



Somos Faviola, Jenis, Benita y Ruth, quienes en el año 2019 decidimos conformar un colectivo al cual le llamamos “El Fogón de las Comadres” un ejemplo inspirador de cómo la tradición, la comunidad y el emprendimiento pueden fusionarse para transformar vidas. Nosotras como mujeres activistas y cocineras tradicionales del barrio la ciudadela de Tumaco, no solo estamos preservando recetas ancestrales si no también generando un impacto positivo en nuestras familias y en la comunidad. Al emprender juntas, hemos logrado mejorar el sustento y la calidad de vida, mientras nos capacitamos y fortalecemos como equipo. Nuestro trabajo resalta la importancia del liderazgo femenino y la solidaridad, contribuyendo al desarrollo local y a la recuperación de la cultura culinaria.



MISIÓN

Promover el reconocimiento de la cocina tradicional de Tumaco y de sus mujeres cocineras, como motor de desarrollo económico de la región.

VISIÓN

Promover un proceso de inclusión y desarrollo económico, para un grupo de mujeres cocineras tradicionales en condición de vulnerabilidad del litoral Nariñense.

OBJETIVO GENERAL

Ofrecer al público platos tradicionales elaborados con técnicas culinarias ancestrales e insumos regionales y limpios, basados en los saberes de las mujeres cocineras tradicionales tumaqueñas, para generar identidad, arraigo y economía solidaria.

Cocina Tradicional





Sancocho de Gallina

El sancocho de Gallina criolla es un plato tradicional que realmente resalta los sabores y productos autóctonos de la región. La combinación de hierbas como el chiraran y la chillangua le dan un toque único.

\$ 20.000.



Pusandao

El Pusandao es un delicioso plato tradicional que refleja la riqueza de los ingredientes locales y la culinaria regional.



\$ 24.000.





Encocado de Camarón

\$ 24.000.



\$ 24.000.



Encocado de Concha



Encocado de Gallina

\$ 22.000.

El Encocado de Gallina criolla ahumada es un platillo lleno de sabor, gracias a la combinación de la gallina criolla, el coco y las finas hierbas que son propias de la región.



Ceviche de Camarón



\$ 25.000.



\$ 24.000.

Carne Asada



Jugo de Ciruelo

El Ciruelo es una fruta típica de nuestro territorio que se utiliza para la elaboración de ricos y exquisitos jugos.



\$ 12.000.





Jugo de Arazá

El Arazá es una fruta típica de nuestro territorio que se utiliza para la elaboración de ricos y exquisitos jugos.

\$ 12.000.



Jugo de Borojo

El Borojo es una fruta típica de nuestro territorio que se utiliza para la elaboración de ricos y exquisitos jugos.



\$ 12.000.



Jugo de Carambola

La Carambola es una fruta típica de nuestro territorio que se utiliza para la elaboración de ricos y exquisitos jugos.



\$ 12.000.



Limonada de Coco



\$ 12.000.





Chillangua y Chiraran

Como producto seco





Culturas



3108993697



<https://youtube.com/@lascomadres-m7d?si=YmKsdLWRxd4Mok9g>



<https://www.instagram.com/lascomadrestco/profilecard/?igsh=MWd3NnQ5ODdrMGIxOA==>



<https://www.facebook.com/share/RJbv25jrHLBXSYeP/>