

# CASCARRABIAS



COOKING: A LABORATORY WHERE EACH INGREDIENT  
TEACHES THE SCIENCE OF LIFE

# Participantes

## Redacción

Fernando Casas  
José Gómez  
Josué Villanueva  
Hernán Pérez  
Paulina López  
Alessandro Leone  
Tomás Güelman  
Ana Cecilia Torresgarcía  
Editorial  
Brenda Zazueta  
Kyliel Casillas  
Kara Heiniger  
Tim Pearson  
Rocio Arenas  
Berenice Reyes  
Cait Barnum  
Mariana Bonnin  
Carolina Cabeza de Vaca  
Marco Meza  
Student Council

## Coordinación

Brenda Zazueta  
Kyliel Casillas  
Kara Heiniger

## Portada:

Dana Beltrán

## Diseño

Sophia Almaráz



# SECCIONES

## LOCAL

Student council .....	04
The Recipe for an ASPV Shark Leader	
Josué Villanueva.....	06
Fritz Haber: A Paradoxical Life	
Kenneth McGregor.....	07
OMG'S	
Tomás Güelman .....	08
Deliciosos Desperdicios	
La Editorial .....	09
Nuestro Increíble Café Kelly	
Hernán Pérez.....	21
¿Sabías qué?	

## MISCELANIAS

## ALTER EGO (ESCRITOS DE ONCEAVO)

Mariana Bonnin .....	24
Cuán bueno es cantar	
Carolina Cabeza de Vaca.....	24
Cantar en la regadera	
Paulina López .....	24
Infinitos	
Marco Meza .....	24
Surcan las aves	



## SABORES CON HISTORIA

Tim Pearson .....	11
The perfect chocolate chip cookie	
Kyliel Casillas .....	13
Albondigón de res	
Brenda Zazueta.....	14
Receta de la Nueva España 1806	
Berenice Reyes.....	15
Pambazos tradicionales	
Diana Rapp .....	16
Randy's Potato Latkes	
Rocio Arenas .....	17
Sopa de tortilla	
Cait Barnum .....	18
Shrimp and Grits	
Kara Heiniger .....	19
Pumpkin Chocolate Chip Cookie	

## ARTES

Paulina López e Isabella Mora .....	26
"Mellon Collie and the Infinite Sadness" By The Smashing Pumpkins.	
José Ángel .....	28
El Menú Reseña	
Alessandro Leone .....	30
Bone Tomahawk Film Review	

## SERVICIOS SOCIALES

Ana Cecilia Torresgarcía .....	32
Raising Awareness About the Puerto Vallarta Food Bank	

# THE RECIPE FOR AN ASPV SHARK LEADER



## Ingredients:



- Clear Goals
- Good ideas
- Open ears

Personal well-being and leadership roles frequently overlap in the complex web of life. Setting specific goals becomes a crucial skill for both professional success and general well-being as students attempt to manage the challenges of work, relationships, and social life.



In this recipe, we'll examine the significant effects of having a clear leadership vision, including the importance of listening to others, establishing 100 goals, and the power of idea execution.

BY: STUDENT COUNCIL

# INSTRUCTIONS

01

## Clarify Your Goals

Begin by gaining a clear understanding of your values and aspirations. This initial step is crucial in setting precise goals. Start by writing down 100 lifetime goals. These can range from simple to complex, but they will endure throughout your life.



This approach is about discovering your deepest aspirations and defining the path you want to take. These objectives can relate to various aspects of life, such as professional goals, individual successes, and fitness and health goals. Writing out your objectives can help you identify what is most important to you and will help you create a plan for both professional and personal fulfillment.

Establish a routine, such as a monthly review, to track and assess your progress toward these goals. Regularly revisiting them will enhance your productivity and help organize your objectives effectively.

⚠️WARNING: You have the liberty to edit goals if you deem them unimportant later in life.

02

## Turning Ideas into Reality

Executing an idea is important because it transforms a concept into reality. The "how" of execution involves taking concrete steps to bring the idea to life, involving planning, action, and adaptability.



This step requires cooking up the idea into practical tasks, assigning responsibilities, and establishing a timeline.

Execution is the bridge between innovation and tangible results, turning aspirations into achievements. It not only validates the feasibility of the idea but also allows for learning, improvement, and refinement along the way. Ultimately, successful execution is the key to realizing any idea's full potential and value.

⚠️KEEP IN MIND: The importance lies in the fact that without execution, an idea remains a mere thought, devoid of impact or benefit.

03

## The Art of Listening

Begin by gaining a clear understanding of your values and aspirations. This initial step is crucial in setting precise goals. Start by writing down 100 lifetime goals. These can range from simple to complex, but they will endure throughout your life.



This approach is about discovering your deepest aspirations and defining the path you want to take. These objectives can relate to various aspects of life, such as professional goals, individual successes, and fitness and health goals. Writing out your objectives can help you identify what is most important to you and will help you create a plan for both professional and personal fulfillment.

Establish a routine, such as a monthly review, to track and assess your progress toward these goals. Regularly revisiting them will enhance your productivity and help organize your objectives effectively.

## Mix all together!

Becoming a great ASPV Shark Leader won't happen overnight. It will take work and dedication to evolve into an outstanding leader. If you mix all of the ingredients together, by the time you walk across the stage at your graduation ceremony, you'll have grown into a Great White Shark, ready to take on the world.



# FRITZ HABER: A PARADOXICAL LIFE

By: Josué Villanueva

In world history, there are few scientists who have directly been the creators and destroyers of billions of lives, but Fritz Haber may check both of these boxes. In 1918, this German man won the Nobel Prize for Chemistry. Being the recipient of such a prestigious award was an honor, but in this particular case, it sparked quite a controversy among society. Such was the extent of this disarray, that many of his peers did not attend the ceremony, two other Nobel Prize winners refused to accept their recognitions at first in protest, and even daily newspapers acridly criticized him. Nevertheless, the chemist was praised in the ceremony for "improving the standards of agriculture and the well-being of mankind." In a certain way, he did, but his patriotic actions stained him as the Father of Chemical Warfare.

Before focusing the scope on him, we need to see the greater issue that impacted humans throughout the nineteenth century. First, one needs to understand that nitrogen, despite comprising only 3% of the human body, is vital for our existence. For example, this component is essential in amino acids, which are the basic structure of proteins that help your body to mend cells and develop new ones. We get this element from plants and animals (which have eaten plants), and these two sources get it from the soil. The problem is that if one farms the soil every year, the nitrogen gets depleted, and in a short time, there is not enough of the element to succor plants' growth. Once there is nitrogen deficiency, less crops can be harvested and provided to the market. Ironically, anyone can figure out the solution; well, you just constantly provide nitrogen to the soil to keep it fertile. Even better, 78% of the atmosphere is made of these atoms, so the problem is solved.

Unfortunately, nature makes things more complicated because nitrogen's atmospheric supply is in a form that neither plants nor animals can decisively use. This is because two nitrogen atoms are triple bonded together, and that attachment is one of the strongest in nature. When this element's supply shortage was measured against the growing population, which at the time was 1 billion people, the equation declared massive starvation in the near future. Therefore, chemists had to start looking for ways to make nitrogen available in a usable form and in enough quantity to save society from this dire outcome. While the scientific community was in search of this, nations found out that guano (bird poop) contained 20% of the needed substance, so they embarked in another race of colonizing islands that were mating sanctuaries for the winged creatures. However, at some point, guano was going to become scarce; hence, the faith of humanity was again in the hands of chemists.

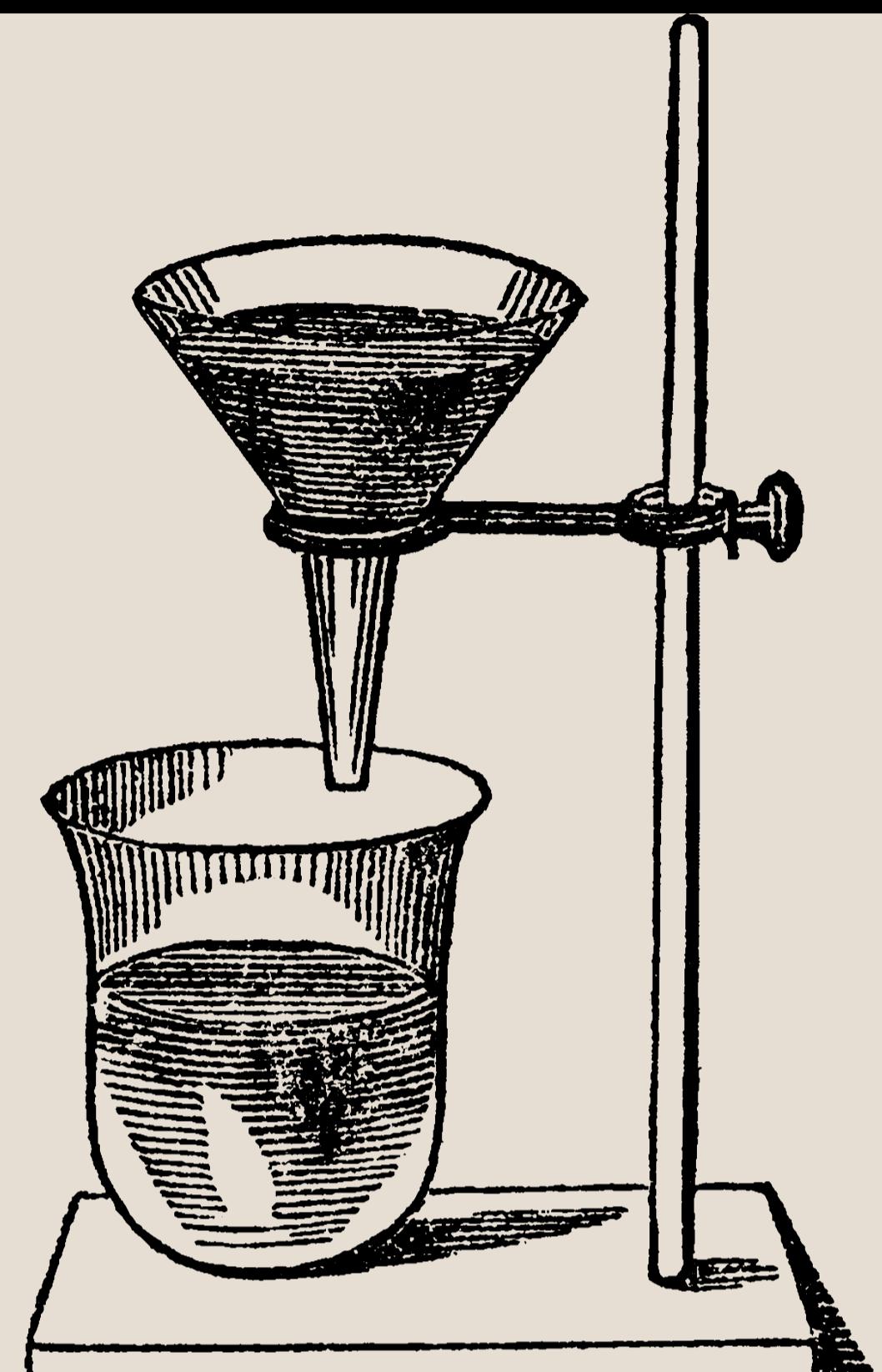
The century went by and thousands of scientists failed in their search for ammonia (compounds of nitrogen and hydrogen), but it took Haber only five years to solve it. At the time he was in his 30s, a low-level Jewish academic in Germany, but that didn't stop him from attempting this century-long failure. He excelled when he decided to not only try to combine the elements at high pressure but with a catalyst at high temperatures. A catalyst is a substance that enables chemical reactions faster than commonly possible. The German was obsessed with succeeding, thus he invented his own experimental apparatus that could tolerate higher capacities of pressure and temperature. At the time he was working in a lightbulb manufacturer, therefore he usually robbed many of the rare materials like osmium, which he suspected was a perfect catalyst for his experiment. When taking a sample back home in 1909, he placed the sheet of osmium in the pressure chamber and heated the nitrogen and hydrogen to 500 degree Celsius. Finally achieving success for the first time, the triple bond was separated, and he was able to get 1 mL of ammonia dripped out of the apparatus. In no time, he gave the formula, equipment and expertise to Germany. Subsequently, this nation built novel factories specializing in producing this compound, and in 4 years they had produced 5 tons of ammonia. Thanks to Haber, farmers were able to grow 4 times the amount of food that was previously harvested, and the earth is now able to support about 8 billion people today. In some way, you are here because of the German chemist's existence; he became our savior, but sadly his ambitions didn't end there.

Along with his discoveries, Haber became wealthy and assumed a position of influential power in Germany. When World War I broke out in 1914, rather than fleeing like Einstein, Fritz was extremely patriotic and instead became the lead chemist of his country's army. Within a few months of the conflict, ammunition production was scarce in Germany. Haber, being the father of Ammonium Nitrate, knew that what gave the Germans food could also give them explosives. Just like when you split Nitrogen bonds they generate energy, if instead one reverses the process and the atoms crash, energy generation increases drastically, creating a new bond. For example, remember the 2020 Beirut explosion which was caused by Ammonium Nitrate catching fire? It caused 270 deaths in just one warehouse incident. Through this method, Germany regained strength in the war; their new strategy consisted majorly in bombing their enemies.

The reasons Haber gave for developing and supporting such inventions, was to end the war sooner, but that was ironic because without him, Germany would have surrendered shortly. Unfortunately, his experiments didn't end there; he wanted to generate a heavy gas that could sink into the trenches and kill the enemies. Dismally, his success continued and in a few months he implemented the use of chlorine gas, which was a game changer for future warfare. The German's first attempt at using this weapon was on a spring evening in the Belgium trenches, where they released 168 tons of chlorine. The gas passed through the battlefield and since it's two and a half times heavier than air, it sank into Allied territory. Since its soldiers were unprepared for this attack, they inhaled the gas. Their lung's mucus lining quickly filled with liquid, drowning them to death. About 5,000 Allied men lost their lives only in the first attack, and 100,000 more deaths at the end of the war, were caused by these chemical weapons. Hence, Haber's lethal creations were felt throughout the war.

Despite Germany losing WWI, Haber still maintained a position of power until the Nazi regime took over. His fortune died off because he was Jewish, and he was forced to leave the country. So much for his patriotism, he died in exile in Switzerland in 1932 from heart failure. However, the impact of his research didn't end there, because when the Nazis raided his institute they found a cyanide-based insecticide that was very effective. The deadly gas was called Zyklon B, and it became infamous in WWII for being the gas used in the chambers of the concentration camps, as the Holocaust took place. Therefore, the genius and ambition of this Jewish chemist created and enabled a gas of mass destruction that was used in an attempt to exterminate the Jewish population. Approximately 6 millions Jews died in the Holocaust; the cyanide created by Haber was its main source of death.

Finally, one can now understand the controversy behind Haber's Nobel Prize award, because it seems that his intentions were never really solely to feed the world. While he did prevent a massive famine and starvation, he also developed the idea of chemical warfare which brought massive horrendous deaths that no human wishes to experience. At the end of the day, Haber's life was much like a paradox because it was conflicting and contradictory, but always well-founded. Furthermore, his legacy represents the definition of science itself because one cannot judge it to be good or bad, it's merely and solely true.





# Omgs

Kenneth McGregor

Si ha pasado algún tiempo en Estados Unidos recientemente, es posible que se haya fijado en un distintivo que aparece en los envases de alimentos al comprarlos, indicando que el producto es resultado de "bioingeniería". Leyes recientes en Estados Unidos obligan a las empresas alimentarias a revelar si sus alimentos contienen productos de bioingeniería, también conocidos como organismos modificados genéticamente u OMG. Esto es resultado de la preocupación generalizada sobre si es adecuado o no que la gente consuma productos modificados genéticamente. Un estudio en EE.UU. de 2014 encuestó a más de mil adultos, y la gran mayoría sentía que era "crucial" evitar los OMGs. A pesar de esto, muchos afirman que los OMG son completamente seguros y no representan un riesgo. Entonces ¿debería consumir productos con esta etiqueta en el envase o evitarlos a toda costa?

Si ha escuchado debates sobre los OMG, probablemente habrá oido hablar de CRISPR, la herramienta utilizada para modificar genéticamente organismos. CRISPR es una proteína encontrada originalmente en algunas bacterias que capturaban fragmentos de ADN de virus invasores e integraban este en su propio código genético para "recordar" al virus, permitiéndoles enfrentar futuras infecciones de ese virus con mayor eficacia.

En 2012, se publicó un artículo demostrando que, si se le proporcionaba a CRISPR un ARN guía específico, la proteína podía ser programada para encontrar y sustituir cualquier secuencia de ADN que se le solicitara. CRISPR tiene aplicaciones en muchos campos, pero el que preocupa a muchas personas es la agricultura. Las empresas pueden tomar semillas de plantas y usar CRISPR para realizar cambios en el ADN de la semilla, que se convertirá en una planta genéticamente modificada con cualquier número de alteraciones respecto a su estado original. Estos son los mismos cultivos que acabamos consumiendo.

Hay muchas razones por las que un agricultor puede optar por comprar semillas de bioingeniería. Los cultivos pueden modificarse genéticamente para mejorar su sabor, tener resistencia a herbicidas, plagas o enfermedades, incrementar nutrientes, acelerar su crecimiento, entre otros. Por ejemplo, veamos el caso de la papaya. En 1990, agricultores hawaianos notaron que la pulpa de sus papayas estaba blanqueada y seca. El virus de las manchas anulares de la papaya devastó campos enteros y casi acabó con la industria de la papaya en Estados Unidos. Científicos de la Universidad de Cornell salvaron la papaya creando una nueva variedad transgénica llamada "papaya Rainbow", inmune al virus.

También preocupa que se pueda crear accidentalmente un alimento tóxico, perjudicial para el medio ambiente o menos nutritivo que su contraparte natural. Estos temores son casi totalmente infundados. Actualmente, no se conocen efectos secundarios reales del consumo de OMG. No hay mayor probabilidad de que los OMG produzcan toxinas o alérgenos, y todos los OMG que se consumen en Estados Unidos son revisados por la FDA.

Los OMG no están exentos de defectos, pero estos no radican en la salud y la seguridad. Actualmente hay polémica sobre a quién pertenece un organismo modificado y cómo deben tratarse los agricultores al negociar con empresas el uso de cultivos modificados. Sin embargo, a menos que esto le preocupe, no hay razón para evitar productos de bioingeniería. No corre ningún riesgo al consumir OMGs y, de hecho, pueden ser mejores que las alternativas "naturales". Es importante no dejarnos llevar por el miedo infundado hacia las ciencias en desarrollo y no alejarnos de un futuro mejor.

# DELICIOSOS DESPERDICIOS

EL COSTOSO BANQUETE DE LA  
COMIDA DESPERDICIADA EN HOTELES  
Y RESTAURANTES.

P O R : T O M Á S G Ü E L M A N



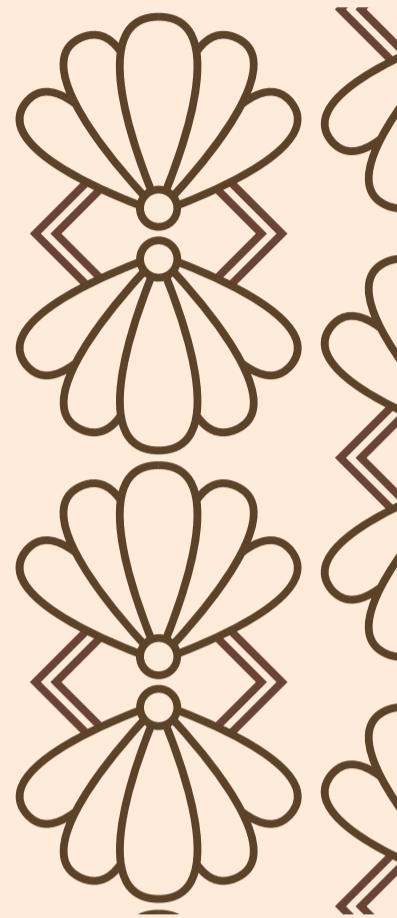
Entre la delicia de la gastronomía y el lujo de la hospitalidad, se esconde un problema alarmante: el desperdicio de alimentos en hoteles y restaurantes. Este artículo se propone destacar cómo las políticas de estos establecimientos contribuyen al desecho global de comida, un fenómeno que afecta tanto a la economía como al medio ambiente.

Detrás de los deliciosos platillos y las presentaciones impecables, se oculta un secreto oscuro: toneladas de alimentos terminan en la basura cada día. La obsesión por la perfección y la sobreproducción son las causas principales. Muchos alimentos frescos y deliciosos son desecharados simplemente por no cumplir con estándares estéticos o por excedentes. Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), aproximadamente un tercio de los alimentos producidos en el mundo para consumo humano se pierde o desperdicia, lo que equivale a unos 1.300 millones de toneladas al año. En el sector de la hostelería, estudios indican que hasta el 10% del alimento adquirido puede terminar siendo desperdiciado.

El manejo ineficiente de inventarios también juega un papel crucial. La mentalidad de "mejor que sobre a que falte" conduce a una producción y compra excesiva, resultando en alimentos que se desechan. Además, estrategias de marketing, como ofertas de "todo lo que puedes comer", agravan el problema, pues fomentan el consumo excesivo. El desperdicio de alimentos no solo afecta la economía de estos negocios, sino que también tiene graves consecuencias ambientales y sociales. La producción de alimentos requiere recursos valiosos; su desperdicio significa también un despilfarro de estos recursos. El contraste entre el desperdicio en países desarrollados y la inseguridad alimentaria global subraya la urgente necesidad de cambiar nuestras prácticas y estándares alimentarios.

Para abordar este desafío, es esencial crear conciencia entre consumidores y trabajadores de la industria. Campañas que promuevan el consumo responsable y prácticas sostenibles pueden marcar una diferencia significativa. Medidas como una gestión de inventarios más eficiente y la donación de alimentos no consumidos a organizaciones benéficas son pasos clave hacia la reducción del desperdicio. Es alentador observar que varios hoteles ya están implementando procesos para separar y conservar alimentos crudos y preparados, donándolos a bancos de alimentos y centros comunitarios. Estas iniciativas demuestran que es posible hacer un cambio significativo y reducir el desperdicio de alimentos de manera efectiva. En México, la situación es particularmente grave. Un estudio realizado en 2017 y financiado por el Banco Mundial, liderado por el Instituto Politécnico Nacional, reveló que anualmente se desperdician más de 20 millones de toneladas de alimentos aptos para consumo humano, lo que representa aproximadamente el 34% de los alimentos producidos en el país. Una actualización reciente indica que esta cifra se ha elevado a cerca de 24 millones de toneladas. En términos económicos, este desperdicio representa unos 491 mil millones de pesos, alrededor del 2.5% del Producto Interno Bruto del país. Además, genera aproximadamente 36 millones de toneladas de CO<sub>2</sub>, equivalente a las emisiones de 15.7 millones de automóviles por un año. La huella hídrica asociada es también notable, ya que el agua utilizada para producir estos alimentos no consumidos podría abastecer a toda la población mexicana durante 2.4 años. Este desperdicio ocurre mientras más de 28 millones de mexicanos viven en inseguridad alimentaria, destacando la necesidad de intervenciones urgentes y multidisciplinarias.

Estas estadísticas subrayan la importancia de implementar prácticas sostenibles y eficientes en la industria hotelera y de restaurantes para reducir significativamente el desperdicio de alimentos en México. Es hora de ser más conscientes de nuestros consumos y desperdicios. Los restaurantes y hoteles tienen la responsabilidad de liderar el cambio hacia prácticas más sostenibles.



# NUESTRO INCREÍBLE CAFÉ KELLY: UN

## AULA DE CULTURA Y TRADICIÓN

POR: LA EDITORIAL

En el corazón de nuestro colegio, la cafetería se ha convertido en mucho más que un lugar para comer. Es un aula vibrante donde se enseña cultura, tradiciones, y la importancia de una dieta saludable. Bajo la dirección de Daira, nuestra cafetería escolar se ha transformado en un espacio donde cada bocado es una lección de historia, geografía y nutrición.

Durante eventos especiales como el Día de las Naciones Unidas, la cafetería se viste de gala, representando a diversas culturas con platillos típicos. Daira y su equipo, en colaboración con nuestra maestra Brenda Zazueta, seleccionan recetas que no solo son deliciosas sino también representativas de los países participantes. Este proceso es un viaje culinario que lleva a los estudiantes y a sus familias a explorar la riqueza de la cocina internacional, aprendiendo sobre la historia y los orígenes de cada platillo.

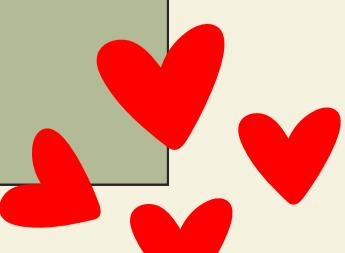
Pero no solo se trata de explorar culturas extranjeras. La cocina de Daira también es un reflejo de nuestra rica herencia mexicana. Durante la celebración de la Revolución Mexicana, platos favoritos de figuras históricas como Villa, Zapata y Carranza adornaron nuestro menú. Esta iniciativa no solo nutrió los cuerpos de nuestros estudiantes, sino también sus mentes, al conectarlos con la historia de México de una manera única y sabrosa.

La educación sobre una dieta equilibrada es otro pilar fundamental de nuestra cafetería. Con un menú cuidadosamente planeado que incluye desde ceviche de lentejas hasta guisados tradicionales, Daira se asegura de que la alimentación en el colegio sea variada, nutritiva y deliciosa. Esta diversidad en el menú no solo mantiene el interés de los estudiantes, sino que también les enseña sobre la importancia de una dieta balanceada.

Mirando hacia el futuro, Daira tiene planes emocionantes para continuar educando a través de la comida. Platicando con Ms. Zazueta, pensaron en un proyecto en particular que sería presentar platos de cada estado de México, ofreciendo una ventana a la diversidad culinaria del país. Además, la inclusión de dietas especiales como la vegetariana y la vegana muestra un compromiso con la inclusión y el respeto por las elecciones personales.

La conexión de Daira con los estudiantes a través de la comida es profunda y personal. Cada plato que prepara lleva consigo una historia, una enseñanza. Sus esfuerzos han creado un espacio donde la comida es más que sustento; es una experiencia educativa y cultural. La cafetería, bajo su liderazgo, no es solo un lugar donde comer, sino un lugar donde aprender, compartir y crecer.

La próxima vez que visites nuestra cafetería, recuerda que estás entrando en un aula extraordinaria. Cada plato que elijas no solo nutrirá tu cuerpo, sino que también enriquecerá tu mente con conocimientos sobre diferentes culturas, tradiciones, y la importancia de una alimentación saludable. ¡Gracias, Daira y equipo, por convertir nuestra cafetería en un verdadero tesoro educativo!



# TEACHERS' *Recipes*



# The perfect chocolate chip cookie

Tim Pearson

While it is often said that cooking comes from the heart, baking is the culinary equivalent of a science. Getting the perfect bread dough rise, or the right texture for a cake, takes precision, care, and the finest chemical ingredients.

Since its discovery in 1843, baking powder has been a staple of every baker's kitchen. A dry mix of tartaric acid and bicarbonate of soda, it begins reacting as soon as it becomes damp. This is an example of a neutralization reaction between an acid and an alkali, with the important part shown here:



This chemical reaction produces large amounts of carbon dioxide gas, which can be seen as bubbles in the structure of your dessert, giving it a light and pleasant texture. This chocolate chip cookie recipe uses baking powder to achieve the perfect light, snappy texture.

## Ingredients:

150g softened butter  
100g white sugar  
100g brown sugar  
180g flour  
200g chocolate chips  
1 egg  
1 tsp baking powder  
1 tsp vanilla  
1/2 tsp salt



“Cooking is chemistry.  
And chemistry is life.”

– Bonnie Garmus



## Steps:

1. Cream sugar and butter together until smooth
2. Add in egg and vanilla. Beat until incorporated
3. Add in flour and baking powder. Beat until just combined
4. Add in chocolate chips
5. Chill dough in fridge for 20 minutes
6. Preheat oven to 180C
7. Use an ice cream scoop to make a tray of cookies
8. Bake for 12 minutes

¡DELICIOSA RECETA!

# ALBONDIGÓN DE RES

POR: KYLIEL CASILLAS



“LAS MANOS DE MI MADRE SABEN QUE OCURRE POR LAS MAÑANAS; CUANDO AMASAN LA VIDA HORNO DE BARRO, PAN DE ESPERANZA.”

-PETECO CARABAJAL

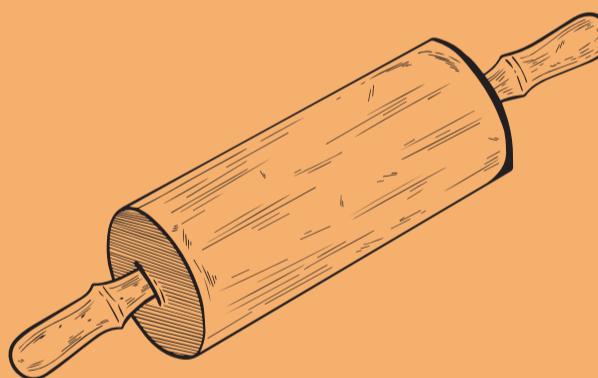
La infancia de mi abuela duró muy poco, apenas trece años. Al morir su madre, su padre le entregó las llaves de la casa. No era una joven timorata, sus primeros años transcurrieron en el Atenguello posterior a la Revolución Cristera, cuando aún palpitaba la violencia. Si comenzaban a sonar los tiros, las escondían a ella y a su hermana, ambas en edad de merecer, en el tapanco bajo las pacas de paja. Era el tiempo en el que los gavilleros se robaban a las muchachas bonitas, y una vez que habían hecho lo suyo, las despeñaban por un barranco. Mi abuela pasó por este mismo evento varias veces.

Por supuesto, nada le daba frío, toda su vida se las supo arreglar con lo mucho y con lo poco: hermosa y dulce, tenía un carácter férreo que la hacía salir airosa de cualquier trance. Esta receta es la variante serena de la ocasión aquella en que no tenía dinero en el monedero, pero sí sobras de todo en el refrigerador y la alacena. La receta original era una mezcla de carne molida de res con otro tanto de cerdo, un par de huevos cocidos, papas y zanahorias hervidas, además de las oleaginosas, frutas secas y otros aderezos a que hago referencia en la receta.

Cuando mi abuelo llegó apurado con el dinero para el gasto del día, la mesa estaba puesta, y el aire saturado con el delicioso aroma del sazón de mi abuela.

#### **INGREDIENTES PARA CUATRO O CINCO PERSONAS:**

- *Medio kilo de carne molida de res*
- *Medio birote remojado en leche.*
- *Almendras picadas o enteras al gusto*
- *Nueces picadas o enteras al gusto*
- *Pasas al gusto*
- *Chiles jalapeños en escabeche picados en trozos pequeños al gusto*
- *Sal y pimienta al gusto*
- *Vino tinto al gusto*
- *Se pueden agregar un par de huevos de gallina cocidos, para que al partirlo se vea lindo; además, esto lo convierte en un platillo más rendidor.*



#### **PROCEDIMIENTO:**

*Se mezclan todos los ingredientes excepto los huevos, hasta crear una pasta homogénea y se colocan dentro de un molde previamente engrasado, los huevos se meten enteros entre la masa, y se cubre con papel de aluminio. Es recomendable agregarle un poco del vinagre de los jalapeños al vino, que debe ser suficiente para que la carne quede jugosa.*

*Se mete al horno a fuego alto por aproximadamente una hora. Con un cuchillo de hoja fina se verifica la cocción, y si está a punto se descubre y se deja hornear se deja diez minutos más para que la superficie quede doradita y ... ¡Buen provecho!*

# Receta de la Nueva España 1806

Por: Brenda Zazueta

La comida no solo es alimento; es cultura, familia, tradición. Habla de las costumbres de una época y refleja el clima, la flora y la fauna de un lugar específico. Sobre todo revela historias, de esa manera con esta receta fusiono dos de mis pasiones: la cocina y la historia.



Hoy les comparto una receta que encapsula una fascinante historia de cómo la descubrí. Mi predilección por las recetas antiguas se intensificó mientras dirigía una investigación para un libro que narraba una de las batallas de Monterrey, específicamente la del año 1846, durante el sitio que sufrió la ciudad. Mientras exploraba en el Archivo General del Estado, tropecé con esta receta que capturó mi interés debido a la abundancia de yemas de huevo que requería y el desafío asociado con las medidas precisas.

Siempre he considerado que la cocina es una forma de ciencia, ya que demanda medidas exactas para preparar postres y alimentos. La realización de esta receta se convirtió así en todo un reto, debido a que no tiene medidas exactas.

**La instrucción original dice así:** "Tomarás en la noche un puñito de levadura, revolverás cinco yemas de huevo, agregarás un poco de agua y dos puñados de harina de trigo. Golpearás la mezcla y la colocarás en una parte cálida de la cocina. A la mañana siguiente, formarás una pequeña presa con ocho puños de harina artesanal, colocarás encima la levadura mezclada con cuarenta yemas de huevo batidas, una pizca de sal, un cuarto de arroba (@) de azúcar, un real de leche, un sorbo de anís y se le echan 8 dedos de manteca fría. Las yemas deben ser batidas. Un pocito ayudará a que la leche se absorba correctamente. Amasarás la mezcla y la dejarás enfriar durante tres horas. Luego, la amasarás nuevamente, formarás las rosquillas, las untarás con manteca y las sumergirás en azúcar molida. Colócalas en un horno templado y déjalas hasta que se tuesten completamente".

Dentro de las incertidumbres que surgieron con la receta, se encontraba la cuestión del tamaño del puño de la cocinera, dado que existen considerables diferencias entre mi puño y el de una persona de menor estatura. Además, las medidas en libras no se volvieron complejas, ya que en la actualidad es sencillo convertir una libra a 0.452 gramos. La mención de un real de leche también generó interrogantes, recordando que la moneda utilizada en la Nueva España (Méjico) era el real. Así era en esa época, cuando las carretas pasaban con la leche y uno se acercaba con sus lecheras para llenarlas. Y no puedo dejar pasar por alto el sorbito de anís: ¿será que me lo tenía que tomar yo durante el proceso de creación?. Sobre todo, resulta asombroso la cantidad de huevos que solían llevar la mayoría de los postres antiguos.

Es interesante notar que la receta también hace referencia a la acción de golpear y sobar la masa, lo cual añade un toque divertido a la elaboración. Espero que disfrutes de la preparación tanto como yo lo hice.

# ¡Receta!

POR: BERENICE REYES



## Pambazos

### Ingredientes:

#### \*\*Para los pambazos:\*\*

- 4 bollos de pambazo (puedes encontrarlos en tiendas de comida mexicana o usar bollos de telera como sustituto)
- 2 papas medianas, peladas y cortadas en cubos pequeños
- 1 taza de chorizo mexicano (puedes usar chorizo picante o suave según tu preferencia)
- 1/2 cebolla blanca, picada finamente
- 1 taza de lechuga iceberg, finamente picada
- 1 taza de crema agria (crema mexicana)
- 1 taza de queso rallado (queso fresco o queso rallado de tipo cotija o queso añejo)
- 1 taza de salsa roja (puedes usar salsa de chile guajillo o una salsa roja de tu elección)
- Aceite vegetal para freír

#### \*\*Para la salsa roja:\*\*

- 6-8 chiles guajillos, sin semillas y desvenados
- 2 dientes de ajo
- 1/4 de cebolla blanca
- 1 taza de caldo de pollo o agua
- Sal al gusto

### Instrucciones:

#### Para la salsa roja:

- Tuesta los chiles guajillos en una sartén caliente durante unos segundos hasta que estén fragantes. No los dejes mucho tiempo para que no se amarguen.
- Coloca los chiles tostados en una cacerola con agua hirviendo y déjalos reposar durante unos 10-15 minutos hasta que estén suaves.
- Mientras los chiles se remojan, hierva los dientes de ajo y la cebolla en el caldo de pollo o agua hasta que estén suaves.
- Una vez que los chiles estén suaves, colócalos en una licuadora junto con los ajos, la cebolla, y un poco del líquido de cocción. Mezcla todo hasta obtener una salsa suave. Agrega más líquido si es necesario. Sazona con sal al gusto.

#### Para los pambazos:

- Hierva las papas en agua con sal hasta que estén tiernas. Escúrrelas y aplástalas con un tenedor o un machacador de papas. Reserva.
- En una sartén grande, cocina el chorizo mexicano a fuego medio-alto hasta que esté bien cocido y dorado. Retira el exceso de grasa si es necesario.
- Agrega la cebolla picada a la sartén con el chorizo y cocina hasta que esté transparente.
- Mezcla las papas aplastadas con el chorizo y la cebolla en la sartén. Cocina por unos minutos para que los sabores se mezclen.
- Abre los bollos de pambazo por la mitad sin llegar a separarlos completamente. Rellénalos generosamente con la mezcla de chorizo y papa.
- Calienta una cantidad suficiente de aceite en una sartén grande y fríe los pambazos llenos hasta que estén dorados y crujientes por fuera.
- Retira los pambazos del aceite y colócalos sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa.
- Para servir, sumerge los pambazos en la salsa roja caliente hasta que estén bien cubiertos. Coloca la lechuga picada encima, seguida de crema agria y queso rallado.

*Joye la vida! Disfruta de tus pambazos estilo chilango! Son ideales para una comida deliciosa y reconfortante.*

# How To Make Randy's Potato Latkes

By: Diana Rapp



## INGREDIENTS

- (Makes approximately 10 latkes)
- 2 pounds Yukon Gold potatoes, peeled
- 1 medium yellow onion, peeled and cut into eighths
- 1 large egg
- 2 tablespoons matzo meal
- Salt
- Pepper
- 1 cup + vegetable oil for frying



## STEPS TO DO

Grate potatoes in a food processor fitted with a coarse shredding blade. Place half the potatoes in a fine mesh sieve over a bowl and let sit.

Fit food processor with steel blade, add onions, and pulse until coarsely chopped. Then add remaining shredded potatoes until all pieces are about  $\frac{1}{8}$  inch and look uniformly coarsely chopped.

Mix reserved potato shreds in a sieve and press against the sieve to drain as much liquid as possible into the bowl below. Let potato liquid stand until starch settles to bottom. Carefully pour off the liquid, leaving the starch in the bowl.

Beat egg then potato/onion mixture, matzo meal, salt and pepper into starch.

Put a wire rack over a baking pan and place a triple thickness of paper towels on the wire rack. Put this close by where you will be frying the latkes.

Pour oil into the pan until it is about  $\frac{1}{4}$  inch deep over medium-high heat, until the oil is shimmering but be careful not to heat it until the oil is smoking. Using a large spoon, place potato mixture into pan and flatten into a disc.

Maintaining heat, fry latkes until they are golden brown on all sides. Then place it on a wire rack.

Repeat with remaining potato mix and replace oil.

You can reheat the latkes in a 375-degree oven, until crisp and hot, or you can freeze them on a cookie sheet, and then keep in a freezer bag, frozen. Just reheat in a 375-degree oven until crisp and hot.

# La perfecta receta para una deliciosa ¡Sopa de tortilla!

Por: Rocio Arenas

La sopa azteca (o sopa de tortilla) es una receta de Tlaxcala, México, pero popular en todo el país. Es básica en las mesas mexicanas. En algunos lugares de México es conocida como sopa azteca y es deliciosa.

## Ingredientes

- ✓ 600 gramos de jitomate
- ✓ 1 chile guajillo seco sin semillas remojado en agua
- ✓ 20 gramos de ajo
- ✓ 50 gramos de cebolla blanca
- ✓ 10 gramos de cilantro fresco
- ✓ 30 ml de aceite
- ✓ 1 litro de agua
- ✓ 15 gramos de Knorr En Polvo Caldo De Vegetales
- ✓ 8 tortillas cortadas en julianas y fritas



## Método de preparación



Hervir el jitomate (tomate) con el chile, el ajo y la cebolla. Licuar y colar junto con el cilantro.



Calentar el aceite en una cacerola y freír el jitomate licuado por 3 minutos a fuego medio.



Verter el agua y el Knorr (polvo de caldo de pollo) o Caldo de Vegetales, después llevarlo a ebullición por 5 minutos.



Repartir una porción de tortillas en cada plato, agregar el caldo y servir.

¡Acompaña con cubitos de queso panela y de aguacate!



# MISS CAIT'S FAVORITE

# SOUTHERN STYLE SHRIMP AND GRITS

Shrimp and grits is a classic Southern dish. Smooth, cheesy grits get topped with tasty shrimp, perfect for breakfast, lunch, or dinner!



## Grits:

- 2 cups water
- 2 cups low sodium chicken broth
- 1 cup white grits
- 1 teaspoon kosher salt
- 2 tablespoons salted butter
- 1 cup sharp cheddar cheese shredded

## Shrimp:

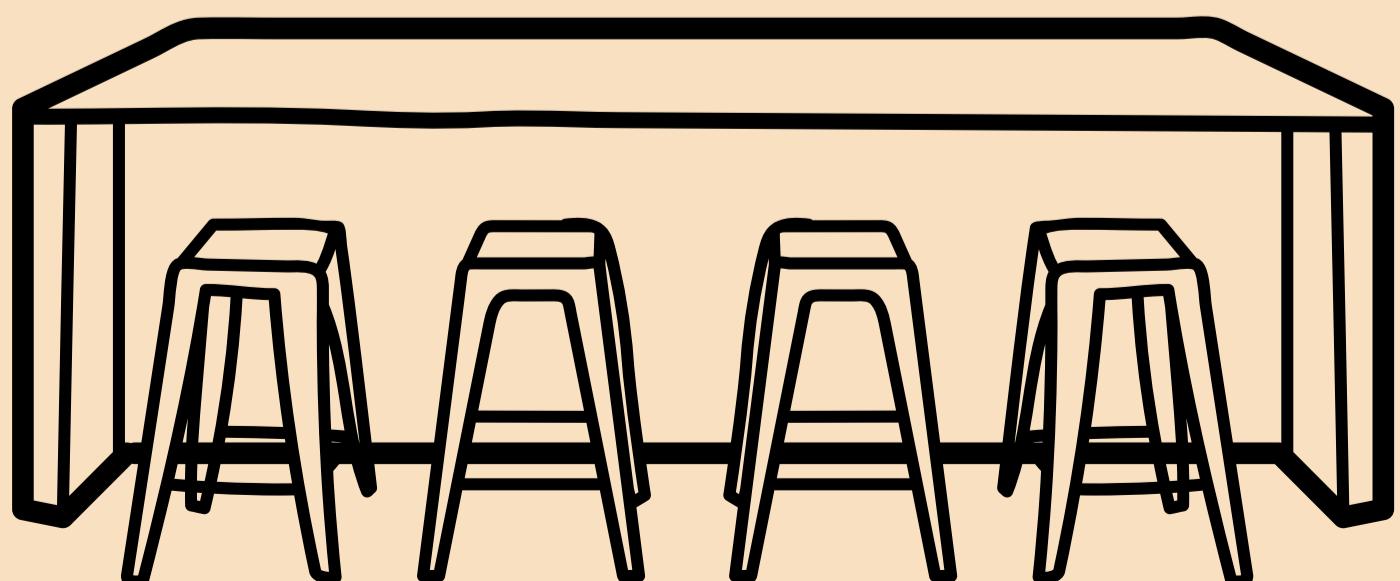
- 4 slices bacon cubed
- 2 tablespoons garlic minced, about 2-3 cloves
- 1 pound shrimp peeled and deveined
- 1 bunch green onions chopped, divided
- 2 tablespoons lemon juice juice from 1 small lemon
- Hot sauce to taste
- Salt and pepper to taste

## Steps to cook the grits:

1. Bring water and chicken broth to a boil. Add in uncooked grits and kosher salt. Stir immediately to ensure grits do not lump and are evenly dispersed in the water. Turn the heat to low and simmer grits, stirring occasionally, for 30-35 minutes.
2. Once the grits are cooked, remove from heat and add in butter and shredded cheese. Salt to taste.

## Steps to cook the shrimp:

1. When there is about 15 minutes left for the grits to cook, cook bacon in a skillet over medium heat until crispy, about 6-8 minutes. Remove bacon from the pan, and leave about 2 tablespoons of bacon grease.
2. Sauté garlic, green onions, and shrimp in bacon grease until shrimp is pink and fully cooked, about 5-6 minutes depending on the size of shrimp.
3. Drizzle with lemon juice and hot sauce to your liking. Stir to ensure all is coated.
4. Plate shrimp on top of the cheesy grits and sprinkle bacon crumbles and other half of the green onions on top. Enjoy!



# PUMPKIN CHOCOLATE CHIP COOKIES

KARA HEINIGER

"MY FAMILY IS FROM THE MORTON, ILLINOIS: THE PUMPKIN CAPITAL OF THE WORLD. IT'S HOME TO THE LIBBY'S FACTORY WHERE THEY CAN THEIR PUMPKINS, WHICH ARE GROWN FROM SPECIAL SEEDS CREATED BY LIBBY'S. THIS RECIPE BRINGS BACK MEMORIES OF WATCHING THE PUMPKINS GET BROUGHT IN ON LARGE TRAILERS AS WELL AS MEMORIES OF ATTENDING THE ANNUAL PUMPKIN FESTIVAL WITH MY FAMILY."



## Ingredients:

- 2 cups all purpose flour
- 1 1/2 teaspoons baking powder
- 1 teaspoon baking soda
- 1/2 teaspoon salt
- 1 teaspoon ground cinnamon
- 1/4 teaspoon nutmeg
- 1/4 teaspoon ground cloves
- 2 eggs
- 1 cup granulated sugar
- 1/2 cup oil
- 1 cup canned pumpkin - not pumpkin pie filling. I use the Libby's pumpkin
- 1 teaspoon vanilla extract
- 1 cup chocolate chips

## Super simple steps!

With an electric mixer, beat the eggs, sugar, oil, pumpkin, and vanilla together. Add the dry ingredients and mix well. Stir in the chocolate chips. Form cookies on an ungreased baking sheet. Bake at 350 for 11 minutes.



# ¿SABÍAS QUÉ?

HERNÁN PÉREZ





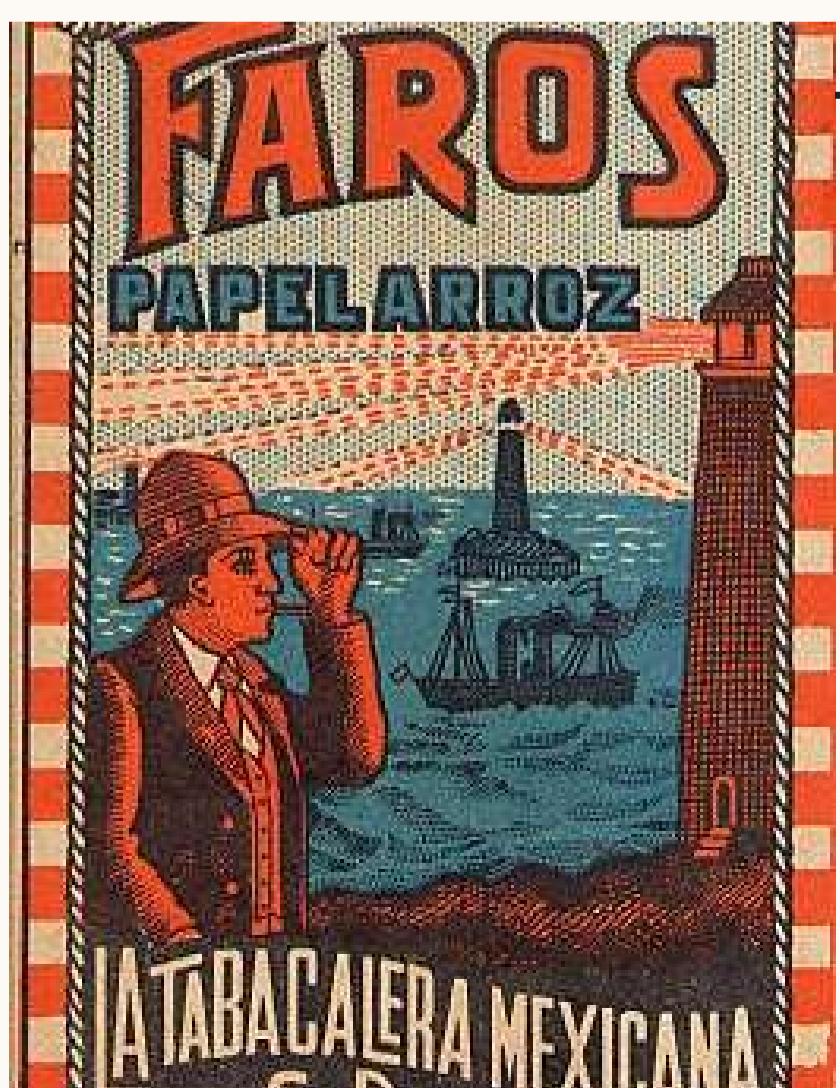
### ¿Sabías que en México, la palabra “teporocho“ se usa para describir a una persona alcohólica y tiene un origen bastante curioso?

Algunos dicen que viene de “té-por-ocho“, refiriéndose a una bebida que costaba ocho centavos y se vendía en las calles del Centro Histórico de la Ciudad de México. Esta bebida era una mezcla de té con alcohol y, según cuentan, se usaba para curar la cruda. Aunque no está totalmente confirmado, la Academia Mexicana de la Lengua sugiere que “teporocho“ podría derivar de la costumbre de beber infusiones de hojas de naranjo o canela mezcladas con alcohol. ¡Un término con historia y sabor local!

### ¿Has escuchado la expresión mexicana “Ya chupó faros”?

Viene de una curiosa costumbre de la Revolución Mexicana. Los condenados a muerte tenían el “privilegio“ de fumar un último cigarrillo, y la marca Faros era la más popular. Como estaban atados los cigarros, antes de fumarlos, los chupaban para cerrarlos y que no se les saliera el tabaco. Así que cuando alguien decía “Ya chupó faros“, significaba que esa persona estaba en sus últimos momentos, justo como los condenados a punto de ser fusilados. La fábrica de cigarros Faros, fundada en 1916 en Irapuato, Guanajuato, famosa por su bajo costo y popular entre las clases humildes. ¡Una expresión con un trasfondo histórico bastante singular!

Sé el primero en encontrar el error en el siguiente póster:



### ¿De dónde viene la palabra Restaurante?

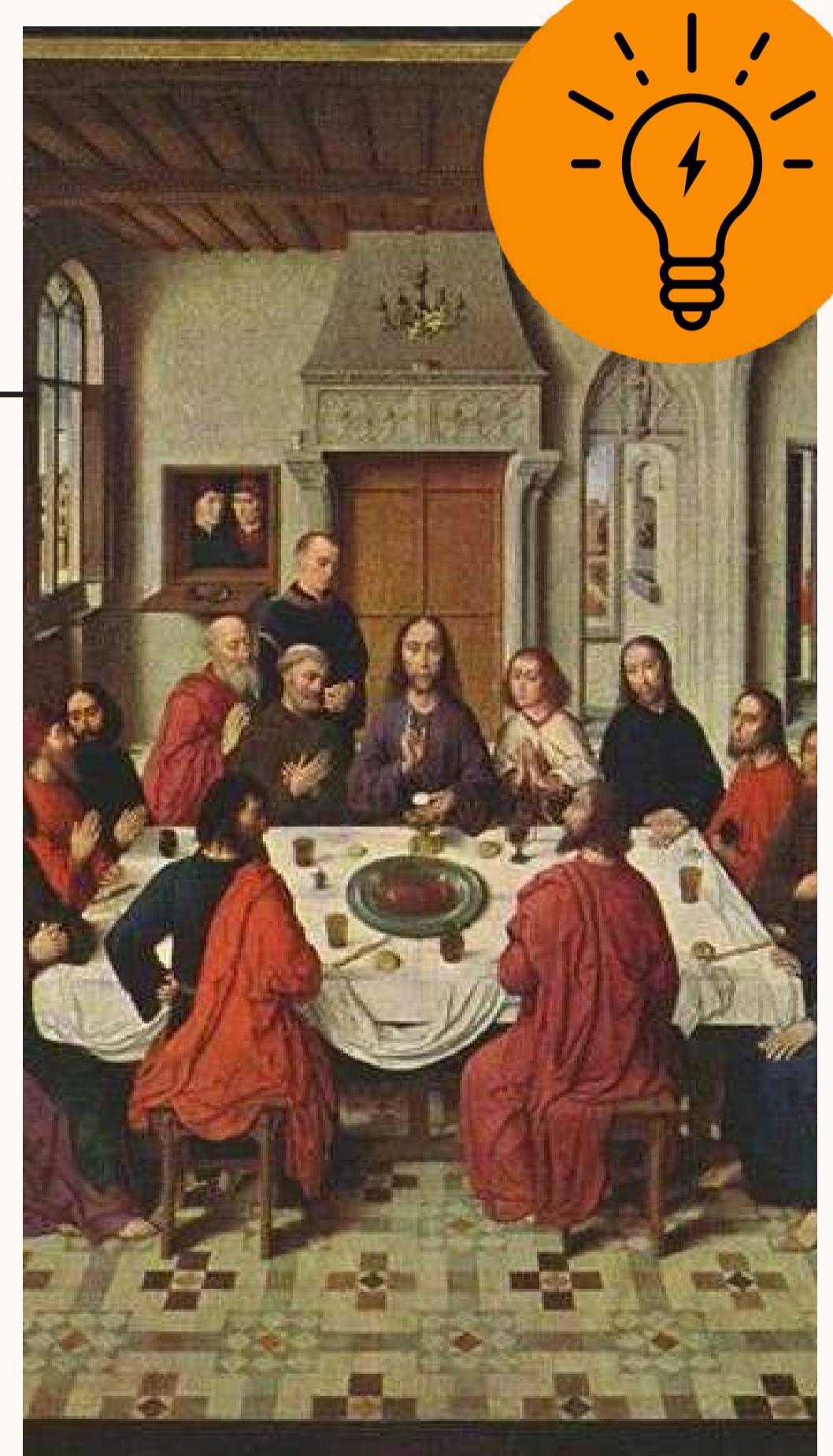
En el París de 1765, Monsieur Boulanger tuvo una genial idea de negocio. Pidió un letrero llamativo para su local y el carpintero le entregó uno con una frase en latín, que viene de una divisa del Evangelio, “Venite ad me omnes qui stomacho laboratis, et ego restaurabo vos“, que significa “Venid a mí, todos los que tenéis el estómago cansado, y yo os restauraré“. Aunque al principio Boulanger no entendía el latín, le encantó la idea.

Este letrero, que colgó en su negocio en la Rue Des Pouilles, marcó el nacimiento del primer restaurante. Lo que empezó como un lugar para servir caldos, pronto se convirtió en un sitio con un menú variado. Boulanger no sólo inició una nueva forma de restauración, sino que también inspiró a muchos otros tras la Revolución Francesa, dando un giro importante a la gastronomía.



### ¿Sabías que en tiempos antiguos, “poner la mesa“ era algo literal?

Las mesas para banquetes no eran fijas, sino móviles. Se armaban colocando tableros sobre caballetes y se desmontaban después de comer. De ahí viene el término “banquete“, relacionado con los bancos corridos donde se sentaban los invitados. Los más importantes, como reyes, tenían tronos o sillas especiales. Esta práctica antigua es el origen de nuestra expresión “levantar la mesa“, que en italiano se dice “sparecchiare“. Curiosamente, en italiano, “apparecchiare“, que significa preparar la mesa, tiene sinónimos como “allestire“, usados para ocasiones formales. ¡Así que la próxima vez que pongas la mesa, recuerda que estás siguiendo una tradición de siglos!



### ¿Alguna vez has oído a alguien decir “Ya nos cayó el chahuistle“?

Esta frase popular tiene un origen muy peculiar relacionado con la agricultura. El chahuistle es un hongo que ataca a los cultivos de maíz. A diferencia de su pariente el huítlaocoche, que es comestible y hasta considerado un manjar, el chahuistle es dañino y provoca la pérdida de la cosecha.

Esta expresión, que viene del náhuatl “chauitztli“, que significa “enfermedad del maíz“, se usa para describir una situación desafortunada o cuando algo inesperado arruina los planes, justo como este hongo arruina el maíz. Así, “Ya nos cayó el chahuistle“ se ha convertido en una forma coloquial de decir que algo malo ha sucedido, ¡como una plaga inesperada en tu día!



## Alioli contra los espíritus:

En Palafrugell, un lugar en la Costa Brava, hay un documento antiguo de 1817 que explica cómo mover cuerpos de un cementerio a otro. Curiosamente, recomendaban encender hogueras para evitar malos olores y llevar cosas como vino, manteca de ajo y aceite. ¡Resulta que eso es básicamente alioli, la famosa salsa!



### La palabra Salario

El término “salario” proviene de la sal, un producto que en la antigüedad no sólo se valoraba por ser un eficaz exfoliante y antiséptico, sino también por su facilidad de transporte. Además, la sal es conocida por mejorar los sabores y funcionar como conservante natural, ya que inhibe el crecimiento de bacterias y otros microorganismos.



### Una historia sobre el Chocolate

El chocolate ha tenido sus altibajos en la historia. Antes, algunos creían que comer demasiado chocolate podía cambiar el color de la piel. La marquesa de Sévigné, una amante del chocolate, incluso le escribió a su hija sobre la marquesa de Coëtlogon, diciendo que había tenido un niño de un color inesperado por comer mucho chocolate. ¡Qué ideas tan locas tenían antes! A pesar de todo, el chocolate, ese regalo de México al mundo, siempre ha encontrado quien lo defienda.



## Pizza Hawaiana

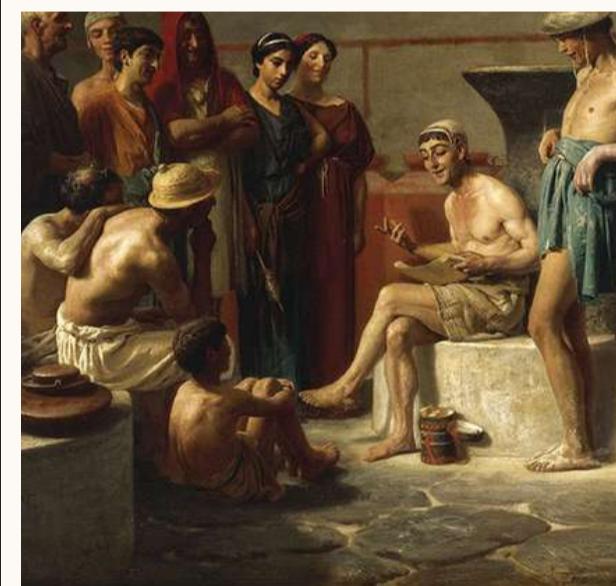
La pizza Hawaiana no se originó en Hawái, sino en Canadá. Su nombre se inspiró en la marca “Hawaiian Canned Pineapple” de las piñas enlatadas utilizadas en la receta.

**¿Qué opinas sobre añadir piña a la pizza?, ¿Crees que es un ingrediente adecuado para este platillo clásico?.**

### El garum, la delicatessen de la antigua Roma

Imagínate esto! El garum, esa salsa tan especial de la antigua Roma, era toda una sensación en su época! Usada hasta en las bodas de Herodes Antípaso, era como el caviar de hoy, pero con un proceso de elaboración que hoy nos parecería... digamos, ¡no muy apetitoso!

Se hacía fermentando pescado con sal y hierbas bajo el sol. Sí, como lo lees, ¡pescado al sol!. Empezaron usando los restos de pescado, pero pronto se volvió tan popular que empezaron a usar pescados finos como la anchoa y el atún. Esta salsa era tan top que en Cartagena, uno de sus principales centros de producción, la envasaban en ánforas para enviarla por todo el Mediterráneo.



Lo curioso es que, a pesar de su olor fuerte, el garum era el toque mágico en las mesas romanas, usado en todo tipo de platos por sus efectos vigorizantes y su capacidad para realzar sabores. Era como la salsa todopoderosa, ¡y más cara que muchas cosas!.

Así que ahí lo tienes, la receta de un manjar antiguo que fascinaba a emperadores y que, aunque suene un poco raro hoy en día, marcó toda una época en la gastronomía. ¡Quién sabe, quizás algún día te animes a darle un toque romano a tus platos con algo inspirado en el garum! 🌟

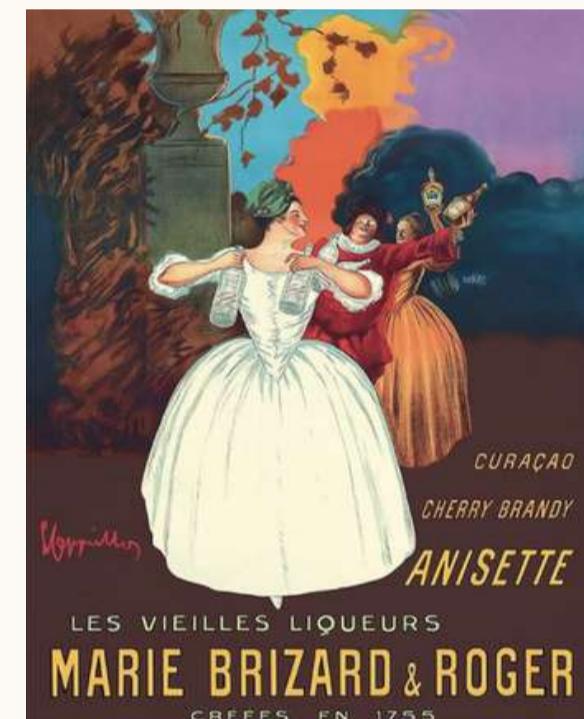
### El restaurante más antiguo del mundo que sigue en operación



Fundado en 1582, “La Tour d’Argent” es el restaurante más antiguo de París, visitado por figuras históricas como Enrique IV y Catalina de Médici. Ubicado cerca de la Bastille y famoso por su alta cocina, su platillo estrella es el “Canard à la Pouennaise” (pato salseado), servido más de dos millones de veces. Hoy, es conocido por su elegancia, su extensa lista de vinos y una variedad de platillos exquisitos, desde foie gras hasta postres como las crêpes Mademoiselle.

### Licor con nombre de mujer

En 1762, Maria Brizard, hija de un tonelero en Burdeos, abrió un pequeño local donde vendía un licor de anís llamado Anisette Marie Brizard. La historia cuenta que ella había ayudado a un hombre de una plantación que venía de las Indias, y como agradecimiento, él le regaló un elixir con propiedades curativas de su país. De esa experiencia nació este famoso licor que sigue siendo un éxito en ventas



### Sabías que el corte de sirloin, es barón

El rey Enrique VIII de Inglaterra, impresionado por un corte de carne llamado lomo (loin), lo ‘nombró’ barón (sir) con su espada. Desde entonces, a este corte de res se le conoce como sirloin.



### La primer heladería del Mundo en París, Francia

En 1686, Francesco Procopio dei Coltellini abrió en París la primera heladería del mundo, el Café Procope, donde incluso el rey Luis XIV probó sus helados. Sus recetas incluían mezclas de leche, crema, mantequilla y huevos, y sorbetes con hielo, frutas, nueces y miel. Curiosamente, algunos helados modernos contienen ingredientes como carragenina y goma guar, derivados de algas, que mantienen el helado suave y cremoso



# *Escritos*

## DE ONCEAVO

Como parte del tema de Literaturas orientales de la antigüedad, en la clase de Literatura Universal en español para onceavo grado, se estudian los libros poéticos de la tradición bíblica. Los siguientes textos son el resultado de un ejercicio a partir de versos tomados de uno de los Salmos del Rey David.



## **Cuán bueno es cantar**

Mariana Bonnin

Cuán bueno es cantar,  
hacia las estrellas tararear.  
En el aire va a volar,  
la linda melodía.

El número de estrellas  
que brillan por arriba,  
son radiantes y bellas  
una luz que motiva.

Las crías de los cuervos  
lloran al despertar,  
no saben que algún día  
por fin, podrán volar.

Su curso y su claro nombre,  
lo hacen ver como un verdadero hombre,  
aunque no lo es todavía,  
le falta vivir su vida.

El número de las estrellas  
es interminable e infinito,  
como el amor que tienen las criaturas.  
nunca había visto algo tan bonito.

## **Infinitos**

Paulina López

Cuán bueno es cantar  
cuando hay que esperar.  
Yo dejo esta nota porque  
su curso y su claro nombre  
encontré escritos en mi piel.  
Busqué por horas  
y horas  
perdiendo  
constantemente la fe.  
Ya no queda más  
en esta alma, ya no queda.

La nota, a la orilla del mar  
espera que un día la venga a encontrar.  
No espero más  
de ti,  
más que un día me encuentres  
aquí.

Quiero poder huir lejos  
de las crías de los cuervos,  
encontrarnos a la luna en altamar:  
las luces se apagan  
y no vuelven.  
Las marcas se quedan temporalmente.  
Quiero que seamos estrellas.  
Quiero que seamos infinitos.

## **Cantar en la regadera**

Carolina Cabeza de Vaca

Cuán bueno es cantar en la regadera,  
un concierto interpretar,  
donde yo soy el artista principal,  
vocalizando y entonando melodías,  
mientras el shampoo hace espuma.

Las crías de los cuervos,  
no saben bailar,  
y mucho menos cantar,  
prestan atención,  
a través de mi ventana,  
cada tarde imitando,  
mi melodía.

El número de las estrellas me intriga,  
pero no más que el sonido,  
a través de mi ventana,  
de la melodía,  
de las crías,  
imitando mi voz.

Mientras unos disfrutan,  
otros no tienen visibilidad.



## **Surcan las aves**

Marco Meza

Cuán bueno es cantar  
a la orilla del mar,  
sentado en un piedra,  
contemplando la marea.

El cielo es azul  
y el viento sopla fuerte.  
Surcan las aves  
mientras vuela mi mente.

El número de estrellas en el universo es  
inmenso,  
hay más de estas que granos de arena en la  
tierra,  
son de diferentes tamaños y colores.

Las crías de los cuervos fueron devoradas por el  
feroz león,  
que no se había alimentado desde el mes pasado.  
cuando el cuervo regresó al nido, comenzó a  
llorar,  
pues no veía a sus hijos.

El número de las estrellas he intentado contar  
no lo he podido lograr,  
pues no he parado de cantar.

# MOVIE & MUSIC

Reviews!

By: José Ángel Gómez,  
Alessandro Leone,  
Paulina López & Isabella Mora



Paulina López, Isabella Mora

# OCTOBER ALBUM

"Mellon Collie and the Infinite Sadness" By The Smashing Pumpkins.

"THE ART OF EXPLORING BURIED EMOTIONS"

The 23rd of October, 1995, marked the release of the double album that stands as a monument in genres such as alternative rock, grunge, alternative metal, art rock, and heavy metal because of its great musical diversity. The Smashing Pumpkins- Billy Corgan, James Iha, Jimmy Chamberlin, Jeff Schroeder- released "Mellon Collie and the Infinite Sadness" which conquered the '90s with its haunting melodies, raw emotion, and a vast sonic landscape. The album continues to captivate listeners with its evocative lyrics and multifaceted musical arrangements. Exploring the depths of human emotion, it remains as relevant and powerful as ever.

The lead single, "Bullet with Butterfly Wings," made an impactful debut that propelled the album to unprecedented heights, securing the top spot on the US Billboard 200 with 246,500 units sold in its first week. The album's success resonated throughout 1996 with a string of hit singles, including "1979," "Zero," "Tonight, Tonight," and "Thirty-Three," contributing to its diamond certification by the RIAA, signifying over 10 million units sold in the US. Beyond commercial success, critical acclaim showered upon the album resulted in seven Grammy Award nominations in 1997, with notable recognition for Album of the Year and Record of the Year for "1979." The impact extended to MTV Music Video Awards, with "Tonight, Tonight" securing eight nominations, including Video of the Year.

As the band transitioned from their 13-month tour supporting "Siamese Dream,"(1993), Billy Corgan dived into crafting songs for "Mellon Collie and the Infinite Sadness" as a double album, drawing inspiration from The Beatles' self-titled release. Corgan said, "We almost had enough material to make Siamese Dream a double album. With this new album, I really liked the notion that we would create a wider scope in which to put other kinds of material we were writing." (Alexander, Phil. Interview with Billy Corgan. Mojo Magazine, February 2012). Feeling that the band's musical approach had reached a saturation point, Corgan pushed for a 'last hurrah' mindset for the album. He even likened the album, in discussions with the music press, to "The Wall for Generation X," drawing parallels with Pink Floyd's 1979 iconic concept album.

"Mellon Collie and the Infinite Sadness" was crafted with a conceptual intention, symbolizing the day and night across its two halves, yet Billy Corgan has rejected the label of a "concept album," describing it more as a rooted in the "human condition of mortal sorrow," (Listessa Interviews. Corgan, 1998). Corgan aimed to encapsulate the feelings he experienced during his youth and send a message to people aged 14 to 24. He claimed he intended to "sum up all the things I felt as a youth but was never able to voice articulately." (Chicago Tribune. Corgan, 1995).

The album's expansive nature allowed for a rich spectrum of instrumentation, featuring piano, synthesizers, drum loops, a live orchestra, and unconventional items like salt shakers and scissors. Tuned-down guitars diversified the tonal palette, while Corgan and James Iha's distinctive guitar solos highlighted their styles. With Corgan primarily at the helm of songwriting, the album showcased his prowess, with only two tracks not penned by him.

The cover art, a creation of collage artist John Craig, perfectly complements the album's surreal and impactful essence. Initially not the band's first choice, Craig's work, inspired by Dadaism and surrealism, served as an ideal companion to the melancholic romanticism of the music. Described as an "illustrated collage of a melancholic Victorian-era beauty hurtling through the emptiness of space," the cover art harmonizes seamlessly with the album's themes.

"Mellon Collie and the Infinite Sadness" stands not only as an album but as a profound odyssey that delves into deep human emotions. Billy Corgan's lyrical prowess and The Smashing Pumpkins' musical ingenuity have created a masterpiece that resonates with listeners across generations. Its enduring impact, marked by critical acclaim, commercial success, and an unwavering place in alternative rock, solidifies its status as a monumental work of art. The melodies linger in the recesses of our minds, serving as a reminder of the complexities, sorrows, and joys that define the human spirit. "Mellon Collie and the Infinite Sadness" is not merely an album; it's a timeless journey that continues to captivate and resonate with the hearts and souls of those fortunate enough to experience its musical magic.



*Anya Taylor-Joy*

*Ralph Fiennes*

*Nicholas Hoult*



2022

# EL MENÚ

“Nos estamos comiendo el océano. Es brillante.”

*By: José Ángel Gómez*

¿Se ha transformado la alta cocina en motivo de burla? "El menú", dirigida por Mark Mylod, satiriza y critica los establecimientos y cocineros de renombre, así como a sus devotos comensales. La trama gira en torno a un grupo variado de invitados en una isla remota, incluyendo una pareja obsesionada con la gastronomía, jóvenes adinerados, una crítica culinaria con su asistente y un dúo acaudalado, todos convocados para disfrutar de un exclusivo menú degustación preparado por el célebre chef Julian Slowik, quien reserva una inesperada sorpresa para ellos. A medida que avanza el relato, emergen las alusiones y críticas hacia ciertos absurdos de nuestra sociedad.

Desde el comienzo, se perfila la personalidad de cada comensal. Tyler, un apasionado gastronómico abierto a cualquier propuesta bajo la etiqueta del "arte", Margot, quien considera todo aquello un mal chiste, el trío de jóvenes ricos arrogantes, la exigente crítica y una pareja adinerada pero disfuncional. Al llegar al restaurante, el primer plato se sirve con gran pompa: callo de hacha y ostiones, generando reacciones predecibles. Los jóvenes menosprecian comparándolo con las habilidades de su chef personal, la crítica se muestra implacable y Tyler elogia efusivamente la creación culinaria.

Sin embargo, es en el tercer plato donde la trama se torna siniestra. Se presenta un brisket para tacos, cuyas tortillas exhiben fotografías comprometedoras de cada comensal, exponiendo sus defectos. En las de Tyler, imágenes suyas fotografiando la comida a pesar de la prohibición; en las de la pareja mayor, registros de sus frecuentes visitas e incluso una foto comprometedora; en las de la crítica, establecimientos clausurados por sus reseñas negativas; y en las de los jóvenes, extractos bancarios que evidencian fraudes. Al confrontar a Slowik, este explica las razones de su castigo.

Este es el punto donde se intensifica la crítica y la representación de ciertos sectores sociales. Los dos grupos acaudalados simbolizan a quienes frecuentan estos locales por el prestigio que confieren. Esto se manifiesta en los jóvenes, quienes se mofan del lugar afirmando su presencia como un logro, y en la pareja mayor, incapaz de recordar un solo plato a pesar de sus múltiples visitas. Por otro lado, la crítica gastronómica y Tyler representan extremos: la insatisfacción perpetua y la disposición a aceptar lo ridículo. La actitud crítica, siempre encontrando fallos, y Tyler, avalando a Slowik en todo momento, incluso a costa de su dignidad, reflejan aspectos alarmantes de nuestra sociedad actual y la industria restaurantera, llevada a niveles de parodia. Incluso Slowik reconoce que él y su restaurante son parte del problema, al asociar sus precios exorbitantes con la élite para ganar prestigio.

"El Menú" es una película satírica que ridiculiza y provoca reflexión sobre la industria de la restauración, combinando humor negro, terror y comedia de forma ingeniosa y entretenida. Nos muestra los extremos absurdos alcanzados por estos establecimientos y cómo todos contribuimos al problema, ya sea buscando estatus, por amor al "arte" o desde la propia cocina.





18+

# BONE TOMAHAWK

A FILM REVIEW BY

ALESSANDRO LEONE





Directed by debutant filmmaker S Craig Zahler and starring Kurt Russell (*The Thing*) & Patrick Wilson (*The Conjuring*), *Bone Tomahawk* is a film about a small town sheriff in the 1890s who leads a posse into a desolate region to rescue three people from a cannibalistic tribe. Made for a measly 1.8 million dollars, and combining both horror and thrill, this movie is able to capture a roller coaster of riveting excitement that pulls the picture together. In an era where the western genre doesn't live as it used to anymore, this tale serves as a breath of fresh air for all of those who are tired of the usual action stories that seem to dominate streaming services around the world.

Before production started, Zahler's directorial debut was met with doubtful eyes by production companies and studios alike. The two hour and twelve minute runtime stalled Zahler's development of the film since the studio preferred the picture to be ninety minutes long and not risk audiences losing interest. Fortunately, Zahler stood his ground and refused to compromise full creative control, sensing that every minute of the movie mattered for an audience to be encapsulated by the story. The arduous pre production and strong minded decisions the director faced, served as the stepping stone into creating a truly original project that set itself apart from the bland crowd of movies coming out at the time.

Although the premise of the story is simple, with many probably recognizing the gist of it similar to other western movies, *Bone Tomahawk* was able to intertwine both the horror and western action genre in a masterful way. The main protagonists of the story all have recognizable archetypes that have worked for decades but are taken to the extreme in this project. In the scenes involving the main troglodyte creatures, the director opted for the use of crude and silent violence, all adding to the sense of realism that could be felt by an audience, hence, adding to the sheer terror one might feel when listening to the screeching battle cry from an unearthly being. The brutality scattered throughout the film will remind many of the violence that directors like Quentin Tarantino and Eli Roth implement in their own films, but Zahler's twist will surely make it difficult for a viewer to not flinch or cover their eyes.

Following the footsteps of movies like *Django* and *The Hateful Eight*, this film made it seem like the increase in cowboy stories was not that far fetched in the cinematic world. But the increase in superhero and franchise movies would go on to dominate cinemas across the globe for more than a decade, making films such as this one almost impossible to consider making in today's world. It's a sad reality that the western genre isn't as bright and appealing as it once was but it's also charming to know that there are still underrated gems that have been released in the past and are ready for any viewer to enjoy.

Zahler's film went through many obstacles in order to make an original story that served as a welcomed relief to audiences growing tired of the same comedic and bland superhero movies out there. Even though filled with brutal violence and can sure thrill an audience in the comfort of their homes, outside all of that, *Bone Tomahawk* instilled hope in the people that wished for the western genre to reignite in the movie industry, but no one expected it to be the last pulse of a genre that passed away a long time ago. Who knows, maybe something new will bring forward the new wave of western films, but for now, all we can do is sit down and appreciate the works that have been released throughout the years.

# COMMUNITY SERVICE

ASPV

BERENICE REYES





VALLARTA FOODBANK



By: Ana Cecilia Torresgarcía

Participating in a service day at Vallarta Food Bank proved to be a profound and insightful experience, revealing the commendable efforts made by this organization to provide assistance to economically unstable individuals and families not only in Puerto Vallarta but also in the surrounding rural areas. Established at the beginning of the pandemic with an initial objective of offering support to individuals experiencing food insecurity, Vallarta Food Bank has expanded its services in response to the expressed needs of the communities it serves.

Currently, the organization provides diverse services such as **medical assistance, dental treatment, a shower facility, and a store offering essential supplies**. Vallarta Food Bank has now been running for three years, experiencing substantial growth. A dedicated team of approximately 13 personnel, complemented by around 60 volunteers, works tirelessly to fulfill the organization's objectives. Their various activities include sorting donated clothes, cleaning raw legumes, preparing meals, and arranging contribution packages, all constituting a fraction of the organization's routine. Vallarta Food Bank operates on a triweekly basis for food services and biweekly for medical and dental services, with additional weekly provisions such as shower facilities, access to clean water, and laundry services. The workers and volunteers typically begin their activities from 9:00 AM to 4:00 PM, reflecting their commitment and diligent efforts.

On an average day, Vallarta Food Bank serves approximately 100–120 individuals, indirectly impacting the lives of roughly 500 people daily as many recipients take food home to feed their families. It is evident that this organization truly cares for our community, it is highly estimable that their mission did not conclude only in food assistance, but went further, by also providing healthcare services. Food Bank primarily relies on donations as a source of supplies, with daily expenses ranging from 6,000 to 7,000 pesos. This budget is equal to 50 kilos of protein sources and 40–60 kilograms of vegetables. Despite their influence, promotional efforts primarily rely on word-of-mouth, with local community engagement being a key focus. The organization implements a comprehensive interview and verification procedure to determine the eligibility of individuals seeking their services, ensuring justice and accountability. Moreover, they prioritize providing meals that provide nourishment to assist distinct physiological requirements, highlighting the importance of nutrition. An evident challenge is the rigorous and demanding schedule, operating for the majority of a 24-hour period. Despite the challenges, Vallarta Food Bank derives great satisfaction from the positive impact it has on the community, emphasizing emotional contentment and appreciation expressed by the individuals they aid.

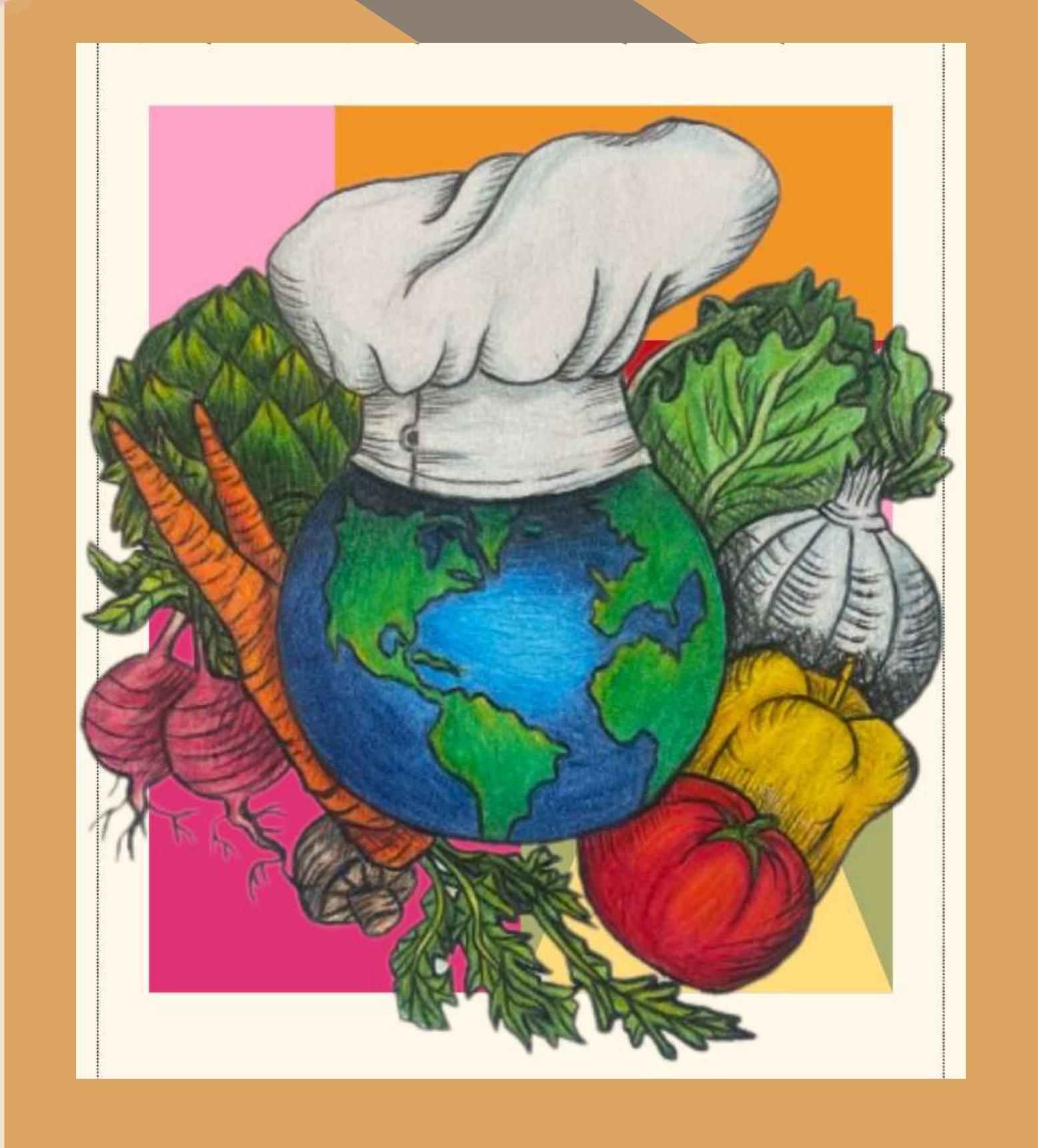
In addition to the difficulties Vallarta Food Bank faces, the organization is actively working towards raising funds to operate five days a week instead of three, aiming to secure more donations to cover supplies and tools to support people in need. This goal reflects their commitment to further expand their impact in the community. One success story shared by the organization involves Mr. Juan Carlos, who initially sought hot meals but later enrolled in English classes provided by volunteer teachers. A year later, he returned, expressing gratitude as he had found employment as an airport taxi driver.

To minimize food waste, Vallarta Food Bank employs strategies such as distributing slightly older bread and separating items already going bad to donate to a bird sanctuary, Zambat, or to a farm for animal feed or fertilizer.

External help is sought through donations and promotions from vacation rental owners, tour companies, and restaurants. Vallarta Food Bank collaborates with the United States-based "Gogo House," a fundamental ally that helps collect donations and organizes campaigns to support the organization's goals, including requests for essential equipment like vans to expand community outreach. In conclusion, Vallarta Food Bank's three-year journey reflects a firm commitment to addressing the diverse needs of vulnerable communities. Despite facing challenges, the organization provides essential services beyond food assistance, exemplifying the power of collective action. As they strive to expand operations, collaborate with external partners like "Gogo House," and share success stories like that of Mr. Juan Carlos, Vallarta Food Bank remains as a symbol of compassion, emphasizing the transformative impact of community engagement in fostering well-being and shared responsibility.

# About the Cover

Made by: Dana Beltrán



Dana in 12th grade created a wonderful drawing for the magazine cover. Using only colored pencils, she skillfully captured the theme of the magazine, centering on the theme of the intersection between different forms of food around countries of the world. Her artistic flair and talent truly shine through in this impressive piece.

# Bibliografía

## Josué Villanueva

- “Fritz Haber: Great Minds.” YouTube, 12 August 2012, <https://www.youtube.com/watch?v=tdEE5uvFhOM>. Accessed 5 November 2023.
- King, Gilbert. “Fritz Haber’s Experiments in Life and Death | History.” Smithsonian Magazine, 6 June 2012, <https://www.smithsonianmag.com/history/fritz-habers-experiments-in-life-and-death-114161301/>. Accessed 5 November 2023.
- “The Man Who Killed Millions and Saved Billions (Clean Version).” YouTube, 7 October 2023, <https://www.youtube.com/watch?v=QQkmJl63ykl>. Accessed 5 November 2023.

## Kenneth McGregor

- Alimenta tu mente. (2020, March). How gmos are regulated - cómo se regulan los ogm para la seguridad ... <https://www.fda.gov/media/137634/download>
- Blancke, S. (2015, August 18). Why people oppose gmos even though science says they are safe. Scientific American. <https://www.scientificamerican.com/article/why-people-oppose-gmos-even-though-science-says-they-are-safe/>
- Center for Food Safety and Applied Nutrition. (2023a, April 19). How gmo crops impact our world. U.S. Food and Drug Administration. <https://www.fda.gov/food/agricultural-biotechnology/how-gmo-crops-impact-our-world>
- Center for Food Safety and Applied Nutrition. (2023b, May 12). Understanding new plant varieties. U.S. Food and Drug Administration. <https://www.fda.gov/food/food-new-plant-varieties/understanding-new-plant-varieties>
- Chilebio. (2017, June 23). El Científico de Cornell Que Salvó La papaya de hawaii de su extinción gracias a Los Transgénicos. ChileBIO. <https://www.chilebio.cl/2017/06/23/el-cientifico-de-cornell-que-salvo-la-papaya-de-hawaii-de-su-extencion-gracias-a-los-transgenicos/>
- Full stack genome engineering. Synthego. (n.d.). <https://www.synthego.com/learn/crispr>
- GE Food & Your Health: | GE Food & Your Health. Center for Food Safety. (2023). <https://www.centerforfoodsafety.org/issues/311/ge-foods/ge-food-and-your-health>
- Jinek, M., Chylinski, K., Fonfara, I., Hauer, M., Doudna, J. A., & Charpentier, E. (2012, June 28). A programmable dual-RNA-guided DNA endonuclease in adaptive ... - science. Science. <https://www.science.org/doi/10.1126/science.1225829>
- Learn about how public-sector scientists saved papaya. Alliance for Science. (2015, January 23). <https://allianceforscience.org/blog/2015/01/learn-about-how-public-sector-scientists-saved-papaya/>
- Manetti, S. (2022, July 30). Genetically Engineered Foods: Medlineplus medical encyclopedia. MedlinePlus. <https://www.medlineplus.gov/ency/article/002432.htm>
- Patents - genetic engineering of plants - NCBI bookshelf. National Library of Medicine. (n.d.). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK216400/>
- Peikes, K. (2023, February 6). GMO food labeling has been required in the U.S. for a year. have consumers noticed?. Nebraska Public Media. <https://nebraskapublicmedia.org/es/news/news-articles/gmo-food-labeling-has-been-required-in-the-us-for-a-year-have-consumers-noticed/>
- Zhou, W. (2015, August 11). The patent landscape of genetically modified organisms. Science in the News. <https://sitn.hms.harvard.edu/flash/2015/the-patent-landscape-of-genetically-modified-organisms/>

## Tomás Güelman

- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO)
- Estudio sobre desperdicio de alimentos en la industria hotelera.
- Corona, K. (2022, 22 de abril). Desperdicio de alimentos, problema que afecta a todos. Reporte Indigo. Recuperado de <https://www.reporteindigo.com/piensa/despido-de-alimentos-problema-que-afecta-a-todos/>
- Instituto Politécnico Nacional. (2017). [Título del estudio sobre el desperdicio de alimentos en México]. Banco Mundial.
- Vega, G. (2021, 10 de diciembre). Es preciso detener la pérdida y desperdicio de alimentos en México. [Nombre de la página web o del newsletter]. Recuperado el 19 de noviembre de 2023, de <https://thefoodtech.com/seguridad-alimentaria/es-preciso-detener-la-perdida-y-desperdicio-de-alimentos-en-mexico/>
- Consejo Mexicano de la Carne & Red Bancos de Alimentos de México. (2020). El desperdicio de alimentos: el tercer mayor emisor de Gases de Efecto Invernadero del mundo. <https://comecarne.org/el-desperdicio-de-alimentos-el-tercer-mayor-emisor-de-gases-de-efecto-invernadero-del-mundo/#:~:text=En%20t%C3%A9rminos%20econ%C3%B3micos%2C%20el%20desperdicio,Producto%20Intern%20Bruto%20del%20pa%C3%ADs.>

## Hernán Pérez

- 1.-Gastronomía Romana. (2016). Cocinando Culturas: Cuaderno de Actividades. Zaragoza, España. Recuperado de <https://www.zaragoza.es/contenidos/museos/guias/cuaderno-alumnos-roma.pdf>
- 2.- <https://context.reverso.net/traducion/espanol-italiano/levantar+la+mesa>
- 3.- iInfobae. (2021, noviembre 11). De dónde surgió la palabra “teporocho”. México Últimas Noticias. (Sección México)
- 4.- <https://context.reverso.net/traducion/italiano-espanol/apparecchiare>
- 5.- dphpruebuticum. (2016, diciembre 2). Madame de Sévigné y las cartas a su hija. [Entrada de blog]. Blog sobre la vida de Madame de La Fayette y temáticas relacionadas.
- 6.- Del Paso, F. (2016). La cocina mexicana de Socorro y Fernando del Paso. Fondo de Cultura Económica.
- 7.- González Gamio, Á. (2014, enero 5). Rosca y chocolate. La Jornada. Sección Opinión.
- 8.- The galilean fishing economy and the Jesus tradition, K.C. Hanson, Biblical Theology Bulletin 27 (1997) 99-111.
- 9.- Huertas, P. (2023, octubre 18). El garum, la delicatessen de la antigua Roma que se fabricaba en Hispania. Historia National Geographic. [Sección Antigua Roma]
- 10.- Fiac Seguros Blog. (2022, 12 de agosto). ¿Qué es la goma guar y por qué está en muchos de los alimentos que compras? Recuperado de <https://www.fiac.es/blog/post/que-es-la-goma-guar>
- 11.- Moody, J. (s.f.). Gum Additives in Food. Which Ones to Avoid? Healthy Home Economist.
- 12.- The Best Preserves. (2023, 5 de junio). Tour D’Argent, un restaurante lleno de historia que también vende sus conservas. Recuperado de [https://www.google.com/search?q=Historia+del+Tour+de+argent&sca\\_esv=582856167&rlz=1C5CHFA\\_enAU834AU840&tbo=isch&source=lnms&sa=X&ved=2ahUKEwiOnPGBvceCAxVLPQIHXx2DpIQ\\_AUoAXoECAEQAw&biw=1440&bih=783&dpr=1&safe=active&ssui=on](https://www.google.com/search?q=Historia+del+Tour+de+argent&sca_esv=582856167&rlz=1C5CHFA_enAU834AU840&tbo=isch&source=lnms&sa=X&ved=2ahUKEwiOnPGBvceCAxVLPQIHXx2DpIQ_AUoAXoECAEQAw&biw=1440&bih=783&dpr=1&safe=active&ssui=on)
- 13.- Salud y Medicina. (2017, agosto 30). ¿Es beneficiosa la sal para nuestra piel? [Sección Dermatología, Tema del día].
- 14.- Fragmento de: Fernando Del Paso. “La cocina mexicana de Socorro y Fernando del Paso”. iBooks.
- 15.-El Archivo Histórico. (2021, julio 14). Participa en la exposición "De Palafrugell a París, 1913-1925. Josep Pla y los artistas, una mirada literaria <https://www.milenio.com/cultura/por-que-decimos-ya-nos-cayo-el-chahuistle-origen-y-significado>
- 16.- Redacción Digital El Heraldo de México. (2020, agosto 12). Ya nos cayó el chahuistle, ¿qué significa esta frase y cuál es su origen? Heraldo de México. [Sección Tendencias]
- 17.- Loeza, G. (2003). Prólogo. En Salimos o nos quedamos II: Las mejores mesas, sus recetas. Américo Arte Editores, Landucci Editores.
- 18.- El Heraldo de México. (2020, septiembre 4). Chupar faros: ¿Qué significa esta expresión mexicana? Heraldo de México. (Sección Tendencias) <https://heraldodemexico.com.mx/tendencias/2020/9/4/chupar-faros-que-significa-esta-expresion-mexicana-204605.html>
- 19.- México Desconocido. (2014). ¡Ya chupó faros! Historia y otras curiosidades de los cigarros Faros. [Sección Historia]. Guanajuato.

## José Ángel Gómez

- Aiello, Julieta. “Crítica de El menú: Una sátira demasiado aleccionadora sobre los excesos de la élite.” Indie Hoy, 27 January 2023, <https://indiehoy.com/cine/critica-de-el-menu-una-satira-demasiado-aleccionadora-sobre-los-excesos-de-la-elite/>. Accessed 8 November 2023.
- Arnold, Allison. “The Ending Of ‘The Menu’ – Theories About The Cheeseburger In ‘The Menu.’” Delish, 4 January 2023, <https://www.delish.com/food-news/a42397080/the-menu-ending/> Accessed 8 November 2023.
- Chen, Jocelyn. “Is ‘The Menu’ a Let Down? Chefs Love It and Food Critics Should Really Watch – tastytrip.” Tastytrip, 14 January 2023, <https://tastytrip.com/en/themenu-20230114/>. Accessed 8 November 2023.