convivencia en torno a la parrilla.

Cuando nos trasladamos hacia el centro del país, encontramos una riqueza culinaria que habla de su diversidad cultural. La Ciudad de México es famosa por sus antojitos: tacos, quesadillas, gorditas y tlacoyos. En la región de Puebla, el mole poblano se corona como el rey de la mesa, y la barbacoa de Hidalgo es sinónimo de una celebración de fin de semana. Cada platillo en esta región refleja no solo la fusión de ingredientes autóctonos con aquellos traídos de Europa, sino también una historia de resiliencia y adaptación.

El sur de México, con sus paisajes exuberantes y su biodiversidad, nos ofrece sabores intensos y complejos. Oaxaca es célebre por sus siete moles, la tlayuda y el mezcal, productos que revelan la riqueza agrícola de la región. En Veracruz, la influencia afrocaribeña y española ha dejado su huella en el emblemático pescado a la veracruzana y las picadas. En Yucatán, encontramos la cochinita pibil, un platillo ancestral que sigue siendo símbolo de unión familiar en torno a la mesa.

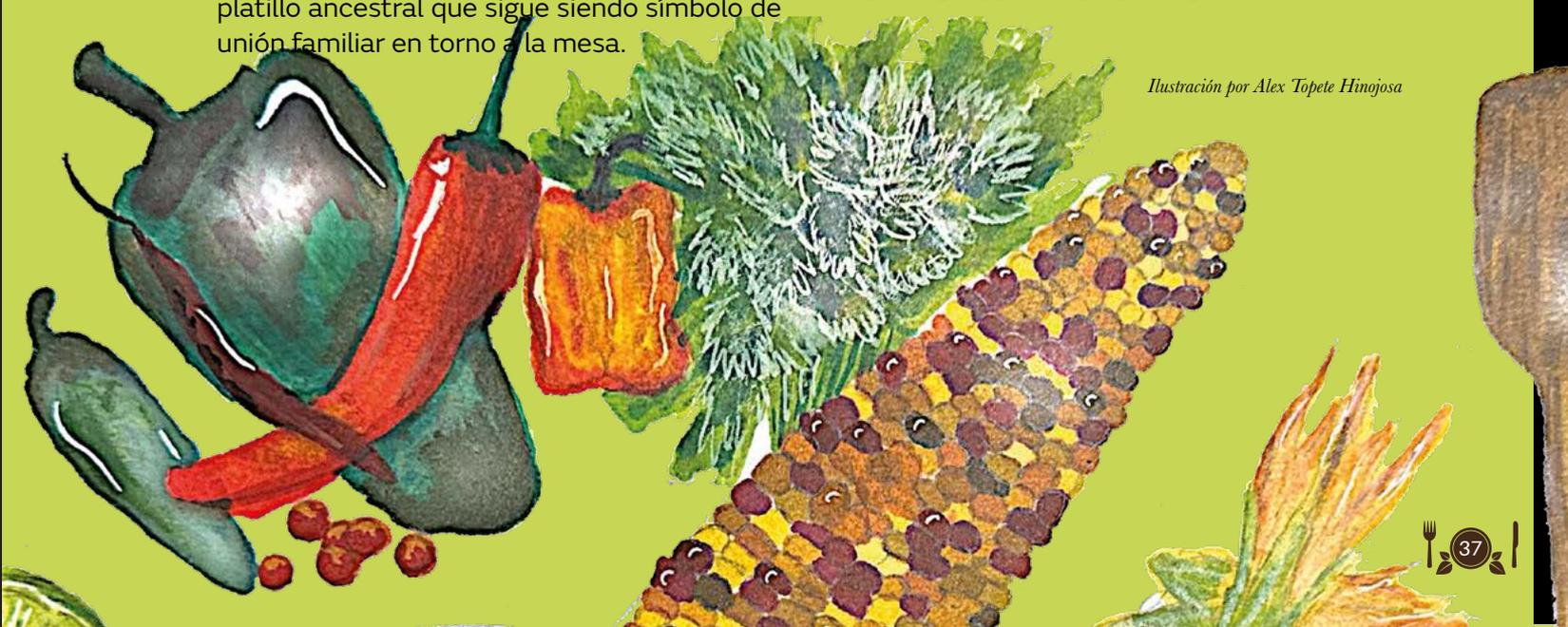
La gastronomía mexicana también nos cuenta historias de su gente y de su geografía. En el norte, las carnes a la brasa representan la fuerza de los climas extremos; en el centro, los platillos ricos en maíz, frijoles y chile nos hablan de la diversidad étnica y cultural que caracteriza a la región; y en el sur, los guisos con ingredientes frescos y exóticos reflejan la cercanía a la selva y al mar.

La comida es, sin duda, un reflejo de la historia y el corazón de cada pueblo. En las cocinas de México, la herencia gastronómica se transmite de generación en generación, no solo en recetas, sino también en los recuerdos y el cariño con el que se preparan los platillos. Sentarse a la mesa en un día de fiesta, con la familia y los amigos, es una tradición que sigue viva y que nos une.

Cada vez que compartimos un platillo tradicional en nuestras festividades, nos conectamos con nuestras raíces y fortalecemos los lazos con nuestros seres queridos. Así, la gastronomía se convierte en el puente entre generaciones, una forma de celebrar la vida y un homenaje a nuestra identidad cultural. 🌸

**Porque en México,
la comida no solo
alimenta el cuerpo,
sino también el ALMA.**

Ilustración por Alex Topete Hinojosa



¡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.

