



Nombre del Conquistador \_\_\_\_\_

## **Preparación de comidas culturales**

Cocinar un platillo de comida utilizando métodos locales y los alimentos por sí mismo.

Ver el ejemplo siguiente.

### **Materiales**

- 1. Los alimentos crudos (p. ej. ñame, yuca, batata/camote, hojas de taro, etc.)
- 2. Hojas de plátano o otras hojas utilizadas en su área.
- 3. Piedras
- 4. Leña
- 5. Tallos de plátanos
- 6. Hojas de coco

### **Métodos**

- 1. En primer lugar encender el fuego.
- 2. Colocar el montón de leña en orden (el método cruzado).
- 3. Poner todas las piedras en la parte superior de la leña.
- 4. Dejar que el fuego queme la madera completamente, hasta que note que están las piedras al rojo vivo.
- 5. Limpiar el fogón/horno.
- 6. Poner el tallo plátano aplastado encima de las piedras.
- 7. Comenzar a poner todos los alimentos crudos en la parte superior de los tallos del plátano.
- 8. Cubrir primero con las hojas verdes de coco antes de cubrirla por completo con las hojas y dejarla de una a una hora y media.
- 9. Descubrir el fogón/horno y la comida estará lista.

Fecha completada \_\_\_\_\_

Instructor/Asesor \_\_\_\_\_