



## REQUISITOS:

- 1** Cocinar un platillo de comida utilizando métodos locales y los alimentos por sí mismo. Ver el ejemplo siguiente.
  - a.** Materiales
    - i.** Los alimentos crudos (ej. ñame, yuca, batata/camote, hojas de taro, etc.)
    - ii.** Hojas de plátano u otras hojas utilizadas en su área.
    - iii.** Piedras
    - iv.** Leña
    - v.** Tallos de plátanos
    - vi.** Hojas de coco
  - b.** Métodos
    - i.** En primer lugar encender el fuego.
    - ii.** Colocar el montón de leña en orden (el método cruzado).
    - iii.** Poner todas las piedras en la parte superior de la leña.
    - iv.** Dejar que el fuego quemara la madera completamente, hasta que note que están las piedras al rojo vivo.
    - v.** Limpiar el fogón/horno.
    - vi.** Poner el tallo plátano aplastado encima de las piedras.
    - vii.** Comenzar a poner todos los alimentos crudos en la parte superior de los tallos del plátano.
    - viii.** 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.
    - ix.** Descubrir el fogón/horno y la comida estará lista.