

En Buenaventura

Las mujeres son las guardianas
del conocimiento local y de la biodiversidad
a través de su **COCINA**



El territorio
y sus productos



D^a Cristina, D^a Andrea, D^a Esperanza, D^a Isabel, D^a Lucila



Sudado de toyo



Camarones con coco



Sancocho
de gallina

Y estos son sus secretos

Los alimentos se preparan de la manera tradicional, con escaso uso energético



La conservación de las plantas y los animales es fundamental para obtener todos los ingredientes necesarios

El arroz es cocinado a leña, pero se corta la madera de forma sustentable



Los residuos generados por esta forma de cocinar son orgánicos y se usan para hacer composta