

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/>

FULCRUM®, Año 21, No.33, diciembre 2024, es una publicación anual editada y distribuida por La Escuela de Lancaster, A. C. Calle Prolongación 5 de Mayo No. 67, Col. San Pedro Mártir, Alcaldía Tlalpan, C. P. 14650, Tel. (55) 5666-97-96, www.lancaster.edu.mx. Editora responsable: Carolina Alvarado Graef. Reservas de Derechos al Uso Exclusivo No. 04- 2013-021211344800-102, ISSN: 2954-422X, ambos otorgados por el Instituto Nacional de Derecho de Autor, Licitud de Título y Contenido No. 17450 otorgado por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas de la Secretaría de Gobernación. Impresa por Akory Impresiones, 3a. cda. Marañón s/n, Pedregal de San Nicolás 1ª sección, Tlalpan, C.P. 14100 CDMX. Este número se terminó de imprimir el 20 de diciembre de 2024 con un tiraje de 500 ejemplares. El contenido y opiniones de los artículos de esta revista son responsabilidad exclusiva de sus autores y no reflejan de manera alguna el punto de vista de los editores ni de La Escuela de Lancaster, A. C. Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización de La Escuela de Lancaster, A. C.



Entrevista con Raquel Mondragón

En entrevista, Raquel compartió su visión sobre la importancia del huerto como herramienta pedagógica y como puente para reconectar a los estudiantes con la naturaleza. Con 26 años de experiencia docente, Raquel no solo ha impartido clases de geografía y sostenibilidad, sino que ha trabajado para integrar el huerto en la vida escolar como un espacio de aprendizaje interdisciplinario.

Entrevista y fotografías por Fabián Nava



La educación ambiental en el huerto escolar de La Escuela de Lancaster

“Un huerto escolar es mucho más que un lugar para cultivar alimentos. Es una ventana a la realidad”, comentó Raquel durante la entrevista.

Para ella, este espacio permite a los estudiantes experimentar de primera mano los procesos naturales que sostienen la vida. Sembrar una semilla y esperar pacientemente a que germine se convierte en una lección sobre el tiempo, el esfuerzo y la interdependencia con la naturaleza.

“El huerto de La Escuela de Lancaster se encuentra estratégicamente ubicado en el corazón del Plantel Diligencias, un diseño intencionado por Alan Downie. Este espacio central simboliza la convergencia de todas las disciplinas que se imparten en la escuela, convirtiéndose en un punto de encuentro donde el conocimiento teórico y práctico se entrelaza de manera orgánica.”

Raquel explicó que el huerto es mucho más que un espacio de cultivo; es un laboratorio multidisciplinario donde convergen diversas áreas del conocimiento. La biología se manifiesta en el estudio de los suelos y los organismos que los habitan, mientras que la matemática cobra vida al medir y calcular rendimientos. Incluso la historia encuentra su lugar al explorar el origen de técnicas agrícolas como la hidroponía. “Aquí, los chicos entienden que todo está conectado. Trabajamos no solo el conocimiento, sino la sensibilidad”.

“Este lugar no solo enseña sobre agricultura, sino que ofrece lecciones de vida a los estudiantes, preparándolos para enfrentar los retos ambientales y sociales del presente y del futuro.”

Uno de los aspectos más reveladores de la conversación con Raquel fue su énfasis en la desconexión de los jóvenes con la naturaleza. Recordó un caso que ejemplifica este problema: un estudiante que, al sembrar un jitomate, regresó al día siguiente esperando que estuviera listo para comer. Esta anécdota sirvió como base para enseñar a los alumnos sobre los ciclos de la vida, el esfuerzo humano y natural que hay detrás de cada alimento y la importancia de valorar los recursos.

“No solo estamos enseñando a cultivar, sino a pensar en colectivo y a vernos como parte de un todo”.

Además de ser un lugar para aprender sobre plantas, el huerto es una herramienta para desarrollar empatía y conciencia ambiental. El impacto del huerto escolar no se limita a las actividades diarias.





Según Raquel, los estudiantes llevan a casa lo aprendido. Algunos comienzan a sembrar en pequeñas macetas, mientras que otros reflexionan sobre el desperdicio de alimentos o la necesidad de proteger los recursos naturales. También destacó que estas experiencias les ayudan a afinar sus sentidos, especialmente el del gusto, al probar alimentos sin químicos ni procesos industriales.

Raquel enfatizó la importancia de acercar a los jóvenes a prácticas de cultivo responsables y sostenibles. “Hoy en día, incluso en un departamento pequeño, es posible cultivar algo. La idea es que cada quien, desde su lugar, pueda hacer un cambio”.

El huerto escolar de la Escuela de Lancaster no solo produce alimentos, sino ciudadanos conscientes. Raquel concluyó la entrevista con un llamado urgente: integrar este tipo de espacios en más escuelas. “Si queremos un futuro sostenible, necesitamos formar a los chicos desde ahora. No solo como individuos, sino como parte de una comunidad que depende y cuida de su entorno”, expresó. 🌸



“El huerto escolar ha demostrado ser un modelo de educación integral, uniendo teoría y práctica, conocimiento y sensibilidad. Este espacio no solo cultiva plantas, sino también valores y aprendizajes que perdurarán en las generaciones futuras.”



✎ Fabián Nava es, además de Community Manager de La Escuela de Lancaster, integrante del comité editorial de Fulcrum, principalmente en la generación de contenido digital. También es filósofo y profesor a nivel bachillerato. Su hobby favorito es aprender y actualizarse sobre lógica. Su comida favorita es el ramen con chilorio vegano.

¡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.

