

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/>



RAZONES ÉTICAS DE POR QUÉ SER VEGANO

Fotografía de Polina Tankilevitch / Fuente: Pexels

Existen muchas razones por las cuales decantarse al veganismo, no es solo una cuestión de dieta. Ser veganx es una decisión que puede cambiar la vida de los animales, proteger el medio ambiente y promover la justicia social. El veganismo es, sustancialmente, una postura ética que surge de la convicción de que todos los seres sintientes merecen respeto y consideración. Se trata así de una filosofía que se basa en la idea de que nuestras elecciones alimentarias pueden reflejar nuestros valores y principios, y que cada pequeño cambio puede contribuir a un mundo más compasivo.

Por Sharon Lezly Rico Romero

¿Alguna vez has pensado por qué tantas personas deciden hacerse veganxs?

Para entender mejor el veganismo, vale la pena echar un vistazo a su historia. La práctica de no consumir productos animales tiene raíces antiguas en diversas culturas y religiones, el término "veganismo" se acuñó en 1944 por Donald Watson, quien cofundó la primera sociedad vegana en el Reino Unido. Desde entonces, el veganismo ha crecido y se ha diversificado, convirtiéndose en un movimiento global que aboga por la reducción del sufrimiento animal y la sostenibilidad.

Buscamos una práctica alimentaria sostenible con el ecosistema

El veganismo también se relaciona estrechamente con el activismo ya que ser veganx no solo implica cambiar lo que comes, es también un compromiso con la defensa de los derechos de los animales y la promoción de un sistema alimentario con un fuerte compromiso ético en relación con nuestro ambiente. Este tipo de activismo puede manifestarse de muchas maneras, desde participar en campañas de sensibilización hasta asistir a manifestaciones o incluso difundir y divulgar información en redes sociales.

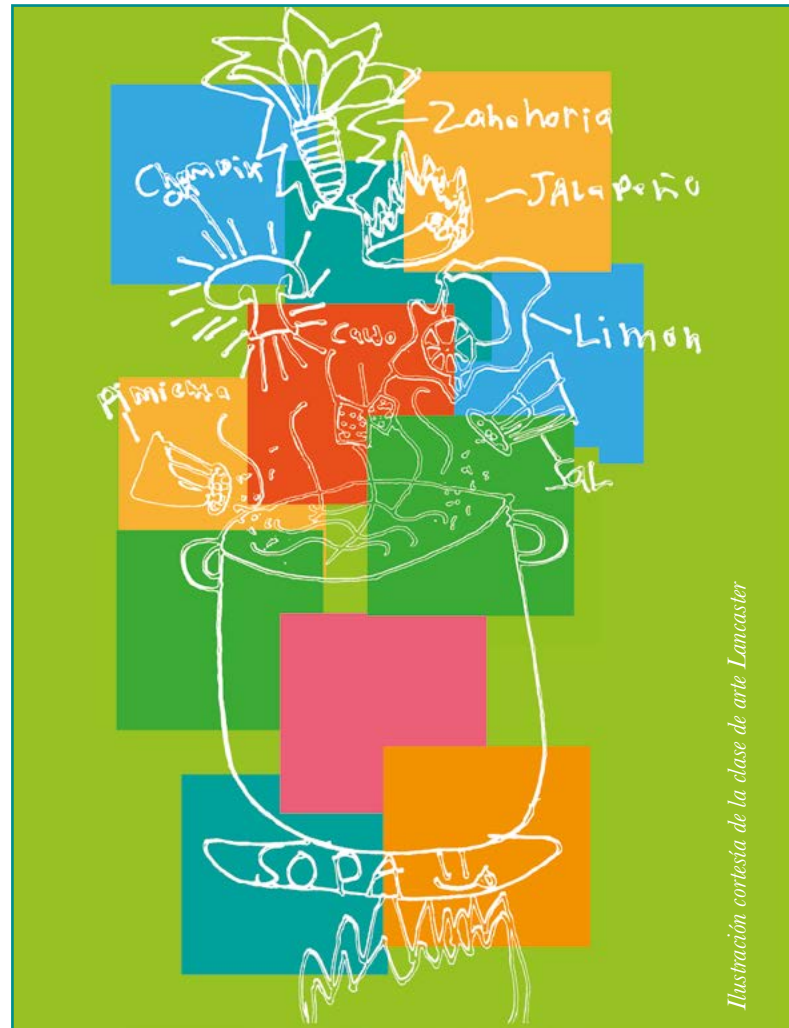


Ilustración cortés de la clase de arte Lancaster

Uno de los beneficios más significativos del activismo desde el veganismo es la oportunidad de conectar con otras personas que comparten valores similares, creando una comunidad integral, solidaria y motivada por un objetivo común. Además, al alzar la voz y compartir con otros sobre los problemas que enfrentan los animales y el medio ambiente, puedes generar un impacto positivo más allá de tu propia elección alimentaria. Cada acción cuenta y, al participar activamente, no solo promueves el veganismo, sino que también inspiras a otros a unirse al movimiento.

— "Cuando el hambre entra por la puerta, el amor sale por la ventana" —

Cuando el amor no es firme, las dificultades y, más aún, la pobreza acaban con él.

¡Los seres sintientes también importan!

Ahora bien, con relación al respeto por los animales, cada año millones de animales son criados y sacrificados en condiciones indignas. Imagina pasar toda tu vida en un espacio reducido, sin poder moverte con libertad, rodeado de otros seres que también sufren. En las granjas industriales, los animales no solo enfrentan hacinamiento extremo, sino que también son sometidos a prácticas dolorosas y crueles, como la mutilación sin anestesia. Muchos de ellos están enfermos y viven en condiciones tan deficientes que sus cuerpos no reciben el cuidado que merecen. Peter Singer y Jim Mason, en su libro *The Ethics of What We Eat*, nos invitan a reflexionar sobre el dolor que estos seres sintientes experimentan (Singer y Mason, 2006); al optar por una dieta vegana, no solo decidimos no consumir productos de origen animal, sino que también decimos “no” a un sistema que considera a los animales como meros recursos. Elegir el veganismo es una forma de alzar la voz por aquellos que no pueden hacerlo, y cada vez que decidimos no consumir carne o lácteos, estamos haciendo una declaración de compasión y respeto hacia los seres que comparten este planeta con nosotros.

Una de las razones principales por las que el veganismo aboga es el impacto ambiental de la producción de carne y lácteos, que es considerablemente negativo para nuestro planeta. Las cifras son asombrosas y alarmantes: se estima que la agricultura animal es responsable de más de la mitad de las emisiones de gases de efecto invernadero, lo que contribuye significativamente al calentamiento global.

Además, se requiere una gran cantidad de agua, tierra y energía para criar animales. Por ejemplo, producir un kilogramo de carne

puede consumir hasta 15,000 litros de agua potable, un recurso que cada vez escasea más en muchas partes del mundo. Según Michael Fox, la agricultura intensiva no solo agrava el cambio climático, sino que también provoca deforestación y pérdida de biodiversidad (M. Fox, 2023). Cuando se talan bosques para crear pastizales o cultivar forraje, se destruyen hábitats naturales y se amenazan especies en peligro de extinción. Elegir una dieta basada en plantas se convierte en una decisión viable y consciente que ayuda a reducir la huella ecológica. Este pequeño paso puede tener un gran impacto en la salud de nuestro planeta y, a su vez, en nuestro propio bienestar. Cada vez que se opta por un plato vegano, se elige un futuro más sostenible para todos.

Nutrir el cuerpo puede ser un acto de cuidado por el entorno, saber alimentarse también debe significar saber cuidar nuestro mundo.

Adentrándonos en la reflexión ética, es importante señalar que optar por el veganismo no es simplemente una tendencia pasajera; implica una consideración profunda sobre el impacto de nuestras decisiones en relación con nuestro entorno. La comida que elegimos consumir no solo nutre nuestro cuerpo, también incide en el bienestar de nuestro planeta. Es un acto consciente de cuestionar las normas culturales y los hábitos arraigados, eligiendo en su lugar un camino que favorezca

El veganismo inspira innovación para la cocina y armonía con el planeta

el cuidado ambiental, la compasión y el respeto por todos los seres vivos. Esta reflexión puede ser transformadora, pues invita a cada persona a tomar decisiones informadas y a ser parte de un cambio significativo.

Si estás considerando hacer la transición a una dieta vegana, aquí van algunos consejos prácticos que pueden facilitar el proceso, especialmente centrados en la rica gastronomía mexicana. No es necesario hacer un cambio drástico de la noche a la mañana; puedes comenzar reemplazando un par de comidas a la semana con opciones veganas, ¡ve a tu paso, ve a tu ritmo! Además, es recomendable asistir a un nutricionista para asegurarte de que estás cubriendo todas tus necesidades nutricionales durante la transición. La cocina vegana mexicana es increíblemente rica y variada, lo que hace que esta transición sea no solo accesible, sino también placentera.

Al hacer la compra, busca ingredientes frescos y sobre todo locales, como nopales, chiles, frijoles y verduras de temporada en mercados. Aprovecha las legumbres y granos enteros, que son fundamentales en la dieta mexicana y están llenos de sabor y nutrientes; también puedes experimentar con especias tradicionales que le darán un toque auténtico a tus platillos. Recuerda que el veganismo no significa renunciar al sabor y a la experiencia culinaria, hay una infinidad de platillos que celebran la comida basada en plantas de maneras creativas y deliciosas.

Desde el punto de vista gastronómico, el veganismo puede verse como un desprenderse de las dietas normativamente tradicionales para explorar otras alternativas que pueden cumplir a la perfección con tus necesidades alimenticias. Recuerda que no es carne lo que necesita nuestro cuerpo, son nutrientes, y que en este sentido puedes tener más de un tipo de dieta válida. Despréndete así de la creencia de que la carne debe ser obligada en cada platillo y diversifica tus opciones a favor de alternativas holísticas e integrales. La gastronomía vegana es una alternativa culinaria que no solo alimenta tu cuerpo, sino también refleja tu compromiso con un mundo más justo y sostenible.

Explora también recetas tradicionales como tacos de suadero hechos de soya, quesadillas de champiñones, enfrijoladas o sopes con guacamole y pico de gallo. La variedad de legumbres, verduras, semillas y frutas frescas que ofrece la cocina mexicana te permitirá experimentar con sabores vibrantes y combinaciones únicas. Prueba nuevos ingredientes como chiles, maíz, calabacitas, epazote, así como semillas de calabaza y aguacates, que son sabrosos y nutritivos. Lo más importante es disfrutar del proceso, nutrirte de forma sabrosa y éticamente consciente, y descubrir cómo cada elección culinaria puede estar alineada con el cuidado ambiental. Volverse veganx no es solo una cuestión de qué es lo que comemos, es de hecho una declaración de principios que considera diferentes realidades y dimensiones. Se

trata de una forma de vivir que promueve valores profundos de cuidado y nos permite hacer una diferencia real en la vida de los animales, en la salud del planeta y en la lucha por un sistema alimentario más justo. Además, el aspecto gastronómico es fundamental; con un poco de curiosidad y disposición para experimentar, la transición puede ser tanto fácil como placentera.

Cada pequeño cambio cuenta y cada bocado puede ser una forma de expresar nuestra aportación al cuidado de todxs, al elegir lo que comemos con conciencia, estamos creando un impacto positivo que puede resonar mucho más allá de nuestras propias vidas. 🌱

REFERENCIA

- Fox, M. 2023. "Vegetarianism: An Ethical Imperative." Dr. Fox One Health. <https://drfoxonehealth.com/post/vegetarianism-an-ethical-imperative/>.
- Singer, P. y Mason, J. 2006. *The Ethics of What We Eat: Why Our Food Choices Matter*. Rodale.



Ilustración de Amaranta Fernández

¡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.

