

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	8
TERRITORIO	
La Sierra	10
La huerta.....	14
Alimentos silvestres	17
ALGUNAS RECETAS	
Arroz con guandú (Kankuku).....	20
Conejo guisado	22
PESCADO	24
Cachama frita	28
SOPAS	
Sancochos	29
Injokwu	30
Sopa de piedra (aziria)	31
ALIMENTOS CEREMONIALES	32
Zuru.....	33
Amu' ko	34
ALIMENTOS NATIVOS	35
GLOSARIO	37
LOS AUTORES	39