

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/>

Reconnecting with our roots through flavors

TASTES *of* HOME



Food is vital to human life, not only as a necessity, but also as a source of immense pleasure. During my first year as an international student in Canada, I vividly experienced the challenges of living in a foreign country. One thing that helped me adapt to my new environment was forming new connections while staying connected to my roots. Like many other international students, I found that food was a powerful way to maintain a link to home—so much that I couldn't resist trying any Mexican restaurant I came across. For this article, I spoke with students from all around the world to discover the ingredients, dishes, and flavors that transport them back to their homelands.

By Cassandra Solorio Sandoval

Here is a map that highlights the countries of origin of the students I interviewed:



These are the **ingredients that transport international students back to their kitchens**, family meals and celebrations at home.

Aandra, Indian ↓ CARDAMOM	Soyuz, Nepali ↓ CINNAMON	Mariam, Egyptian ↓ CORIANDER, PARSLEY	Amanda, Ecuatorian ↓ RICE, (MOTE), BLACKBERRY
Andres, Mexican ↓ CILANTRO, ONIONS, TACOS, TORTILLAS	Asmayt, Eritrean ↓ TEFF FLOUR, INJERA	Aseel, Sudanese ↓ PEANUT BUTTER	David, Brazilian ↓ AÇÁÍ
Eemeli, Finnish ↓ POTATOES, BEEF	Eleni, Romanian/Greek ↓ POLENTA, FRESH TOMATOES	Hans, Filipino ↓ UBE, PANCIT, CALAMANSI	Lorraine, Kenyan ↓ ROYCO CUBE
	Salah, Lebanese ↓ LAMB	Sathya, Emirati ↓ SAFFRON, NUTMEG, COFFEE BEANS	

Favorite Traditional Dishes

Aandra, Indian ↓ PAYASAM	Soyuz, Nepali ↓ CHICKEN MOMO	Mariam, Egyptian ↓ MAHSHI (STUFFED VEGETABLES)	Amanda, Ecuatorian ↓ CEVICHE
Andres, Mexican ↓ TACOS AL PASTOR	Asmayt, Eritrean ↓ TSEBHI DERHO (CHICKEN STEW)	Aseel, Sudanese ↓ PEANUT BUTTER	David, Brazilian ↓ CHURRASQUEIRA
Eemeli, Finnish ↓ NAKKIKASTIKE JA MUU- SI (SAUSAGE SAUCE AND	Eleni, Romanian/Greek ↓ GYRO (GREECE)	Hans, Filipino ↓ PORK SISIG WITH GARLIC RICE	Lorraine, Kenyan ↓ CHAPATI
	Salah, Lebanese ↓ SHEEP'S HEAD	Sathya, Emirati ↓ MANDI	

Here are some pictures of their **favorite dishes**. Since many students didn't have personal photos, they found similar images online to represent the meals they miss.



Pork sisigig with rice
from the Philippines



Chicken stew and boiled
eggs from Eritrea



Ceviche from Ecuador



Chapati from Kenya



Payasam from India



Chicken momo from
Nepal



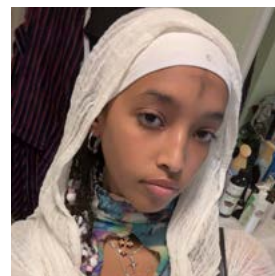
Nakkikastike ja muusi
from Finland



Aandra from India



Soyuz from Nepal



Mariam from Egypt



Amanda from Ecuador

Favorite International Dishes

Aandra, Indian ↓ PIZZA	Soyuz, Nepali ↓ PAD THAI	Mariam, Egyptian ↓ BUTTER CHICKEN	Amanda, Ecuatorian ↓ SUSHI
Andres, Mexican ↓ SUSHI	Asmayt, Eritrean ↓ RAMEN	Aseel, Sudanese ↓ VINE LEAVES	David, Brazilian ↓ TACOS DE BIRRIA
Eemeli, Finnish ↓ SUSHI	Eleni, Romanian/Greek ↓ TACOS	Hans, Filipino ↓ PANANG CURRY	Lorraine, Kenyan ↓ CORNDOGS
	Salah, Lebanese ↓ STEAK	Sathya, Emirati ↓ PIZZA	

For many international students, food is an important connection to their cultural identity and personal history. Ingredients like cardamom, teff flour, or peanut butter remind them of their childhood memories and family reunions. “Food is the easiest way to stay connected to my country, and when I taste cinnamon, I remember my mother’s cooking”, Soyuz told me.

Additionally, food plays a central role in cultural celebrations. For example, Aandra finds comfort and familiarity in traditional dishes like Payasam because they remind her of festive times from back home.

While students bring snacks from home and visit restaurants that serve their traditional dishes, many also attempt to recreate them themselves. Mariam mentions: “We also have a lot of different types of cheese”, but when she tries to find all of them in Canada, it’s not “that easy”. This pushes students to adapt by trying local versions of their favorite dishes or experimenting with new ways to replicate them. For example, Andrés feels proud every time he cooks Mexican cuisine for his friends.

However, many international students miss their homes for reasons that go beyond food. Amanda misses Ecuador not just for its flavors but also because her entire family remains there, making every meal a reminder of home. Lorraine, on the other hand, misses Kenya, stating, “I miss having a view without buildings that prevent me from seeing the sky.”

Being an international student can be challenging, but I’ve found that my friends are a constant source of support. We often gather at each other’s homes to cook traditional dishes together, creating a sense of community that helps us connect with our cultures and strengthen our friendships. Last time, we cooked pico de gallo together. These shared meals not only remind us of home but we also create memories in our new environment.

Overall, food is a powerful medium that transcends borders and seas to bring people together. For international students, it offers a comforting reminder of their home while they adapt to their lives in a different country. Whether it’s recreating their traditional dishes or discovering new favorite restaurants, the flavors they love maintain their connections to their roots. 🌸

Ξ Cassandra Solorio Sandoval es parte del comité estudiantil de Fulcrum desde 2021, egresada de Lancaster en el 2023, su gusto por las letras, la música y el arte se remonta desde muy pequeña; es música, escritora, bailarina, compositora y deportista. Actualmente estudia música en York University y pertenece al equipo representativo de natación. Su comida favorita son los nopales y los tacos al pastor. Es fanática de las series y las películas animadas, los libros y los animales. Le encanta probar actividades nuevas constantemente y en sus ratos libres estudia idiomas.

¡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.

