

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
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/>

Del huerto al aula:

aprendiendo en conexión y comunidad

Una de las actividades que más disfrutaba de niña era cocinar. Recuerdo lo emocionante que era acompañar a mi abuela al puesto de revistas de mi barrio; mientras ella compraba las de tejido y platicaba largo y tendido con el señor del puesto, de quien no recuerdo el nombre, yo me quedaba viendo las de cocina para niñxs hasta encontrar una que llamara mi atención. Amaba recrear los platillos (muy de la época de los ochenta, así de figuras como la carita de un ratón o catarinas con jitomate y cosas de ese estilo) que veía en esas páginas para luego hacer que mi familia probara mis experimentos culinarios. Desde entonces y hasta la fecha, cocinar es para mí una actividad lúdica y experimental: un laboratorio de aprendizaje, observación y autoconocimiento, donde puedo descubrir más sobre mí misma y sobre el mundo.

Por María del Pilar Muguira Casanova

De niña, el cocinar me ayudaba a conocer mis límites y capacidades y a saber sobre lo que me gustaba y lo que no. Al explorar los diferentes sabores y texturas podía tener también momentos de tremenda introspección, ya que al ser el acto de cocinar uno que requiere mucha atención y presencia, el resultado colateral de dicha actividad era el de pensar y reflexionar sobre mi vida y mi realidad. La parte que más disfrutaba del proceso de cocinar cuando niña era la de compartir mis creaciones con la familia y verles probar mis guisos. Me hacía muy feliz saber que, a través de la comida, podía expresar mi cariño por ellos. Esto es algo que sigo haciendo de adulta; amo alimentar a las personas que quiero.

Recuerdo que, debido a mi contexto familiar, muchas veces cocinaba sola. Hoy reconozco que, si hubiera estado más acompañada, los frutos de esa práctica habrían sido aun más beneficiosos. El intercambio relacional y el apoyo de otra persona podrían haberme dado más confianza para explorar más allá de lo que mi visión personal me ofrecía, además de ayudarme a consolidar habilidades y competencias importantes (Dwek, 2006). De cualquier manera, la sensación de empoderamiento que me daba el hecho de que mi familia confiara en mí para usar la cocina, con todas sus herramientas, riesgos y responsabilidades (ahora que lo pienso, no sé si era confianza o solo eran los ochentas y lxs niñxs no estábamos tan supervisadxs), me mantenía enganchada en ello. Me sentía autónoma y capaz. Ya lo dijo Anthony Bourdain (2000), la comida tiene poder. Poder para inspirar, asombrar, provocar, excitar, deleitar y deslumbrar.



Esto de la relación, el acompañamiento y la importancia de la conexión con lxs otrxs, me hace recordar una foto que vi recientemente en una publicación, de una joven con un tatuaje que decía *self-made* o "autocreada": un término que me sonó inspirador a primera vista, pero que después me hizo ver una ilusión de autosuficiencia. Me llevó a cuestionar una idea fundamental sobre la colectividad y la autonomía y recordé también una actividad escolar que les compartiré en este artículo. Y es que es difícil afirmar que somos un producto hecho solo por nosotrxs mismxs, porque, aunque algunas personas tienen más privilegio al estar sostenidas por una comunidad, todas, en mayor o menor medida, hemos sido construidas en colectividad y en conexión con lxs demás. Somos el resultado del esfuerzo y la experiencia individual que se entreteje con la de lxs otrxs, y de la interacción constante que tenemos en relación, así como de nuestrxs ancestros, sus vidas y sus enseñanzas. Vivimos en un tiempo donde los discursos de productividad y valor propio a menudo enfatizan la capacidad individual para lograr el éxito y esto en ocasiones se traslada a las aulas, llevándonos a crear pedagogías aisladas e individualizadas en donde el resultado es entonces limitado y básico. La realidad es que cada uno de nosotros somos una combinación de esfuerzos colectivos y conexiones humanas. Esta reflexión sobre la importancia de la colectividad me lleva a compartir una experiencia de aprendizaje que llevamos a cabo en Pre-First el ciclo escolar pasado y que ejemplifica el poder de la colaboración y el acto de cocinar en familia.

Antes de continuar, quisiera poner en contexto el concepto de colectividad al que me refiero, que Lama Rod, maestro de meditación y activista de justicia social, define en su libro *Love and Rage*. Él habla sobre la importancia de sentirnos conectadxs con las demás personas para transitar nuestra existencia desde un lugar de mayor acompañamiento y cuidado y de más responsabilidad respecto a nuestras acciones e impacto en lo que nos rodea. "El trabajo de la colectividad es entender que nuestras luchas individuales están interconectadas y que, al apoyarnos mutuamente, podemos crear un cambio significativo" (Owens, 2021).

Ahora, volviendo a la actividad escolar que les mencioné antes, todo comenzó con una invitación de Miss Beth, integrante y fundadora del Comité de Ecología, quien nos pidió cosechar unas acelgas en el huerto que los alumnos de primaria habían sembrado previamente. Lo que parecía una actividad ordinaria se convirtió en una lección sobre la interconexión y el valor de la experiencia compartida. El entusiasmo de los estudiantes fue evidente al participar en esta actividad multisensorial. Observaron las vibrantes hojas verdes, olieron los jitomates y la tierra mojada, y con sus deditos siguieron los caminos trazados por las venas blancas que recorren las acelgas desde la base hasta la punta de las grandes hojas. Poco sabíamos el impacto que esta visita al área ecológica tendría en nuestra experiencia educativa.

De manera orgánica, se construyó una actividad que integró diversos aprendizajes, enseñándonos no solo sobre ecología y el proceso de siembra y cosecha de los alimentos, sino también sobre la importancia de incluir estos elementos naturales en nuestra dieta. Además, esta experiencia conectó a los estudiantes con sus familias y sus tradiciones culinarias, enseñándoles el valor del conocimiento colectivo y la colaboración.

—**"Mucho ruido y pocas nueces"**—

Se le da demasiada importancia a algo que es casi insignificante.



Al notar la emoción de los estudiantes por las acelgas, se nos ocurrió que sería una buena idea enviarlas a casa y asignarles como tarea la creación de una sopa con este ingrediente, ya sea rescatando una receta familiar o creando una nueva. La actividad resultó muy interesante, ya que los estudiantes tuvieron que poner en práctica diversas habilidades. Investigaron recetas, conversaron con sus familias y abuelxs al respecto, y luego prepararon el nutritivo y delicioso platillo. Al mismo tiempo se les pidió que registraran todo el proceso en una hoja de trabajo, donde emplearon sus habilidades de lecto-escritura para escribir los ingredientes, el procedimiento, la ocasión para la que hicieron la sopa y documentar todo con una foto. La actividad fue completamente transdisciplinaria, que en palabras del físico y teórico Nicolescu, es cuando se aborda algo desde aspectos presentes en diversas disciplinas y en la intersección entre ellas (IBO,2018).

Esa tarde, después de enviar las indicaciones y a cada alumnx a casa con una bolsita con sus acelgas frescas, comencé a recibir correos de las familias agradeciendo la actividad y describiendo cuánto la disfrutaron. Al ser una experiencia de aprendizaje que promovía la convivencia, muchas familias se sintieron contentas de participar en algo que estaba conectado con varios valores que fomentamos en nuestra comunidad de aprendizaje, lo cual es apasionante para los Lankys. Cocinar con un ingrediente que creció en nuestra escuela, preparar algo de manera libre y creativa, incluir la parte del idioma al tener que leer y escribir en inglés, y la participación colectiva de la familia hicieron que esta actividad fuera muy popular y apreciada. Al día siguiente, fue hermoso empezar a recibir las recetas de mis estudiantes, así como las fotos y los videos de ellos preparando la sopa.

Desde mi práctica docente de más de 18 años puedo decir que esta experiencia de aprendizaje fue muy exitosa debido a varios factores: La pasión que generó en mí el ver la oportunidad de crear una actividad que me llevara a recordar mi amor por la cocina y mi deseo de crear para mis alumnxs la posibilidad de cocinar un platillo de manera acompañada por su familia. El hecho de estar atenta y el detectar cuando mis estudiantes se enganchan con algo y tomarme de ahí para llevarles a explorar nuevos aprendizajes y entonces tomar como brújula ese entusiasmo para confeccionar juntxs, docente y estudiantes una experiencia de aprendizaje inolvidable y muy enriquecedora (La Escuela de Lancaster, 2016).

Este modelo incluiría las pasiones del docente e invitaría a entretrejerlas con el entusiasmo de sus estudiantes.

Tomando la historia y la experiencia de vida de ambos como hilo conductor para la generación de aprendizaje en conexión con el mundo, los colectivos y los grupos sociales a los que pertenecemos y la interconexión entre disciplinas.

Un enfoque pedagógico así, me hace pensar que podría traer como resultado poderosas formas de conocernos a nosotros y al mundo y de generar conocimiento y resultados que beneficien a nuestra comunidad y a nuestra sociedad. 🌸





Creo que si pudiera crear un modelo pedagógico a partir de lo antes descrito le llamaría:

"Educación atenta y conectada".



Ilustración por Lila Urbina

☞ María del Pilar Muguira Casanova es comunicóloga y licenciada en educación preescolar. También tiene estudios en el área de alimentación conectada, alimentación con atención plena, psicología de la alimentación y confianza corporal. Le encanta cocinar, alimentar a sus seres amados y comer. Es experta empírica y auto-didacta en la creación de pays, los cuales vende con la comunidad cercana, creando una experiencia que entretiene la experiencia gastronómica de comer un delicioso postre con una vivencia emocional, cultural y social ya que cada pay lleva una playlist de música y frases para la reflexión para compartir en la sobre mesa.

REFERENCIAS

- Bourdain, A. (2000) *Confesiones de un chef*. Nueva York: HarperCollins.
- Dweck, C.S. (2006) *Mindset: The new psychology of success*. New York: Random House.
- International Baccalaureate Organization (2018) 'Primary Years Programme: Learning and teaching'. International Baccalaureate Organization.
- Owens, L.R. (2021) *Love and Rage: The Path of Liberation through Anger*. Oakland: North Atlantic Books.
- The Lancaster School (2016) 'Great Teaching at Lancaster'. La Escuela de Lancaster.

Ve el video acá



¡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.

