



# **UNIVERSIDAD DE CUENCA**

**FACULTAD DE FILOSOFÍA LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
DEPARTAMENTO DE ESTUDIOS INTERCULTURALES**

**PRÁCTICAS CULTURALES DE LA GASTRONOMÍA SHUAR Y SU INCIDENCIA  
EN LA ALIMENTACIÓN DIETÉTICA**

**INIAKMAMA NAJAMTAIRI YURUMTAIRINIU SHUARA PACHIMIAYUTAI  
IJIARMAMA**

Trabajo de graduación previa a la obtención del Título de Licenciatura en Ciencias de la Educación, mención en Educación Intercultural Bilingüe.

**AUTOR:**

Cecilia Petronila Antun Tiwiram

**DIRECTOR:**

**Aurelio** Marcelo Shakai Kaniras

**CUENCA - ECUADOR**

**2014**



# **PARTE I**

## **EN LENGUA SHUAR**



## ENENTAIMTAMU

Ju takatjai enetaimtajai, emkaka Aparun winia iwiakma nuya kakarma surusu asamtai nuya chichartuk ikiakatar unuimiata amumtikra asamtai, aintsanak winia aishrun nuya nawanchiruntuke iwiakmarui atutka asarmatai, winia unuitiurarun nii nekamurin nuya penker enetaijjai nekámun penker surusaru asamtai.

Cecilia Antun  
Najana



## YUMINSAMU

Winia takat najanma amamkes iirtusun,  
penker enentaijjai nuya warasmajai yainkia  
asamtyai jú takat amuktinian yuminkiajai  
unuimiaru Marcelo Shakain.

Winia aishrun ni anentamujai, enentairu  
nekartua nuya warinmaksha yainkia  
asamtai, tura winia aparun nuya umar  
ainian nekaska unuitiuraru asamtai penker  
ju unuimiamu amukat tusa.

Cecilia Antun  
Najana



## JUURMA

wi unuimiarant amua asant, takat najana ukiuktiasan yamai shuarti itiur matsataj inintintrusan shuar nuwa asar penker inintimmiauajai, yamaikia nawant tsakainiaksha niniuri kajinmatkiar tsakainiamti, iiniu kajinmatkimiu aink tusan najanant ikiujai.

Yama nankamtikkia shuarchisha tuyan tawitiaj, yaunchuksha warukukiaj nú mash inintimsar, aujmtsar najanamuiti, aintsarik, ii pujutiri nekar nuya shuar matsamin armiana timiatrusrikiash matsatiniaj, nú inintikiash takuiniaj nusha aarmauwiti.

Ju takatka najanjinia juka nukape yaimkatatui mash unuimiatnum uchi unuimiakiar wininiana ukunam juna jisar ni unuimiatrartiniuti nuya emtkiar weartiniuti juna apatkar jisar manitkiar wenak nukap nekakiar yurumtainiu najankiar wenak nui paan iniuncha awajaki wetatui ukunam inia uchiri wininiana ausha Turau asamti ju yurumtainiu takainiak uchi unuimiakiar wininiana au ju yurumtain achikiar nukap unimiatrarat nuya emtukiarat irutkamujai chichasar najankiar wearat tusar ju yurumtain penker paan najanant ukuajai, nukap penkeri menkaiki weamti ju yutai ju inintimsamu awai iniu penkeri menkaken tusar najanauwitji.najanauwitjai mash unuimiatnumsha ju yurumtai unuimiakiar tusar nukap nunia iniakmasar chichakiar wearat tusar aitkaji penker jismajai.

## IMIAN CHICHAM

Najamtairi, Unuimiatai, Nekatin, Yaimkiatin, Unuikiartin.



## INIAKMA

Enentaimiamu	3
Yuminsamu	4
Jurma	5
Imian chicham	5
Iniakma	6
Juarma	11

## PARTE I

### EN LENGUA SHUAR

#### AKANKAMAU I

#### MASH ETSERMA

1.1 Irurkamu Tsarunts pujakma	12
1.2 Irurkamu aujmatsamu	12
1.3 Itiurchatri	14
1.4 Yurumak najantainiu aujmatsamau írutkamu sur tsaruntsanam	16

#### AKANKAMAU II

#### INIU NAJANTAI

2.1 Penker nekamuri	17
2.2 Nekamuri	19
2.3 Imiatkinia niniuri	20
2.4 Imiatkicha niniuri	21

#### AKANKAMAU III

#### YURUMTAINIU

3.1 Yurumtainiu nekamu	23
3.2 Yutai	24
3.3 Yurumak akantramu	26
3.4 Iniartairi	27
3.5 Yunkurak	35
3.6 Shuara yurumke	49



## **AKANKAMAU IV**

4.1 Amuamu	59
4.2 Enentai ikiumu	60

## **PARTE II EN LA LENGUA ESPAÑOLA**

Dedicatoria	62
Agradecimiento	63
Resumen	64
Palabras claves	64
Cláusula de responsable	65
Cláusula de reconocimiento de derecho	66
Introducción	67

## **CAPITULO I GENERALIDADES**

1.1. Ubicación geográfica de la comunidad Tsarunts	68
1.2. Historia de la comunidad	68
1.3. Problemática	70
1.4. Reseña histórica de la elaboración de los ayampacos en la comunidad shuar Tsarunts	71

## **CAPITULO II LA CULTURA**

2.1. La cultura	73
2.2. Etimología	74
2.3. Definición	74
2.4. Cultura material	75
2.5. Cultura no material	75



## **CAPITULO III**

### **LA GASTRONOMIA**

3.1. Definición de la gastronomía	77
3.2. La alimentación	78
3.3. Clases de alimento	79
3.4. Menú	112
– Ayampaco	114
– Los Maitos	119
– Asados	119
– Tostados	121
– Caldos	122
– Frutas	123
– Bebidas	123

## **CAPITULO IV**

4.1. Conclusión	127
4.2. Recomendación	128
Bibliografía	129
Anexos	130





Wi, **CECILIA Antun**, takat eakar najna nerenniuri, **Iniakmama najamtairi yurumtainiu Shuara pachimia yutai ijiarmama**, mash enentai apujsamu, nuya aujmitsamu aarma ainia nuka nekaska najana nuna enetai ainiawai.

Cuenca, nase 13 2014

---

Cecilia Antun

1900442235



Wi, **Cecilia Antun** Katak najnamu nereniuri asan, **Iniakmama najamtairi yurumtainiu Shuara pachimia yutai ijiarmama**, Uunt unuimiatia cuencaamitiari ewej tesamuri c) najna nuna yainrija metek ju takat najnamua ju atum mashi paant najnatarum tajai, Unuikiartin ajatain niniuriniak neka tamanum amia asan. Uunt unuimiatai Cuenca takatan najankusha wi nerenniuitiajna nunaka winiarun emesmatsui ayatik ninkia mash paant najnatawai.

Cuenca, nase 13 2014

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Cecilia Antun', written over a horizontal line.

Cecilia Antun  
1900442235



## JUARMA

Shuar írutkamu Tsarunts najánaiyaka nekáska núnka tépakma Sámur achítrainiawai, nekás ti tsukin pújaku ásar júka Pirújai nunkánka tesarníawai, ti nukap manitkiar ní nunkénka ayamprúkaru áiniawai.

Túrasha yamáiya júinkia apách enkemkí wénak íi uchirísha chíkich aentsjai tsaníniak enentáin yapajkí wénak íi shuartí enentain emenkáki wénawai áitkiasan unuimiatnumsha, unúikiartin yájpenia kaúnkar chíkich enentaijai uchín unúiyainiak enentáin yapájtíukaru áiniawai túruiniak shuará pujutáirinkia emenkáiniawai.

Túma asámtai wí tí itiurchat wainkia asán, nátsa áinia ní enentáin yapájkíaru ásarmatai wí unuimiatu asán nekáska yáunchu Shuara pujutáirin anintrusan nekán atáksha awáikin tímiatrusan najánawaintiajtai tusán jú takatan nájanjai.

Nekáska enentai ejéturtiniaiti penker pujústaj takurkia íi yurúm kari arákmamua nú yurumátniuitji chikíchna émtutsuk, áitkiasan íi aentsri enentai yapájtíuatniuitji íniuna nú éntikiur yurúmtaya áu nuyá umútaisha áitkiaki émuiniak jú irutkamunmaka túke saké tsawantin nuwách yurúmtai tura umútain utúakar surútmáiniawai túruiniak nátsa áinia áun enentáin ishintiainiawai nekáska íi ewején ti nukap najánamnia áa emenkáji takákmashkur.



## **AKANKAMU I MASH ETSERMA**

### **1.1. IRURKAMU TSARUNTS PUJAKMA**

Irutkamu Tsaruntsaka matsatkamu Zurmi, tuakma Nangaritza nuyauunt matsatkamu Zamur pachitkiawai, nuka mashi iwiartukma nunkesha tesaramu tsarunts shuarna iwiarturmaiti, amitiai tana nujai metek mashiniu amirkar nunkenka iwiarturmaiti, nunka nuya mashi tentakmarinkia amitiai tana nujai metek, akantukma jimiar. Papiri iwiarturma 3842, tsawant tsenken nantu tuntiak uwi 1982, nú tsawant amanum nunká papiri mashi ejeturas Shuar irutkamu Tsaruntsa nunke susamuiti nuka junis tesamuiti:

Arakani: nunká antinchatin Shuar Kenkuim

Nunkani: Nunka Takaschatin anuasma, chauna Pachikutza

Etsa jintiainmani: Nagaritza entsajai

### **1.2. IRUTKAMU AUJMATSAMU**

Irutkamu shuar juarkimiu, tsarunts naartin akiniaiti, nunkui nantuti uwi 1952 amanum, nekamu uuntri Ministerio Bienestar Social uwi 1952 amanaum, nekaska yankuam nantutin nekapak 1766 nujai susamuiti. Juu shuar irutkamu nekaska Felipe Wampash ni nuari nunkaimiajai emtikiaruiti, ju aentska nukap nunka wainkiaruiti Nangaritza, nuu aentska Felipe wampash jakaiti, nukap emkatniu takatri ikiuki, nujai ju irutkamunmanka emat achikiar juarkiniaiti.

Felipe Wampash tajinia nuka nunká Baldeas nuya Pedro Padua tamanum nukanka chichamruk irutkamu Tsarunts najanaiti, ninkia nawe usumtai uwi takaku Luis Wampashi uchiriyauyayi, nuya nuari nunkai nisha nukap tsawan pujusuiti tura yamaisha tuke iwiaku pujawai.



Yamaisha nuu aentska nukap pamparuiti, tura jimiara washim jeawaruiti tura aintsank irutkamu uraimiuka ewej nawe uwi awai yamai pujajnia nuikia.

Uwi 1974 juarki 1977 amanum ewej washim nekapak nuke tepakmari takakuyayi nii nunke tepakmanumia nuka nekas nait uun amanum nankamaki Piru nunka antiiakna timianai.

Irutkamu Shuar Tsarunts Samur nunka tepakmanum pachitkiawai, matsatkamu Nangaritzza, pachikma nekanma nekapak 544, tsapin nekamurinkia jimiara nawe yarush nantu nase uwi 1999 tesamu nekamu amiyai mash tesak Perú nunkanam antiaku.

Irutkamu aujmatsumaka ni nankasmari aujmatma nuwaiti. Tarimiat aentstikia iikia tuke juink yamaram nunca matsamin tama awai. Li uuntri pujuawari, yaksha ii nunkenka wainchamunmak tarimiat aents tuke matsamin armia tawai.

Nawe jimiar, nantu nunkui nantutin uwi 1969 amanum, Felipe Wampash, ii pujutairi yapajiaiti aujmatsamunmanka, tuma asamtai nukap tsawant nankamasu akuisha ii turutairisha mashikia kajinmatkichuitji ii nunkenin matsateaji.

Nuu tsawant nakasmatai, nui aents Nankamai, Nantip nuya chinkiuon pachinkiarmiayi, nusha chikichimias ni nankasmari takakainiawai. Tura mashi aents jui tsarunts pujatikia ii nankasmari takakainia pujaji.

Tuma asamtai, juyaunchuya aujmatma nuu amamkesar aujmatsatsa, nuka nekas ii nerenniutik tiatrusar aujmatsatniuiti nuyanchuka chikich aents anintrus wekkasar ain ainiaka nii wakeramunam tarimiat aentsun imiancha enentaimtus, yajauchirin aatainiawai, tuma asamtai nerenniutikkia penker iniu aatmamratniuiti.

Enentai penker takustiniaiti, iniu najanamu ti imiancha irunui, nuka atak



waitmaktinia nuu enetaijiai tura aintsank penker pujustinia nuu enetaijiai,, nuya aintsank tarimiat aents najantai nuka aya chichasmakete, tuma asantai ain ainiaka itiur aentsu turutairi iinia nunis najanaiyawai, pujutairi penker unuimiatar nui pujuras nekatsuk, antsu pujamuriamamkesar nekar papi aarikia nuinkia takat najanmukatimian ainiawai yaunchu ii nankasma.

Yaunchu iruntramu nuya aents matsatma aujmatsumuka niiniu nankasmari aujmateawai, tui pujusaruit nunasha mash etserui, turasha mashi nankasma tarimiat aents matsatma ainia nuka aarar ikukmia ainiatsui, aya chichasmak ainiawai aentsnumak, tuma asa nuka mashi yaunchuya aujmatsumuka tsawant nankamakar ajakui aya aujmatsumuk juakar weawai, tuma asa amamkesa aarma jintrachuiti, tuma nuka yamaiya juinkia iniushanekatin utsumnawai unuimiatai ainia nui.

Tuma asa mashi irutkamu aujmatsumurinkia kuntuchu iniu nankasmari aujmatsumuiti, ii irutkamuri itiur emki wetiniait nujai metek, nui uunt penker enentaimturu waimiakaru ainia nuu irutkamu pujamuri nukap waitsar emtikiaru ainiawai. Tura aintsank nankamasu aujmatmanumka aya irutkamunmakchaiti nekaska aentsu niniuri aujmatsumusha ainiawai, nekas waitsaru ainia nunanu, nii shuarjai, nuka nekas nujai iisar warinsha najanaki weminiaiti nuna jintinkiertawai.

### 1.3. **Itiurchatri**

Yamai itiurchat irutkamunam wainmaka nekaska nektainiam, takakmatnum, nuya kara atirar anamatinium nuya mashiniu, tura aintsank mashi nunkanam aents nukap pamparmatai.

Tuma asa iniu takatrinkiaaents enentai enketatniuiti, tuma asantai yamiya juinkia nuka matsatjania nuinki penker enentaimratniuiti nukap aents pampankar nunka emesmaki wearaink tusar.

Itiurchatcha inkunma ainiawainuka namkaru imiam takata jukitniu



jeainiachu asamtai, aents tuakmanum pachitkia ainia nuna enetaijjai metek takat juamu atsa asamtai, nuka namkaru katsuartintri tamsarai.

Tumaitkiusha ni iniakmamtairinkia nuka nii irutma uwi katsuntin takakaka nujai metek iniakmamma awai, nuya pujutairi, najantairi nuya akik waitmamurijjai metek. Tuma asa uchi natsa tsakainia auka nukap itiurchata inkiuniawai ni tsakamurijjai, metek, tuma asa aents tsawantan emtuki weak yapajnaki weuwaiti, tuma aintsan aents ni turamuri anan aintsank chikich aentscha niniu turuki weawai mashi aents najantaiya aintsank.

Nuinkia yamaiya juinkia itiur akik waitmachma ana nusha itiur kishmaktiniait tura emtikiatniuit nujai metek najanki wetiniaiti, nekaska akik takakchamua un ii oujamurinkia aujmatma aweawai, nuimashiniu aents pujamujai imiancha juawai. Tuma asamtai junis iniakmasma ainias, nukap irutkamu, matsatkamunam, tuakmanum nukap itiurchat irunui, emkachmin amajkartawai, nuka wisha pachinkian namka takakmatsuj tamajai nuka nekaska aentsnum.

Itiurchtaka aentsun iniashin emesmaiti nuya enetaimtainiam, nekaska itiurchata takakainiaka nii aentsnasha imiancha amajeawai, tuakmanumsha irutkamuncha, tumak itiur takakmastajai tusa iwiarnarmarincha tsupirui.

Yamaiya juinkia, jui itiurchat wainma nuisha itiur wajatrar iwiartniuit nuu enetaimrurtiniaiti. Nekas itiurchatka mashiniu sumameajnia nuwaiti irutkamunam takakmanum, nekas itiur iwiartumarar emkamniait nuu enetaimtsuk najanmanum, nuya aents enetaimmia chikichkimsa anturchamunam nuya ni takat najanatniurin nuya enetaimkiartamunam, nunisan ii shuarnum.

Nusha enetaimsarik juni emkaintiajti timia awai, mashi metekrak matsatua nuke turasha aintsachuiti nuka itiurchta akui nekaska, mashi chikichkimas enetaimmia nisha awai. Tuma asamtai aujmatsa amuakur ju taji, nekas itiurchat irutkamunam wainmaka yajauchi enentai, nuya aentsu yajauchiri



iiwianchri timianiaiti, tuma asmati penker enetai takustiniaiti emkatin enetai takakutikia, yamaiya juinkia nuka yapajniaki weamu atin asamtai, nui mashiniu emkatin enetai takustiniaiti yajauch amajmatsuk.

#### 1.4. **Yunkurak najantainiu aujmathsamau irutkamu Shuar Tsaruntsanam**

Uwi 1963 amanum nukuach Nunkaim irukamu tsarunts pujumiayi, ni nekaska yunkurka najanamiayi emkak yaksha najanchatain nusha mashi kuintinmak nuka aishri Felipe Wampash eamkamun, ni nukap nuwan jintintiaruaiti yunkurak najanatniun, nui nii turutairin emtikiaruiti nuya pant amajsaruiti, tsawan nuya uwi nankamakar weakui, uwi 1997 amanum nua iruntraruiti nuka tuakmarinkia “nua iruntramun”, nuna emtikiuka nukuach Mariana Chinkiu, nii uuntrinkia nuinkia ewej nuwa pachinkiar takakmasaruiti. uwi 2009 amanum emkaka yurumak iwiartai iniakmamsatin tama najanamuiti irutkamu tsarunts, nui yurumtai pachim najanamun iniakmasarmiayi, tura nui najanmanum nukap uchi pachiniak nuya sumakar iniakmasaruiti.

Nunis juarnakniuiti irutkamu Tsarunts, yurumak iwiartai tama takat juarnakmia nuyanka.



## AKANKAMU II INIU NAJANTAI

**Najantairi**, juka pujamunam mash nii najantairi shiram ainia nuwaiti, nuya aintsank nukap jeachat najantai ainia nusha nuniskete.

Mashi nekatai, nekamatai, nuya aentsu najantairi tuakmanum, aintsank imiatik najantai nuya aintsa chicham ujanaitiai nuya aintsank ni itiurchat iwiartumatai ainia nuwaiti nii iwiakma pujamurin.

Yaunchu amuchat uwi XX, "najantairinkia" mashiniu nankamasu nekatairiya nuna mashi enkeawai aentsu iwiakmari nankasmari aujmatma nui turasha mashi timiatrus neka etseretsui. Jukaniniurinkia ju yamaram nunanmanka jimiara enetaijiai nekamaniaiiti:

1. Yaunchu aentsu nankasmari aya enetaimsarik nekamu iniakmamsamua nujai metek; nuya
2. Aents mash nunka pujuinia niniuri najantaijai metek najanki pujuinianu, nuka ni nekamurin iniakmamki paant amajki wena nujai metek.

Jimiara manikma nankasmanumju chichamka ti penker juakuiti chikich enetai nukap akuisha, enentaimmia nekankuisha, iruntramunu, nuya mashiniu niniuri unuimiatramu.

Nuna nekau ainia nuu unuimiatramujainkia najantairinkia, nuka imiatkin aents najantai ainia nunaiti, nuka tsawant nankamakar weakui najantai ainia nuka aya aujmat samu juakar weawai, aintsank yajasmanu itiur iwiakmari wea aintsank taku.

### 2.1. Penker nekamuri

Aarara tamajai chicham juka penker nekamurinkiaenentaimsa jikmiiiti nuya chichamjai metek aujmat samua ainis, nuka chicham itiur najanarmait nuna penker



iisar nekamujai, nuya chichama akantramuri nuya chicham tsawant nankamakar ajakui itiur aarma juakuit nuna.

Nunisank, nakak chicham eaktasar, iniakmamasma junis aataiya nú, chicham nekamua nujai metek apatkar iisma, nui nekamka yaunchuya chichama ainis juawai. Junis, chikich chichamjai apatka iyamua nunis, nuya chichaman unuimiatra ainia nuka mashi apatrar iisar jintiamnia ainiawai itiur chicham najanaru ainia nuya itiur iwiarnakai wea tsawant nankamakar ajakuiya.

Juka chicham sutar najanamuiti, nekasa nuna tawai; tuma asa nekasaiti. Tura nekamka, nekasan unuimiateawai, yaunchu Griegos chicham jikmaka antranka jinkichuiti, juka amamkesar iisar unuimiatra najanamu ainiawai. Yaksha chichartak pet pet ajamu itiur jinkiniait takunka, nuka niniu iyamu nuya antamu aintsank najannawai, yaki nuya nunka imiam uruka aintsank.

Yapajitsuk aya itiur chicham juarna nunis, aintsank chikich urukamtai chicham iniai jinkiniait, nuka antuinia nuna enetai warik jiniawai, tuma asa yaksha chichama enetaimmia nuka nekaneatsui.

Chicham antamuri najanmaka chichau ainia nuu enetaimsar najanamuka nii amari, nekamuri nuya urukuit n ujai metek najanawai.

Nekasaiti, chicham nekamuka iur chichamu najnarui nuna amamkes najanui. Chicham unuimiatmaka, yaunchuya chicham jinkinia nuna irur amamkes yamaram najanui, nuka aujtai aarma ainia nunisank, ju iniakmamsmanum tawai, nuinkia chicham itiur najanaru ainia nuna amamkes najatak iwiareawai.

Chicham najanru aujmatmaka chicham antamu nuu nukap emtikar nuya patatkar najanamniaiti, nutikiar aarmarisha nekamniaiti. Tuma asa nekatniuiti tuke chichamka iwiakuiti nekachminiak, tuma asa chichamka waitniuiti, tsawan nankamakar weakui itiur chichaj nujai metek nekasana nuu iwiaremunam. Yaunchu chicham amia nuka yamai antamka nisha jiniawai tura antunawai, tumaasa atak tsawan nakamakar ajakuisha aintsank yapajniakar weawai, nui chicham yaunchuya akusha chichamka penkeraiti.



Nekas nekamuka iniakmawai yaunchu nunkamnaya chichainia nujai metek najaneawai, nuka Rumanmaya chicham nukap emtikaruiti nuka yaunchu jimiara washim uwi amuchat najanui. Apach chichamka, aintsank nukap akankamuri takakeawai, griego, francés, ingles, nuya chikich chicham ainia nuka, árabe chichataisha pachitkia awai, catalán, griego, Frances, ingles, nuka apach chicham enketkamu ainiawai niniu najanawartasa.

Chicham penker nekamuka yaunchuya asa umeawai, tura najanashtincha jiniawai, nuka nusha ukmaka achatniuitiat nunis juakuiti. Nuka kanarmariya aintsaiti tuma asa nekaska penker chicham jiniawai, nuka junis inkis chicham ainia nuka nekaska latin chichamnumia jiniawai, nuka waurshim najanma anniuiti tura antamuri, aarmari nuya chichamuri nekaramka chikichaiti, nui apach chichamka italiano chichatai kanawai.

Nekas chichaman niniuri nekamka aentsun yayawai, nekaska warasmin chicham chikichkimsa nekamka, iniu nuya arantia chichatai akusha nunisan ainiawai nankasmari aujmatmash. Nuka chicham chichatin imian amajkartawai nuka nekar isha chichaktin asa; emkaka nekar nekaska chichamka aya aarmari nuya chichamurinchaiti timiniaiti, ayatik chichamka arantuktiniaiti nekaska aents iwiakmanumun nunaka chichaman jikiar ikiukiaru asa.

Nunisank, numi kanawearmari ana aintsank nukap aentsun timiatrus najanaiti, chichama nekaska initri nekatniuiti itiur chicham najanaj nujai metek, tuma asamtai mash chicham itiur chicham enetai nekamnia najana nuu nekatniuiti, tuma nuu chichamna nekarkia entrar kajekmajai najanamuiti chichat niuiti.

## **2.2. Nekamuri**

**Chicham nekatainkia chicham penker nekatai tusar mash nunkanam iniakmasmaiti nuya amamkesar, chicham enetaimsamu nekatniuka nuya chicham nuya tama nekasana nuwaiti mash chicham ainia nuka.**

Tuma asa, chicham itiurchat nekatsar najanamuiti, nuya imiatkin ainia nujai metek,



metek tsaniaku ainiawai, tuma asa nekaskeashit tusar chichamjai nuya tamari apatkar iistiniaiti.

**Nuka chicham itiur jintinnia turutskesha itiur enetaimsamuit nuna jintiawai, nuka enetaimsarik nakumkamu, nanakamasu jintia, enetaimsamu turutskesha enetaimsarik najanma ii pujamunam.**

li enetaimmianum chicham najanakka nekaska ii enetaimmia nekatini jinniuiti nuya nekamu enetaimmianumia ajawai.

Nuka tuke ankan nuya niniuk najanainiaiti nusha tu nunkanmayait nunisank, nekaska yurumka iniarkush metekrakai nunis awiti, nuya nuu nunkanmayainkiusha aintsank kanaku aminiaiti, aintsank chichamsha metek aminiaiti, enetaimmia metekrakcha asamtai.

Tuma nukainiarniuka nii iyiur iniarkayya nunisank najaneawai, chicham jinnia aintsank, warik yurumak iniartaisha penker enetaimturar najantainti timiatrus wakerulmin iniarkatin asa, nusha yurumtinkia metekrak najanchataimti tuakmajai nuya pujamujai metek iniartaisha najantainti.

Mash nunkanam nukap nisha iniartai irunui, yaja nunkanmaya nuya yamaram nunka tepakna nui iniartai tuma asa nii jeamujai metek irunui, tura aintsank nekamnaiiti, yaunchu nunkanmaya nuya mukusa aents matsamin ainia nuisha, nuya mexicanos pujuinia nuisha, chikichkimas iniartai nisha ainiawai, nui yurumtai pininkia mashiniu aents tuakma ainia ai yutainti penker enetaimtusmajai.

### **2.3. Imiatkinia niniuri**

Aents imiatkin najantai aujmatma ju ainiawai, jea jeamma, ekenra najanma, uunt jea, takakmatai, ipiattai, enkerayutai, pujutai, takaktriniu, nuka nekaska aentsu takakmatairi imianaiti.

Imiatkinia imiantrinkia nuka mash tsawant nakamakar weakui yapajniaki weawai, nuka watskea jea jeamtai ainiaka mash nunisank ainiawai yaja nunkanmaya



Imiatkin ainia nuka mash takasar nuya ismin ainiawai, aents nii itiur ati tusa najana nujai metek, juka kankem, entsatai, unuimiatai, antutai nuya aujtai ainia nuka, nusha aentsu najantairijjai metek enetaimsamuiti. Nuya muchin ainia ausha aentsnumka imiancha anniuitiak jeamkatniunmaka imianaiti.

Tuma asa aentsu najantairinkia nekas nii itiur iniakmama nuwaiti, aentsu enetaimsamurijjai nuya itiur emki wea pujamurinia nujai metek.

Tura aentsu najantairi ainiaka nekaska imiatkin urukuit nujai metekete, tumak nujai aentska emniuiti, imiantri iniakmawai nuya aentsank warinksha najanatniunam pant juawai aentska.

#### **2.4. Imiatkincha niniuri**

Imiatkincha niniuri tamaka nekashka aents enetaimsank najanna nuwaiti, nuka najantairi, amitiari, arantumri, pujutairi, takat jutairi, chichatairi nuya chikich ainiana nú.

Nuka najantai así iniairajnia nuka aentsu nii itiur enetaimias puja nujai metekete, aentsu pujamuri nuya najantairijjaiinkia kanakchaiti, nuna unuimiatra ainia nuka nunis tuiniawai penker enetaimtus. Nuka nekaska aents pujuinia najantairi ainia nujai metekete, nui mashi aents pujuinia nii najantairin jimiartuiniawai.

#### **Niniuri imiatri**

ninniuri imiatrinkia mashiniuiti mashi aents jimiartuinia asa nekaska penkerana nuya yajauchia nuna, wakerukmin tura wakerukchamnia. Tura nuu manitma akunka timiatrus yapajnia nujai metek emkatin awai tura nujainchuka emkachminiaiti manis pujuiniakka.

#### **Amitiai**

Aentsa ni najantairijjai metek amirnaik matsamsatniuiti nui penkeran najanainiawai. Nuka amiamuka nekas takat penker jukitniuiti, nekas amitiai tesaramu. Tura nuka



amitiainkia penker tesaramu ainiawai turasha aents tuakar pujuinia nujai metek atiniaiti amitiainkia.

Aentsu najantairi isha juakmakrikia penker najanatin unuimiaji, nui isha amiktin nekatniuiti, tuma asa amitiainkia jintiasar itiur najanatniuit nuna jintiawai, nui itiurak amiaj nusha tishipsa iistiniaiti.

Yaunchuya, Najantai nuya amitiai.

Amitiainkia metekrakchaiti mashiniu isam nisha ainiawai ni aents itiur iwiarnar pujuinia nujai metek ainiawai, nusha ni amiachusha ainiawai metekrak enetai takakchaka. Najantai yaunchuyanka tsawantjai metek najantainti, tuma yaunchusha aintsank tuke tsawant warinkish najanin armiaiyi.



## AKANKAMU III YURUMTAINIU

### 3.1. Yurumtainiu nekamu

Yurumtai aujmatmaka mashiniu aents nii yutairi iwiaramua nuwaiti nuka aents tuakma akankamu ania nujai metek. Tuma asa yurumtainkia tui aents puja nujai metek yurmkaka iwiaramuiti, tuma asa aents niniuri itiur iwiara yurumatniuit nuna nekawai.

Yurumtai tamaka itiur ii tachaurin yurumataj nujai metek aujmatnawai nuka tui aents matsatainia nujai metek iwiaramuiti, ii nunkenkia aintiuk akantramuiti, ikiam nunka, micha nunka, tsuer nunka nuya atentra nunka, nui nii iniarka yurumak yutairi nisha metekrachu ainiawai.

Ekuaturnum yurumkaka niniuri nekas yanuksha najantai achikiar najanachma ainiawai, urik iniarka yutai, tump najanamu, unuikma, juyumkamu, yumintsak najanmu, wkan namanke, yurank pachimramu, kuchi namake, nuya micha nunkanmanka kui weakma nekash yujat yurumak nuu nunkanmanka.

Nuka yurumak aujmatmaka nekaska nii pujamurin nuya tsawant nankamakar weakui penker yapajniakar, iwiarnakakar weawai, aentscha nii pujamuri iwiarki weak yurumkanmashi iwiarki weawai.

li takatrinkia nekaska ju nunkanam aents akiniamia nuyank winiawai, yurumak eakar iwiara yurumatin tuma nuya nuu iniartai iwiarturtincha imiatkin najantai nekanki weakui iwiarnaki emki weawai ju yamaram nunka tepakmanumka.

Yaunchuya aujmatsamka yurumkaka aents yamaiya ainia nujai iismaka nekaska penker yurumak armia nuka iwiaramuiti yaunchuka imian iwiartsuk yutai armia nusha.



Yamaikia juinkia aujmtsataji itiur yurumtainiu akanturma emki iwiarnaki weuwait nusha, yamai warijiai iniareaaj nusha aintsarik.

### 3.2. Yutai

Yutainkia yurumak yuajnia nuwaiti ii iniashini tsuka emekaktasar kakaram ajastasar nuya tsakartasar. Tuma asantai awajirchatniuiti yuatniujai nuya iniashnium iwiaratin, nuka iniashniun iwiaratin tura chikichkia aya yuatniuiti, nuka iniuk atiniaiti.

Tura aents iwiakmarin kakaram ataj takunka nekaska entsan utsumawai, nuka mash iwiaku ainia nuu entsanka uyumainiawai nuwaiti iwiaku amauka. Nekas yurumak timianka ju ainiawai, entsa, yumin, yumiriamu nuya aintsank tsurun, nuwaiti iniashi iwiarin. Tuma asa iniash pnker wainkiatai takurkia penker yurumak pachimrar yuatniuiti. Turasha yamaikia apachnumia yurumak ti imiancha jiniainiawai.

Yaunchu aujmatsumunam uwi 2400 amanumka yurumak tamaka nekaska iniash penler iistin sunkurmakaij tusar auyayi. Tuma asa penker nekanui yurumak imian iwiarachmaka sunkuran amawiti, tuma asa yamaiya juisha tuke iturchatan amaji ii iniashin yurumak penker iwiarar yuachmaka.

Tuma as aymaikia urukamtai sunkursha imiasha aentsnumsha najana jirumank ainia yurumak iniatai warinsha apachnumia najankamu ainia nuka tseas pachimra najanamu ainiawai, tura aintsank yurumkasha warik mankarat tusar tseas ikiursamu ainiawai. mash nunkanam nuu tu nekanui, tuma asantai yamaiya juinkia aents pujamunmanka yurumka chichamrin ainia nuka penker jintiawartiniaiti. Nuya chikich nukap enetaimra akikia takaku ainia nuu yurumka najanainiana nuwaiti nekaska aentsu iniashi emesainiaka tuma asantia tui yurumak najnana nuinkia penker iisma atiniaiti, tuma asa nekaska akikiaiti aentsu iniashi emesin.

Nukap yurumak ainia nuka iniash iistinnium timianaiti. Iniashin nukap iwiarainia nuka nekaska macha nuya tsuramtartin ainiana churunch nuwaiti, tuma nuna





yurumka chichamrin ainia nuka nukap tasai yurumak penker iwiarar aentsu iniashi irsatin tuiniawai, sunkur nukap najanainiana nuu kishmaktin tusar.

Mashi yurumak ainia nuka amirkamu ejeturma atiniaiti nuyanchuka aentsu iniashi iwiartsuk emesmawiti; yumintsak, churuin yumin, macha nuya entsa ainia nuu aentsu iniashi tuke ustumawai tuma asa tasma achatniuiti yurumkanam.

Mashi yurumak ainia nú aentsnum nisha yaimianiawai tuma asa mashiniu timiatura nekar yurumka auka iwiarar yuawartiniatji.

Yurumak penker iwiarar yuachkurkia iniashnum enetaimtainiam, waratainiam nunka ajakar tamkar wenawai.

Aents imian yurmka achiachkunka enetaimtainiam kijintrin nuya pimpitiairin nekanui nuka yurumak tatsamu asa.

Nuu yurumak penker yuacham sunkur achikratniua nuka tsarminiaiti penker yurumak iwiarar yuakur nuyanchuka nukap sunkur irutruamtankia jakamniaiti.

Nuu penker yurumak iwiarar yuachkurkia ii iniashin itiurchat nuka wainkiamniaiti.

Yana itiurchat amajniuit. Nuka nekaska uchi ainian, nekaska nuwan, yamaiya juinkia uchichinman nuu sunkur achiniaiti, tsakatnum, unuimiatnum nekachu ajawai, tura nuna nekatsa wakerakrikia aya uchin unuimiamuri iirsar nekatniuiti. Itiurak akinia: nuka jeanmayan itiurchtaka winiawai, yurumak penker iwiarar yuacham, nui kuhinkia apa jintintiui itiur yurumak iwiarar yuatniuit, nuya nuamtak aentsuk jintinniaiyatin ainiawai ii pujamurin yurumak penker iwiarar yuatniun, nutikia apa ni uchiri yayachmaka natsa ainia nuka nii kakasaran waitias yurumainiawai.

Jui itiurchata inkiuiniawai:

Penker enetaimtumainiatsui.

li takatri penker warasar najanachminiaiti.

li pujamunam nawamnaiyamu.



Nuamtak penker shir aujnaisar nawamanirar pujuschamniaiti.

Tunamatai yantsatai sunkur.

Imiatkin tseasjai yurumak ukatkamu yuajnia ai sunkur jurumatainti.

Yurumak penker nuamtak aentsjai yurmatin nuya chichaman yurumkanua ausha penker ujanaiktiniaiti.

Yurumka auka nekaska warinmansha tunatai najanmuksha sunaisa nakuruschatniuiti.

Warastin tuke entaimsatniuiti.

li iniashi nuya init takakkajnia nuu enetaimtumastiniaiti.

li iwiakmarin yurumak iwiara yuatniu nuu penker iistiniaiti nekaska uchi ainia nuu yumak penker iwiarar susatniuiti tura aintsank yurumkan penker iis yuat tusar nuyanchuka sunkura achimiakain tama enetai atiniaiti.

Tuma asamtai yurumkaka penker iwiarar yuawartiniaitji iniashnum kakaram takustasar, nui yurumak pachirma yuatniusha iwiamu atiniaiti, nui amamkesa iisar itiur yurumak najnaj nuu nekar yurumak iwiarar yuaji tumamtatji nekaska nuwaiti ii iniashi penker iistin.

### **3.3. Yurumak akantramu**

Nuka yurumak irunui nekaska ikiamia nere yutai ainia nuu nuka nukap tesarma irunui. Nuka neren ainia un tura aintsan namanksha awai yajasmanu nuka ayatik yutai ainiana nunak, mashi yajasma yuchatainti, tura un yurumtai ainia nuka mashi timian yumintskari takakainiatsui turasha aents nunaka penker iwiarar yumimiak yua iniashinkia iwiaratniuiti.

Yurumak unuimiatmanumka juni akantra nekamniaiti, yumin, yapa, itiur ainia nujai metek, mash aentsu yuatniuri iwiarachmaiti ni itiur iniashi iwira wainkiatsa wakera nujai metek atiniaiti yajasmanu nuya arakna.

Yamaiya juinkia ikiamia, arakna ainia nuka mash aents ju nunkanam pujuinia nekas yuatn ainiawai tui tuinsha irunui.

### **3.4. Iniartairi**

#### **Yunkurak**

**Ijiu namankachajai yunkunamu**

**Pachimrutai - enkettai**

Kunkuki ijiuri shikranam aimkiamu

**Yunkunatsar**

Jimiara nawe washim nuka pumpunu

Chiank nuka nawe

Nawe ewej naek jinkiatin

#### **Imiatkin**

1 akank

Tachau

Entsa

Jii

Nukap chikium

#### **Iniareamu**

Emkaka nijaktiniaiti ijiu tura tsupirar tachaunum enkeatin akanjai, tsupirar tsairar wee enkeatniuiti, pumpujai nuyanchuka chianjai yunkunatniuiti.

Ajapenka ijiu juyumkamu ikiustiniati turam penker tsakinmakam akankatniuitme jimiarnum.

Menamani amakesam achikia penuartiniaitme nekaska akantsamek ipijkiam yunkunatin.

Nuya ipijkiamka amakesam iruram yunnata turam nakatkamurinkia kae naekjai jinkiatniuitme.

Turam nuyanka ji kairukmaun jiatniuitme turasha aestasuk iniarkatniuiti yuatniuka nuka



narumam. Tura naruumtai yunkuak jusam atirta tura yaukrikia panmajai nuyanchuka mamajai yutainti jimia enketar wee nuya ame wakeramujai tura arum nijiamach tsu umutainti.

### **Atash eempjai nuya tsampujai yunkunamu**

#### **Ikurtai**

Chikichik atash takamtsuk  
Menaintiu kijinkapak tsampu  
Eep menaintiunkapak

#### **Yunkunatsar**

Pumpuna jimiaara nawe nuka  
Tinkimi nuka nawe ewej  
Nawe ujuk naek

#### **Imiatkin**

1 tsupik  
1 akank  
1 tachau  
1 tatank  
1 jirumank menaint nawe nakapak  
Nukap chikium  
jii

#### **lwiarma**

Tsampu jukma tsuriarar tachaunum enkeata nuya atashi namamke tsupirta, penker pachimra we enketataame wakeramu.

Jimiara pumpu achikiam nuya chianku nuke jimiar penker ikusam namak tsupirma pachimramu jimiaara namuam enkeata turam akantsamek apujsam nuka pempearta tura yunkunam nakatkamunam achikiam naekjai kae jinkiata.

Juka yunkurkaka ishichik kapamunam jiatniuitme.

Tura amikiam pantam, mama ankan nisha awitia, turam tsuetsuetak jimiajai ame wakeramu ikusam yuata.



Jimiaka yunkurkanam apujtainti, juni menaint irka yunkunamniaiti, we enketam, turutskesha entsamam, ame wakeramna nujai metek.

### **Ampuj tsampujai yunkunamu**

#### **Enketatin**

Kashai akape

Tsampu chikichik nekapak

#### **Yunkunatsar**

Usumtai pumpu nuka

Aintiuk naek

#### **Imiatkin**

Nukap chikium

Chikichik tachau

Akank

jii

#### **Iwiarma**

Kashai akape uchich tsupirtiniaiti nuya tsampu nuke tsuriarar pachimratniuiti.

Eep akuinkia pachimramniaitmenuyanchuka ninkisha ikiusminiatme pachimtsuk.

Yunkunatsamka menaintiu pumpu achikiam iwiam akap tsupirma jimiara namuamu ikiusta turam nuka mai ewejmijiai achikiam ipijkiata nui iwiam yunkunam nankatkamurin naek achikia jinkiata, tura amikia pantam nuya mama ankan awitia narukmatainkia jimia nuya wee ame wakeramu enketa yuata yunkurak atiram.

### **Kumpia yunkunamu**

#### **Enketamu**

Kumpia nawe nekapak

Yunkunatin

Nawe ewej pumpu nuka

Nawe naek



Imiatkin

Chikiun nukap

Tachau

Akank

Jii

**Iwiarma**

Kumpia jukam pakarta turam namukarta ewejmijiai, nuya jimiara atsakam nukanam ikiusta akantsamek nui amamkesam yunkunat nuya nankatkamunam jinkiata atiniaraink, turam ji kairukmanum jiata, ayantsamek amajtia esawain tura narukmatai ame wakeramu jimia wee enketam yuata.

Kumpia yunkuna ikiusma kashin kashik yuan penker kunku kunkut awiti, nuwaiti ii penker yutairi.

Nuka takamtsukka jinkiaintiukka yuchatainti, jinkiai achikiar entsari mukunkar nuya jinkiai ajaprukar amajtainti tura jinkiainkia jurmaka ayatik kapaku kuekuetin juawai nuri yuatin tusa.

Tura jinkiai jukmaka yamaikia ajapchatainti nuka yamaikia wearar emenmamak ewejnum apujtai tura warinsha shaukjai najaneaj aintsarik najantainti.

### **Nuse ijiujai yunkunamu**

#### **Enketamu**

Jimiara natip nusenu

Ampakai ijiuri nawe kijin

#### **Yunkunatsar**

Ijiu nuke nawe ujuk

Nawe naek

#### **Imiatkin**

Nukap chukum



Tachau

Akank

Jii

### **Iwiaramu**

Nuseka emkak ajamra ikiutainti. Nekaertiniaiti nuseka nuya ijiuka tsupirtiniait wee enketar ii wakeramu.

Nuu pachimra iwiamua nuka nuka menaint achikiam jimiara ewej namuam ikiusta turam penunka yunkunata nankatkamurin achikiam naekjai jinkiata atiniarain, narukmatai mamajai, jimia enketam ame wakeramu yuata.

### **Chinki ijujai yunkunamu**

#### **Enkettai**

Ewej chinki

Ijiu shikranam aimkiamu

#### **Yunkunatsar**

Pumpu nawe nuka

Ujuk ampakai nuke

Yarush naek

#### **Imiatkin**

Nukap chikium

tachau

akank

jii

#### **iwiarma**

chinki akartinniaiti uchich uchich tsupirar nuya ijiu tsupirar pachimratniuiti, eep enketatniuiti nujai mashi pachimrar arumka nuka achikiar jimiara atsakar akantsarik ikiusar nuka ewejjai kamuya yunkunatniuiti. Nuya narukmatai jusam atiram mama nuya panmajai jimia ikiursam ame wakeramu yuata.



## **Mukin ijiujai yunkunamu**

### **Pachimramu**

Apamkai ijiuri ewej kijin  
Mukint menaintiu nawe

### **Yunkunatsar**

Yarush amapakai nuke  
Yarush chiank nuka  
4 aintiuk naek

### **Imiatkin**

Nukap chikium  
tachau  
akank  
jii

### **Iwiarma**

Mukin penker nijiaktiniaiti ijiu tsupiram, kesaram mukin tsuriaram pachimratniuitme, nuya ampakai nuke achikiam jimiara ewej namuam enkeata, turam yunkunata nakatkamurin jinkiam ji kairukmanum jiam penker aestsuk iniaram atiram pantmajai nuya mamajai penker yuata jimia enketam ame wakeramu.

## **Atash ijiujai yunkunamu**

### **Ikurtai**

Chikichik atash takamtsuk  
Menaintiu kijinkapak ijiu

### **Yunkunatsar**

Pumpuna jimiara nawe nuka  
Tinkimi nuka nawe ewej  
Nawe ujuk naek



### **Imiatkin**

1 tsupik

1 akank

1 tachau

1 tatank

1 jirumank menaint nawe nakapak

Nukap chikium

jii

### **Iwiarma**

Ijiu tsuriarar tachaunum enkeata nuya atashi namamke tsupirta, penker pachimra we enketataame wakeramu.

Jimiara pumpu achikiam nuya chianku nuke jimiar penker ikusam namak tsupirma pachimramu jimira namuam enkeata turam akantsamek apujsam nuka pempearta tura yunkunam nakatkamunam achikiam naekjai kae jinkiata.

Juka yunkurkaka ishichik kapamunam jiatniuitme.

Tura amikiam pantam, mama ankan nisha awitia, turam tsuetsuetak jimiajai ame wakeramu ikusam yuata.

Jimiaka yunkurkanam apujtainti, juni menaint irka yunkunamniaiti, we enketam, turutskesha entsamam, ame wakeramna nujai metek.

### **Namaka teeri nuya ampuje tunchinchijai yunkunamu**

#### **Pachirma**

Jimiara nekapek tunchinchi

Jimiara kijin namaka teeri nuya amuje

#### **Yunkunkur**

Ujuk chian nuka

Menaintiu naek



### **Imiatkin**

akank

Tachau

chikium

jii

### **Iwiaramu**

Namak uunt ainia nuu nijiakur ampuje jurutainti tura terisha aintsarik, nuu jukar amamkesar pachimratniuiti tura nuka achikiar iwiarar tunchinchi nuke aitkiar ampuj ikiusar yunkunatniuiti, tura naekjai jinkiatniuiti tura iniarar ii wakeramu jimia ikiusar yuatniuiti.

### **Namak eepjai yunkunamu**

#### **Pachimtai**

Ujuk kijinkapak namak

Eep menait kijin nekapak

#### **Yunkunatsar**

Chian nuka nawe nuka

Ewej naek

### **Imiatkin**

Akank

Chikium

Chankin

Ichinkian

Tachau

Jii

Entsa

### **Iwiarma**

Namak penker nijartiniaiti saepe jurkatniuiti nuya ampuje, penker nijartiniaiti tura nuka achikiar eep ainkiar namak jimiar tu aepar yunkunatniuiti tura naekjai jinkiar



jinium jjar iniarar atirar jimia enketar pantmajai nuyanchuka mamajai yutanuiti ii wakeramu.

### **3.5. YUNKURAK**

#### **Atash ijiujai Ajikma**

##### **Pachirma**

Chikichik atash

Nawe apakai nuka

Ijiu

##### **Yunkunatsar**

Pumpu nuka nawe ewej nuka

Nawe ewej naek

##### **Imiatkin**

1 ichinkian

1 akank

japimiatai

tachau

chikium

tsupik

##### **iwiaramu**

ijiu nijiakar tsupirtin atashi namake tsupirtin nuya ichinanam pachimra namukartin nuya nuka achikiam atsakam jimiaara ikusam penker nuka achikia ajitiaiti tura naekjai penker jinkiatniuiti atiniaraink tusar, ichinnanam enkear painkia iniarka yutainti nuya entsarisha umutainti tura iniarar ajikma atirar ii wakeramu jimia ikiursar pantmajai nuya mamajai yuatniuiti.



---

## **Namak ajikma**

### **Pachimmia**

Namak nawe kijin nekapak

### **ajiatin**

yarush chian nuka

yarush naek

### **Imiatkin**

Chikichik ichinkian

Akan chikichik

japimiatai

tachau

nakash

tsupik

### **Iwiareamu**

Namak penker nijartiniaiti, saepe jurusta nuya ampujsha, tachaunum apujzata turam warijanksha Yakarta, hukajai ajiam naekjai jinkiata.

Ichinnanam enkeam painkiata tura narukmatai ashikiam atiram jimia enkeam panmajai penker yuata.

### **Kashai namanke ljiujai ajikma**

#### **Pachirma**

Ampakai ijiuri tsenken kijinkapak

Kashai nawe tsenken kijinkapak

#### **Ajiatsar**

Amapakai nuke nawe

Naek nawe

### **Imiatkin**

Chikichik ichinkian

akatai

japimiatai

tachau

jii

tsupik

### **Iwiaramu**

Kashai namake nijartiniati, akarta nuya tsupirta, nuya ijiu kesaram pachimrata, tura ijiujai pachimra jimiara atsakm nukanam ikiusam ajia jinkiam painkiata nui najanaj aintsamek.

### **Jiamu**

#### **Mama jiamu**

##### **pachimia**

menaintiu mama pakarma

##### **ichinkian**

jii

akank

tsupik

##### **iwiaramu**

Mama pakaram jinium jiata tura esawain tusam ayantata, nuya naruamtainkia akanjai emkak patatek esamuri kesarata nui puju juaktatui.

Tura ataksha jiata mama nusha ti tsuernumcha, ishichik esatsuk anruat tusarum.

Naruamtai jimiajai yuata tura nijiamanch umarta.

#### **Paantam jiamu**

##### **pachiamu**

menaintiu pantam

**autai**

jii

akank

tsupitiai

**Iwiarma**

Pantam tekarta, jii kairamtai ashiram kutsaram jiata, esawain tusam ayantsamek amajtia, nuya akanjai kesarta, penker naruamtai jimiajai ayaka yuata nuya nijiamanch yumintiakujai apata umarta.

**Sanku, inchi nuya apachnia jimau**

**pachimmia**

apachnia, sanku, inchi

**autai**

jii

akank

tsupik

**iwiarma**

Papachinia, inchi nuya sanku jii ikiaparam jiata jiniu mashi penker narumam. Nuya naaruamtai kesarta akanjai, turam pininum jimiajai enkeram yuata nuya nijiamanch yumin takujai apata umarta

**Atash jiamu**

**Pachimmia**

Chikichik atash ewej kijinnkapka achiaku

**Autai**

Chikichik ichinkian

akatai

japimiatai

jakach

chikium



tsupik

weatai

### **iwiaramu**

weakma najantainti, nuka kenku nuyanchuka wariniuknumi masermajai weatainti.

Ataksha ajape nakakar ataksha nakatainti, nuya wee ikiursar namank atashnia weatainti. Esawaink tusar ayantainti peper amajtainti nuya numpe mekakamtainkia naruayipi tusar jusatniuiti nuyanka tuatin jeasank awa.

Nuya weakma naruaka akantainti nuya yukajai enkera yuatin tusa nusha inchi nuya yurumak tsuetsuetjai jimia enketa ii wakeramu yutainti.

### **Namak weakma**

#### **Pachirma**

Nayum ewej kijinnekapak

#### **Iniartai**

ichinkian

akank

japimiatai

tachau

numi weartin

chikium

tsupitiai

#### **iwiartai**

namak nijartiniaiti. Tsentsak achikiar namak weaktiniaiti, tura nuyanka putut weaker ji ikiaparmanum jiatniuiti turasha esawaink tusar ayantkir warik iniarkatniuiti.

Tura penker naruamtai jusar weakmari numiri jurusar nuyanka mama, pantam nuya jimiajai ii wakeramu yuatniuiti.

### **Chinki weakma**

#### **Pachikma**

Ewej chinki

#### **Autai**

Ampakai atsakamu



Akank

japimiatai

tsupik

chikium

### **iwiartai**

chinki ewerar akarar nijaktiniaiti ampuje jurusar, nuyanka tsentsakjai weaktiniati muknumani juarkir chiminmani.

Nuya weaker nanapchirinkia ukunmani yajikiar nuya nawejai apatkar achimtikiatniuiti, nuyanka weaker weejai yakara jii kapamunam jiatniuiti nuya naruamtai mama nuya patmajai jimia ijiutra ii wakeramu yuatniuiti.

### **Weakma**

#### **Mukin weakma**

Penker ikiamia jukar yutai ainia nuinkia irutkamu tsaruntsanmaka shuar nuya apach weantu wakerutainkia mukintiti, nuka mukintia tii kunturam asamtai, nuka nekaska yurumak ti penkeriyaiti, nuka shuara yurumtairi nakam tama.

Tuma as nuka mashiniu penker asamtai aentska ijiu achir aepin ainiawai nui nukap mukin nereamtai yuatin tusa nuya nekaska nua ajaprukua au imia yainainiawai.

Juka mukinkia nekaska ijiurtin ainia nui; achu, kunkuk, ampakai, uwi, kuakash ainia nui nerenaiti, nuka chikichik nantutinin nerematai ashitiainti, tsampun akirmataia mukin najanainiaiti (*Rynchophorus palmarum*).

Chikich yutai timia nakam atsawai nekaska mukin tii timianaiti, juka aents nuamtak ainia nuka irunar nii aentsjai yutaiyaiti.

#### **Mukin weakma**

##### **pachimtai**

nawe mukint

##### **Iniartai**

Tsentsak weaktin

Naek

Jii ikiaparma

##### **Iwiarma**

Numi turutskesha Tsentsak maserar iwiamujai mukin nekaska kuntujchia ai weaktiniaiti tura arum iniaraink tusar naekajai jinkiatniuiti.





Tura pekaka wearar arumka jinium jitiainti, tura ayankir esawain tusar amakesar najantainti.

Mukin weaka jiamu muchitmari menkaka kapan kekarka nuka narua tumaiti tumamtai tsuerak jusar ii wakeramujai yuatniuiti.

### **Unuikma**

#### **Mukin unuikma**

#### **Pachimtairi**

Mukin kamuyamu

Entsa

Wee

#### **Iniartai**

Chikium

Unuitiai

#### **Iwiarma**

Penker mukin ajia itiamuka nijjakar iniartai uchich ichinkian achikiar jinium ekenkar mukin chumpiar nii macharijiaink unuikiar yutainti, nuka narukmatai ii wakeramu apatuk apatruar tsuerak yuatniuiti.

### **Week unuikmia**

#### **Pachitmia**

Week jimira kijinkapak

Wee

Entsa

#### **Iniartai**

Unkuship

Unuitiai

#### **Iwiarma**

Week penker nijjakar unuitiai ichinkianam mash enetkajai metek enkar jinium ekenkatniuiti, tura unuiyakur peper amajam nawe nuya nanape weekna akaar amuiniaiti, tura mash nanape nuya nawe atsaku ajasmatai wee enketar najantaiti. Tura mash ajasmatai yutainti



## **Painkiamu**

### **Kashai nuya paki painkiamu**

#### **Pachimramu**

Kashai, shushui nuya chuu

#### **Iniartai**

ichinkian

akank

japimiatai

tachau

chikum

tsupitai

#### **Iwiartai**

Namak kashainiu, pakiniu, chunuksha akarar nihiakar ichinnanam entsa ikiusar chumpiar jiniu ekenkar iniartainti tura iniarkar mashiniu yutai tusar enkerar uyurkamtainti. Nuya painkiuka sanku, mama, nuya pantam enkettainti.

## **Ijiu painkiamu**

#### **Pachimtai**

Nawe kijinkapak ijiu ampakaini

#### **Iniartai**

ichinkian

japimiatai

akank

chikum

tsupitai

#### **Iwiarma**

Ijiu kesarar chumpiar ichinanam entsa ajuntar, nuya jinium ekenka najantainti tura juka ijiu ijiuri yutaiya aujai najanattaji.

## **Nayum painkiamu**

#### **pachimtai**

nayum ewej kijinkapak

**iniartai**

ichinkian

akank

tachau

chikium

japimiatai

**iwiarma**

Nayum penker nijjarar ichinkianam entsa ajunta painkia najantinti tura jinium ekenkar kuakmatai warik jutainti tura jusar jimiajai nuya apatuk autir penker yurumtainti

**Umutai**

**Mama nijiamanch**

**pachimramu**

mama chankinnium aimkiamu

yumitiak chikichik atsakamu ikiusma

entsa

Karin chikichik tsapa

**Autai**

ichinkian

taink

chikium

Chankin

Tsupitiai

**Iwiarma**

Ichinkia uutnum ajapen entsa yarata, turam mama takamtsuk winiata turam arumka tsairam awiti, amuakum nuka penker nuka ainia nujai eperta, nuyanka ji ikiaparmanumekenka iniarkata, tura narukmatain enekam tain achikia ijiurta, nui ijiukum naukar naukar weta tura entsa ajasmati ikiussta etektukam tura mikirmatai muetsnum enkeata, tura nui enkeakum karin ikiursata kariat, nui kashin ikiusmaka karia tsawartatui, turamtai sawe kashik umartiniaiti nuyanka aents irmainiasha namuka wainmastiniaiti.

Muestnum nijiamchikia penker kariniaiti, wainmamujai metek namukar namukar



## **CHAPURAS NIJAMANCH**

### **Emkak juarma**

#### **Pachiktin**

Mama chankinnium aimkiamu nijjarma

Entsa

Inchi yumitiak

Karin tsapanam

### **Winiak najatma**

Yarush nuka ikiamia

Uwi jankiri

Ewej mama pukma

### **Awitiai**

Ichinkian

1 taink

1 inchi yumin

chikium

Chankin

Akank

Tsupik

### **lwiarma**

Ichinkian uuntnum awitniuiti mama tekarma, nuya narukmatai ijiurtiniaiti tainjiai, tura entsari ukatrar ijiusha ainiawai tura chikichkia junisan entsartiuk.

Tura yumitkia nautar ajuntin ainiawai yumin ajasat tusa, tura penker ijiurar ikiutainti mikirat tusar.

Ichinkia uuntnum numi kupira ajapen tutinmawar nuka pasurak patatek naum ijiurman karinjiai pachimiar enkea eper iniain ainiawai, tura kashinkia aya entsariniak jusa chapuras tama umutainti.

Junaka aya uuntak umin ainiawai tsenken nawe uwi takakainia nuke, nuka nukap



nampeka waurkamniaiti, nuka entsajainkia namushtainti nakak aya entsarin umutainti, ayatik papuchi namutainti nusha arum entsari amukamtai, nuyanka wainmatainti chapuras.

## **CHIKICH NAJANTAI**

Pachimtai

Mama chankinnium pakarar nijjara aimkiamu

Entsa

Mama pushurka

### **tutinkiatin**

Yarush nuka ikiamia

Uwi jankiri

### **Awitin**

Ichinkian uunt

1 taink

chikium

Chankin

Akank

Tsupik

### **Iwiaratin**

Juka mamaka yaunchu awi ikiusma chuaprukaru atiniaiti tura nuu chuaprukaru ainia nuka nawar enkekar wetiniaiti nukap churua anniuiti yumikiu yaunchu ikiusma asa tuma asamtai inchi yumitiak ikiurchataiti, nuya nawar chikichik tsapa karin enkeatniuiti.

Nuya mash nawamka nuik tajinia nutiksamek najanata.

Tura kashi tsawarmeka nukaka penker jusata emkaka papuchi turutskesh kutari jurusam, tura arum amamkujai entsarinkia umartiniati.

Ju umutainkia Tsantsa najankur umutainti nusha aya uunt tsenken nawe takakainia nuke artiniaiti, juka aya waimiaku ainia nuke umin ainiawai.

## **SANKU NIJAMANCH**

### **Pachimtai**

Sanku nijjarma chankinnium aimkiamu



karin

**Nukuktin**

Naek esaram

Jimiara nawe pumpu nuka

**iniartai**

kaya yaimken

ichinkian

Tsapa

Tsatsa

Taink

Nukap chukum

Pinink

Amamuk

Unkuship

Pantma nuke

**Iwiarma**

Juka nekaska sanku pakarma ichinnanam awir narukmatai jusar ijiurtiniaiti tura yumitiak ajuntsuk nawa amikiar karin enketa nukajai nukuka iniaisatniuiti michatamtai arum karin enketa namuka apujatniuiti, tura enketra pumpu nukajai nukura iniaitianti tura kariatmai kashi umutainti tura aents irainiasha ajamsatniuiti.

Juka nijiamchikia sankunuka najantainti napimiunam tuma asamtai ya aya napi esaimiu ainia nuke sanku nijiamchinkia umarartiniaiti.

**TSAMA NIJIAMCHIRI**

**Pachimtai**

Pantam tsama takamtsuk

Entsa nuka ichinana jea

Karin

**Iniartai**

ichinkian

Tsatsa

Tsapa

chikium



akank

1 chankin

**Iwiartai**

Ichinkian uuntnum tsama pakarar aimkiar entsa apujtusa awitniuiti tura narukmatai enekar tainkjai ijiurtiniaiti mama ijuj aintsank tura aru mikirmati karin enketa nijiamanch umaj aintsarin aya entsarink umartiniaiti.

**Tsama nijiamanch ene (Parantsa)**

**Pachimtai**

Jimiara pantam takamtsuk

Entsa nukap

Karin ii wakeramu

**Iniartai**

Tsatsa

Tsapa

Akank

ichinkian

1 chankin

**Iwiartai**

Tsama enek pakarar tsupirtiniaiti tura entsa ichinnana aujuntar nuya karin enketa iniaitianti tura kashi nukap kariamtai umutainti, nuka narinkia parantsa tutainti.

**UWI NIJIAMACH**

**Pachimtai**

Uwi ewej enketainiam aimkiamu

Menaint tsama takamtsuk

Karin ii wakeramu

Entsa

Pantma nuke

Ujuk wapai nankuri

**Iniartai**

Chikium nukap

Jimiara nawe akank

Ewej ichinkian

Tsatsa

Ewej muets

Tsapas

Amamuk

Neketai (yamaiya juinkia)

### **Iwiaramu**

Ju uwi nawamunmanka nukap aents pachinin ainiawai juka uwi nampermatsa najantainti, tuma asamtai emkaka akantra itir nuya awiyarmatai, mashi irunturar pakarar nawatniuiti, tura nawawarmatai muetsnum enkekar wetainti, nuna amikiarmatai nuyanka namukar karin enketar tura epenkar empenkar upujkar wetainti, tura nuka tsawant tesamu ujuk ajasainia ai enkeatniuiti tura ijiamtuiniakua nekaska uwi nijiamchiri kunkunmatai nanku akuta isar nekasen jeamtai umin ainiawai, nanku akutawar nuya un namper amukamtainkia pujusar umin ainiawai.

### **Achu nijiamanch**

#### **Pachitiairi**

Achu nijiakma chankinnium aimkiamu

Karin ii wakeramu

Entsa nukap micha

#### **iniartai**

ichinkian

Tsatsa

Chikium jii

#### **Iwiaratin**

Emkaka entsa ajuntar etysekar tsuer ajasmatai achu chumpiar nuyanka achu tsek mianiar ajasmatai jusatniuiti.

Nuka nukap arusan miniaktatui tumamtai nekakaska tachaunum jusar chumpiawar nui ijiu ainiawai, tura nuyanka jinkiai jurukar mas haya naumak juwiniaiti, tura nuyanka waririnsha suturi juakain tusa tsatsamtainti nuya amikiar karinia enkaea iniaitiainti turam chikich nijiamach ikiariaj aintsank kariniaiti.

### **SHAA NIJIAMACH**

#### **Pachimtai**

Shaa chankinnium aimkiamu





Karin

Entsa

**Iniartai**

ichinkian

Tsatsa

chikium

jii

**lwiartai**

Sha kuiri awitniuiti ichinnanam tura nuya nawatniuiti turutskesha yamaikia nekenawai turtskesha kesainiawai.

Nuya nawa amikiar nijiamach enketam kashin kariamti chikich nijiamanch umajnia aintsarik umutainti penker tstsamar.

### **WAMPA NIJIAMCHIRI**

**Pachimtai**

Jimiara enketainiam wampa aimkiamu

Tsapa karin

Entsa

**iniartai**

ichinkian

tsatsa

**lwiaramu**

Wampa jea itiamu arumka pakarar ichinanam chumpiatniuiti tura entsa ikiusar karin enkea iniaitainti nuka warik kariamtai arumka umutainti, warik micha michat umutai.

Yuminri wampanu mashi takuntranka nuka kariayi tutainti nuya mashi tsatsajai jinkiai jukar aya entsarink umutainti yuminrijiai apatrusrik nuya aents irainiasha ajamsatniuiti.

### **3.6. SHUARA YURUMKE**

Shuarka yaunchuyank ni nekamurinkia jintiki nuya yama uchi akinianiancha jintinki winiawai iniu najantai irunna nuna kajinmatkij tusa nekaska yurumtai aujmatma nui nii iwiara yurumtairi nuna mash jintiawai.

Shuara yurumtairinki warik iniarka yutai asa yupichuchiti, warijiansha pachiniar nii wakeramu iniarak yurumin asa tura aintsank nukap nii jeamun wari akikjainsha sumac yuachu asa nui ikiam nuya arakrin mashi takakeawai utsumkachu, painkia yutai, weaka yuta, ajikma yutai tumak nukap kuntuntin takakeawai shuara yurumkarinkia.

Awi yurumka iniartairinkia tuke tsawantaiti, shuarka arakri nuya ikiam irunu yuawai, ikiam shir suamu asa.

Tuma asa mashi namak, wek, etse nuya chikich ainia nunaka yutairnkia mashi yuwaiti.

Yurumka iniarkunka warinia yuatin wakera nuna iniarak yuawainunak arum nunka kashin yuatsui pachimiutak atenmatak yuwiti, tuma asa ni iniartumtairi takakeawai nuya aintsan umutairincha.

Iniarak yurumka iniash iwiaratin enetaijjai, yurumkarisha warijiasha pachimiutak arachma ainiawai tuma asa kuntimrachma ninki arak penker nunjanam aramu asa.

Tuma asa shuarka mashi yajasma ainia nunasha yuwaiti, kashain kayukan, atashin shushuin, wan, shana, pitiun, nuya naampin.

Shuara yurumkari tajinia nuka ju ainiawai:

Arak aramu nuya arachma jukma.

Yajasma, nanamtin eamkamu.

Jukma aya nuya pujamuriniak.

Esemp

Mukint nuya jurmik.

Chikich arak.

### - **Yunkurak**

Shuarka tuke yunkuna warinish ni wakeramu yurumniuiti, tumak yunkunatniun nuka nekawai; pumpu, chiank nuka, kunkumas, ampakai nuya winchu.

Ikiamia yajasma ainia nuna ampuje nuya akape yunkuntainti nuka, kashainiu, kayukna, pakiniu chinki apuje nekaska nuya mash ikiam yutai irunna nuna nuya namaknan.



Nuya yajasma uchich ainia auncha, esempun, mukintin, nuka kuiran, nujintianjimian ikiamirunna nuna.

Yunkurkaka ii wakeramu penker ajia yunkuntainti tura jiniu jar narumtai uraka iyamka penker kunkunku ajawiti, maj yujat nuka penker kunkuin nukajai yunkunamu asa.

### **Imiantri**

Nuka yunkurak aujmatajnia nuka ti penkeraiti nujainkia iniash penker iwiartainti, tura aintsank yamaiya juinkia mashi shuarcha akusha wararainiawai yunkurka yuataj tusa.

Yunkurkanam apujtai ainia nuka warinkish sunkurmamntinia iniashi emeskamnia takakeatsui ayatik iniashi penker iwiarniuitituma asa ii uuntrinkia nukap tsawant pujus jakaruiti. Tuma asamtai yamaiya juisha iniu yunkura kajinmatkimiu ain tusa unuimiatainmash nuu enkear nekatin uchi mas susartiniaiti.

### **Nuka yunkurkanu aujmatsamu**

Chiank nuka, juka nhuke esarmaiti tura aintsan numirisha nukap uuntaiti.

Tink nuka, juka nuka jimianum tsenkeaku uchich nunkachik irunniuiti.

Pumpu, juka kanusa nukap irunniuiti.

Ampakai nuka, ampakaikia ikiam irunui nuka aya kuiru yama atiniarua au jutainti yunkunatniuka.

### **Ikiamia Pachimra ikiutai**

Yunkurkaka aya nukaka yunkuchatainti nuinkia mash apujtainti ikiamia nuya namank nuya nanamtin ainia un nuka ju ainiawai:

Wankat, eep, katirpas, unkuch, tunchim, yumimias, tsampu, jimia kuiru, natsamar, sanku nuke, ampakai, uwi, achu, shimpi, seke, tinkimi y kunkuk.

### **Ikiamia**

Wankat, eepua anin turasha nuna tsererach,

Eep, juka nuke wankarmaiti turasha kuiru yutainti.

Katirpas, ikiam numinia petar ajawiti.

Unkuch, numi yairach junaka yaunchu shuar emkak ni yurumkari najanaruuti.

Tunchim, nuka uchich kuiru jusam penker kunkuiniaiti tura nuka yunkurkanam tu aepar yunkuntainti.

### **Ajanam**

Yumimias, nuke kuiru jutainti.

Tsampu, wapaiya anin turasha .nuka uchichiti ayatik kuiru yutainti

Jimia, aya tararinkia yuchatainti nuka nuke kuiru jukar yutainti.

Sanku, iniai kuiru yama jinnia au yutainti.

### **Ikiamia**

Ampakai, ijiu achira yutai nuka jea jeamtai nuya nanki nuya imiatkin ainia nuisha takakmatainti.

Sake, juka entsa kucha kucharmatniu ai irunniuiti turasha ijiuri.

Tinkimi, ijiuri yutainti.

Kunkuk, nuka ijiuri achira yutainti tsentsakri umjiai umpuntai tura etsenrar ashim najantainti.

Achu, numiri kampurmaiti tura ijiuri achira yutainti tura nuka kuchanam irunniuiti.

### **Aramu**

Uwi, juka jankirtiniaiti tura ijiuri nuya nerenka yutainti.

Shimpi, juka ijiu uchich turasha yuatin ti penkeraiti.

### **Yunkurak namanchajai yunkunamu**

Namak atsakui aya ijiu nukap akui ijiuk yunkuntainti entrar wasurkaij tusa nuyanchuka ijiu yayakur.



### **Yunkurak wariniuksha tsampujai yunkunamu**

Ju yunkurkaka ti kunturmaiti mashi warinkish akape, suachi, nuya ampuje yunkunamu asa, nunaka aishmanka nua penker yutairi tiniu ainiawai, juna yuanka nuka painkiamunka yuiniatsui warichi nutsurjai tiniuiti.

### **Kumpia Yunkunamu**

Kumpiaka arakaiti, juka shuar yurumke timianaiti nuyanka yunkuna penker wee enketa yutainti.

### **Mukin ijiujai yunkunamu**

Juka muinkia timia kunturmaiti tuma asamtai ijiu kesasar mukintin tsuriarar pachimiar yunkuna yuu ainiawai.

Juka mukinkia ikiam ijiu achimanum neremtai así itiar yu ainiawai, tura mukin iwiakuksha yutainti iniartsuk.

### **Atash ijiujai yunkunamu**

Ijiu ikiamia achira yunkuntainkia ju ainiawai: ampakai, uwi, kuakash, achu, tinkimi, shimpi, kunkuk, kupat, sake, wanka, kuyuwa.

Nuka warijiansha pachimra yunkuntainti.

Juka ijiu yunkurkak nekaska ti kunturmaiti tuma asamtai shuarka warinkisha ijiujai penker yunkunawar yurumin ainiawai.

### **Namaka terijiai ijiu yunkunamu**

Junaka namaka achikiar termanka nukanam jukar penker ijiujai yunkuna yutainti, junaka ti nuwa yain ainiawai nekaska ajamtin ainiana nuu.

### **Eepjai atash yunkunamu**

Junaka nekaska atash penker yunkuna yutsa wakerakrikia, ep nuyanchuka chikich



nuka ainiana nuu enketar yutainti, nuwaiti nekas yurumak iwiarar warinsha sunkurinja yuamuka .

### - **AJIRKAMAK**

Juka mash namank ainia nuka ii wakeramu yutsa wakerakrikia ajikrish yuatniuiti nuka entsariuk yuatin asa nuka ju ainiawai.

Atash ajikma.

Namak ajikma.

Kashai ajikma.

Nukap aents nuya ipiamamunmansha aents iyurkamatsar nuni najantainti tasaraink tusa.

### - **Weakma**

Juka mashi namak ainiana nuu itiurka yuatsa wakeraj aintsarik weakar jiar penker ayanta iniarar yuatniuiti aestsuk.

Namank weakmaka ti penker kunkuiniaiti, tura nuka namank weaka yuakrikia yurumak ainia nusha jiamujai yuatniuiti nekaska nuwaiti ti penker yurumatniuka.

### **Mama jiamu**

Mama pakarar jiar yuamuka mashiniu aents nuamtak pujati yuatniuiti, nunaka yaksha jiamniaiti aya nuakka jjachminiaiti. Yumi yutakui jiruanma yutainti.

### **Pantam jiamu**

Yumi yutakui pujasar panmaka jiar yutainti, warinkisha aishmanka awantu pujak tura nuaka nuwe najaneak nunaka panmaka jiawar yuu ainiawai.

### **Sanku nuya, kenke jiamu**

Juka yumiti pujasar jiar penker yuatniuiti, sanku jimiamu timia penkeraiti kunku



### **Atash jiamu**

Juka yamaikia atshi wekar jiarwar nukap suruiniawai, atash weakma timia penkeraiti.

### **Namak jiamu**

Junaka nekaska entsa nijiarwar tsukamainiak warik yutai tusar uchi, apa nuya nuka jinium namaka jiarwar yu ainiawai.

Namak uuntka jiar yuchatainti ayatik uchich ainianak jia yu ainiawai.

### **Chinki jiamu**

Chikich jia yutaiya aintsank chinkisha weaka jiar yutainti nuka mash urukuit nunis, apu Yair nuya uchichisha.

### **Mukin jiamu**

Mukin jiamuka uchi nuawa aishman ainia nuu penker yurumin ainiawai, warik yuatsa mukin jinium chumpia ayantrar iniartainti.

#### **- Unuikma**

Shuarka warinkish ikiamia yurank yutai ainia nunaka unuik yuwaiti, nekaska unuikia yutainkia, mukin ijujai, week nuya chikich unuikmin ainia nuna tura unuikchamniaka turachminiaiti.

lrutkamu tsarunts pujuinia nuka aentska warinkish unuik yuu ainiawai, tsaman, chinkin, namanken tura chikich ikiamia yurank ainia nunasha.

### **Mukin unuikma**

Chikich penker kunturam yutai atsawai nekaska mukin nankamash shuanumka



### - **Painkiamu**

Shuarka namaka painiak yurumin ainawai, kashain, shushuin, kayukan, pakin, chinkin, ijiun nuya mash warin wari iruna nuna.

Yajasma iniashinkiuinkia nunaka wenkarar nijakar painin ainiawai, tura yajasma ampuje ainia nuka ajapchatainti mashiniu majetainti.

Kuntinia yumirinkia warinsha enkeshtainti nii yunturmarin yuminiaiti.

Painkiatsanka mash akarar nijakar painin ainiawai.

### **Uwi kakri painkiamu**

Junaka uwi nereti jeakui kakrukmatai kakri akanar pakarar aya kakri juk painiak yu ainiawai.

### - **Yurank**

Shuarka ikiam wekas yutai yurank ainia nunaka neretai tsawntri jeamtainkia wekatus juk yuwaiti.

Mash ikiam shuar yutai yuran irunuka ju ainiawai apai, el shikiam, el iniak, nuya wampa juni naartin: sampi, serempach, wampukish, napurak, suir sampi, yaas, nuya muchi: washi munchi, tsere munchi, chimi, kunchai: uruts kunchai, wawa kunchai, numi kunchai; shuinia, la shankuinia, el pitiu. Nuka mash yurank yutai ainiawai, turasha ni yuchataish irunui nuka uchiram ainia nuka.

### - **Umutai**

Shuarnumka umutainkia tamchaiti, mashi jeanka umutainkia nijiamchikia irunui, nuwaiti shuara umutairinkia, nuka kitiamakka nankamas warik chichak umawai tura takaktnumkesha umutainti.

Shuarka takakmakka yurumtsuk ayatik nijiamchijiank mash tsawant takakmasminiaiti,





nuka nijiamach kakarma suawai, nuka nijiamanch najanatniuka, mamamu, sankunu, wapaimia, tsamana mashiniu ainiawai.

Nuka nijiamchikia tsawantri umartin tesamuiti, nukap karinaka nankmawiti tuma asamtai yama kariamtain umartiniaiti churuiniaiti nuinkia umarchamnia ajawai, tuma asamtai nuwaka ni nanwantin nuka jintintin ainiawai, nijiamchi penker ikiaria wainmasat tusa churuan wainmasain aents aujmatai aink tusa.

### **Mama nijiamach**

Juwaiti nekaska shuara umutairinkia mama nijiamchikia tuke tsawant najanin ainiawai jeanka tamsachtiniaiti.

### **Chapuras nijiamach**

Juka ti penkeraiti nekas uuntri umutai, juka warinsha nampermaku umartin tusar najanamu.

Yamaiya juinkia nisha najantai jimiar awai juka yuka pakarar nawar najanatin tura chikichkia ikiusma najanatin sankuchrukmatai.

### **Sanku nijiamach**

Junaka nekaska napimiu akui un usurtin jeamtai napimiu umutratin tusa sankunka nijiamchi najan umin ainiawai nuka mama ituraj ainias tuke tsawant umushtainti, nuka penker umutainti ukashtainti emestumatai tusa, juka aya nabi esaimiuk uminiaiti chikich esaichmaka mash umuiniamun umartin ainiawai.

### **Tsama iniarkamu nijiamchiri**

Juka tsama awir narukmati ijiur najanin ainiawai kania enketawar tura kariamtai, mashiniu uchi, nuwa nuya uunt nankamas umarminiaiti.

### **Tsama nijiamanch ene (parants)**

Arum kariamtai umutainti juinkia micha michat awiti nijiamchikia, nuya kitiaka imikniuiti.

### **Uwi nijiamchiri**

Juka nijiamach uwiniu iruntura najanamuiti turasha ju nawatniunmaka ni amiktin nukap irunui nuka uwi nampermanum najantai asa.

### **Achu nijiamanch**

Nuka achu jukar iniarkar ijiurar nijiamanch najanamuiti.

### **Sha nijiamanch**

Junaka sha yama jea nuna jukar awiyar chikichkiamas nawawar umutainti, nuka chikich nijiamnchnajanjinia aintsankete.

### **WAMPA NIJIAMCHIRI**

Juka wampa neretai jeamtai wampa nijiamchirinkia najantainti nekaska tuntiak natutin, nuka warik kitiamaku umartin tama yamai najanam arumka umutainti.

## AMUAMU

Ju takata najana amuakun nekaska mashiniu unuimiatra ju amuamu ikiujai:

- li shuarti yurumkari mashiniu kajinmat terji, nuka nekaska shuarka yaunchuka ikiam puju asar timiatrus yurumka sunkurincha enketkachu yuuniak nuka tsawant puju armiayi, tura yamaiya juinkia nunis yuatin atsawai aya apachnummia sumakar yuaji, tuma asamtai tajai, nunka takakurkia ikiam tuke wainkiatniuitji nui ii iwiakma nuya penker pujustinian amaji.
- Yamaiya juinkia sunkur nukap awai yurumak imiatkin emesmau pachimra tsakatmarma yuaji,
- Shuar uchi unuimiatiniam nii jeamu najanainiawai, apasha nuya nukusha nuu yurumka yaunchu ii uuntri yuu armia nuna yuataj tusa wakeruiniawai.
- Anamkaru ainia nuka ii yurumkari enetaimtuiniatsui ayatik apachnummia ainia un yurumkajaink matsamsarat tawa nuke.
- Nukap tata najanku itiurchata wainkiajai, aarma atsa asamtai tura ii nunkenkia ikiam nukap atsa asamtai mash kajinmatkiar wenawai.



## ENETAI IKIUAMU

Ju takata najana anuakum isha itiurak ii yurumkarisha emtikiattaj tu enetaimsa ju enentai ikiauajai:

- Apa nuku nuya irutkamunam pujuinia nuka yaunchu itiur yurumin armia nuu enetai achikar nii uchirinkish jintiki wearti tajai
- Ikiam nunka nukap takakurkia yaunchu ikiamia yurumtai ainia nuka amutsuk nukap ipianka tsakatmaktai
- Unuikiartin irutkamunam pujuinia nusha uchincha penker jintintiwarti ii yurumkari iwiarta ainia nuna



## **PARTE II**

# **EN LENGUA ESPAÑOLA**



## DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación dedico con todo el profundo amor a mi Dios, y a mi querida madre quien me supo dar la vida y que en estos momentos goza de la presencia de Dios.

Y en segundo momento, especial a mis queridos padres quienes me brindaron sus consejos para que cumpla mi aspiración, especial a mi querido esposo, hijos y amigos quienes con amor y preocupación me apoyaron moralmente y económicamente para culminar mi carrera para servir en la sociedad como un elemento positivo para la vida.



## AGRADECIMIENTO

Ofrezco mi sincero agradecimiento a Dios por haberme dado la inteligencia, salud, felicidad, vida hasta hoy, a mis queridos padres, a mi esposo e hijos por su cariño comprensión y constante estimulación.

Mi admiración a las Autoridades educativas y Docentes de la Universidad de Cuenca, quienes nos dieron la oportunidad de Superar académicamente y depositaron sus sabios conocimientos positivos para ser útil en la vida profesional, al Proyecto Sasiku y a la DINEIB por esta oportunidad brindada económicamente y moralmente.



## RESUMEN

Cada una de las nacionalidades a nivel de la amazonia, a nivel del Ecuador y del mundo están en un proceso de recuperación de su propia cultura, y la lengua, por esta situación el shuar tiene su propio costumbre, su lengua, y la cultura , por eso como estudiantes de la universidad al culminar mi carrera estudiantil y por ser parte de la docencia vi interesante investigar sobre la gastronomía shuar en la comunidad Tsarunts, viendo la realidad actual, no es lo mismo lo que las mujercitas y jóvenes shuar era y son ahora, hay un cambio significativo en aspecto de cumplimiento, en preparación y adquisición de conocimiento de sus ancestros, eso me ha motivado presentar este documento muy importante.

Para hacer esta investigación he partido conociendo lo que somos nosotros como shuar, donde nos ubicamos, de dónde venimos, en realidad existe muchos investigadores que nos dan nuestra referencia, somos originarios de nuestra propia tierra, tenemos nuestro costumbre, nuestro idioma, nuestro territorio y somos muy diferentes que otras nacionalidades, a pesar que nuestro idioma es familia lingüística y nos entendemos con los Achuar y shiwiar.

Nuestras madres y padres tenían suficiente conocimiento, en la psicología, en la pedagogía, en la antropología, en matemática, arquitectura, en la medicina, alfarería y artesanía, gastronomía esos conocimientos han venido transmitiendo de generación en generación, pero en la actualidad por mucha infiltración de hermanos mestizos, ha entrado un impacto social, en donde los jóvenes y las señoritas dejan de hacer lo

## PALABRAS CLAVES

Cultura, Educación, Aprendizaje, Servicio, Etimología, Mito, Naturaleza, Cosmovisión, Nutritivos, Enseñanza, Definición.





Yo, **CECILIA PETRONILA ANTUN TIWIRAM**, autora del trabajo de investigación **Prácticas culturales de la gastronomía Shuar y su incidencia en la alimentación dietética**, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor/a.

Cuenca, marzo 13 de 2014

---

Cecilia Antun

1900442235



Yo, **CECILIA PETRONILA ANTUN TIWIRAM**, autora del trabajo de investigación **Prácticas culturales de la gastronomía Shuar y su incidencia en la alimentación dietética** reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención de mi título de Licenciado en Ciencias de la Educación con Mención en Educación Intercultural Bilingüe. El uso que la Universidad de Cuenca hiciera de este trabajo, no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autor.

Cuenca, marzo 13 del 2014

---

Cecilia Antun

1900442235



## INTRODUCCION

La Nacionalidad shuar de Tsarunts está ubicada en la Provincia de Zamora Chinchipe, limita con el Perú ha venido luchando para seguir manteniendo y fortaleciendo su propia cultura, pero por influencia de las personas de los sectores poblados, especialmente de las ciudades, por eso en la nueva generación las manifestaciones va desapareciendo y de la misma manera por la influencia de los docentes de otras nacionalidades ha ido infiltrando otros conocimientos, por lo tanto los niños, niñas y jóvenes van adaptando otras realidades y es un impacto por perder la cultura, por eso como profesional me preocupo y me intereso fortalecer la cultura me preocupó mucho por la realidad actual de la nacionalidad shuar especialmente en las jóvenes por eso realizo el trabajo de investigación

Es mejor promover una cultura de consumo de productos propios y sanos que garanticen la soberanía y seguridad alimentaria y disminuir la mala nutrición y a incentivar a las familias la práctica gastronómica shuar al usar el producto de aja. Con estos productos complementados, las mujeres shuar prepara varios platos típicos y bebidas que han sido expuesto en ferias organizados en la comunidad con una alta participación de mujeres ancianas, el proceso de Shuara yurumke intenta recoger y plasmar experiencias vividas y responder a las inquietudes manifestadas por los jóvenes para reforzar y ampliar sus conocimientos, así como tener en la mano un material para la preparación de alimentos que le sea útil y practico



## CAPITULO I

### GENERALIDADES

#### 1.1. Ubicación geográfica de la comunidad Tsarunts

La comunidad Tsarunts se encuentra ubicada en la Parroquia Zurmi cantón Nangaritza Provincia de Zamora Chinchipe la misma que ha sido tramitada legalmente mediante la calificación que se ha hecho a los integrantes de la reserva shuar Tsarunts cumpliendo los requisitos de la planificación, de conformidad de las disposiciones, de la ley de la tierras baldías y colonización, de acuerdo a lo prescrito en el artículo 2do. Del acuerdo institucional Nro. 3842 de fecha 7 de Abril de 1982 por las consideraciones antes expuestas adjudicase a los integrantes de la reserva shuar de Tsarunts se encuentra limitada geográficamente: NORTE: con la reserva shuar conguime rumbo variable quebrada conguime por división. SUR: con terreno baldío, rumbo variable, quebrada Pachicutza por división con el destacamento militar Pachicutza: ESTE: con terreno baldío: OESTE: con el rio Nangaritza rumbo variable.

#### 1.2. Historia de la comunidad

Se constituye el Centro Shuar, denominado el Tsarunts en octubre de 1952 con personería jurídica aprobado por el Ministerio de Bienestar Social y Trabajo, N° 1766 del 21 de diciembre. Esta comunidad shuar estaba guiada por un hombre joven llamado Felipe Wampash y su esposa Nunkaim estas personas fueron descubridor de muchas tierras del cantón Nangaritza Felipe Wampash falleció en estos terruños donde actualmente permanecen trabajando y desarrollando.

Felipe Wampash fue el descubridor de las tierras baldeas y Pedro Padua fue el fundador de los territorios que hoy forman parte del Centro Shuar Tsarunts, Felipe Wampash tenía 19 años de edad, fue el primer hijo de Luis Wampash. También



---

estuvo aquí la esposa Nunkaim, quien vive hasta hoy.

En la actualidad esta familia se ha multiplicado en 200 más y habitan desde hace más de cincuenta años atrás este grupo se transformó en una organización Shuar con vida jurídica.

Entre 1974 a 1977 se mantuvo con 500 hectáreas de terreno. En 1977 el Centro Shuar se extiende por la parte alta de las montañas linderando al Perú.

El Centro Shuar Tsarunts está asentado en la Provincia de Zamora Chinchipe en el Cantón de Nangaritza, considerado en el registro Oficial N° 544 que indica los puntos conducentes con fecha, jueves 28 de marzo de 1999, quedando como puntos más salientes linderando con el Perú.

Los acontecimientos de la comunidad son también historia. Para los indígenas, la historia tiene sus raíces aquí en estas tierras de América. Los antes pasados vieron la luz por primera vez en este suelo y en él han brotado los nuevos retoños que siguen construyendo su propia historia.

A partir del 12 de octubre de 1969, Felipe Wampash vino a cambiar el rumbo de la historia, pero a pesar de ello nuestra cultura no se ha perdido, aunque sea la historia de un pueblo tratado como cultura shuar, en su propio territorio.

Luego de esta fecha, hechos comunes han involucrado tanto a la familia Nankamai, Nantip, Chinkiu sin embargo, el significado que para cada uno de ellos tienen historias hecho distinto. Para nosotros no hay el paso para la prehistoria a la historia, existe simplemente la presencia de un invasor que ha progresado el desarrollo del pueblo shuar Tsarunts.

Por eso, para llegar a una interpretación más correcta de la historia, es necesario tomar conciencia de que mucho de lo escrito por la mayor parte de los historiadores está influenciado por una interpretación errónea de los valores de las culturas indígenas y por mucho prejuicios, esto no significa que haya que deshacer todo lo que han escrito los no indígenas en relación a la historia de los

---

indígenas, sino más bien ser cautelosos en la interpretación.

Hay que tener conciencia de que, así como existe una historia escrita que refleja la visión de los acontecimientos, también existe una tradición oral de los pueblos indígenas que interpreta la historia desde su punto de vista. Por eso es importante rescatar esta visión indígena de la historia y confrontarla con aquella oficial, ya que de esa manera es posible acercarse a una interpretación más objetiva del presente y del pasado.

La identidad de los pueblos es la narración de acontecimiento que han marcado una época en determinados lugares locales, regionales, nacionales está ligada a los procesos sociales que han sido construidos por las personas que conforman dichas comunidades no tienen un registro escritos, sin embargo tienen un registro oral en las personas, este registro escrito oral es un registro cognitivo pues primero está en la memoria de las personas, luego se verbaliza y pasa de uno a otros indicado personajes, épocas, hechos esta historia no es la historia oficial de los textos, es la historia local que encierra muchas enseñanzas para continuar la vida.

Por lo general, la historia comunitaria, nos narra situaciones duras que han tenido que superar las comunidades como los líderes y lideresas que han podido dirigir y llevar adelante la vida comunitaria. También la historia está ligada a acontecimientos personales, familiares, en esta historia encontramos hechos que enseña a las generaciones que hacer en situaciones duras, así mismo cuentan los acontecimientos gratos que han vivido luego de los sacrificios que han hecho durante sus años de vida para seguir en adelante progresando a la comunidad.

### **1.3. Problemática**

La problemática es aquel que plantea dificultades que hay que superarlas.

La comunidad Shuar Tsarunts desde su historia de creación ha venido enfrentando ciertos tipos de problemas que por su capacidad intelectual de sus líderes que



conducían a ésta comunidad se ha venido solventando y así cada año ha venido superando en lo que es la adquisición de la escritura globales de sus tierras.

Hoy en la actualidad la comunidad sigue enfrentando muchos problemas en ciertos aspectos que con la colonización se ha encontrado cambios como es el mestizaje es el factor que más problemas a dado en esta comunidad causando la pérdida de identidad cultural en algunas familias, el idioma, la vestimenta las costumbres, la medicina y lo más importante que es la gastronomía shuar que consiste en la preparación de alimentos en distintos sabores que en algunas familias aun todavía se viene manteniendo estas costumbres.

#### **1.4. Reseña histórica de elaboración de los ayampacos Comunidad Shuar Tsarunts**

El Shuar es educado desde pequeño, por medio de los mitos, así que los Cuentos, Mitos y las Leyendas son crean en las diferentes culturas una mentalidad que guía todas las acciones de la vida como un imperativo categórico, aunque a menudo no se tenga conciencia de ello. A veces se olvida el mito, pero queda el imperativo categórico que el mito fue creado a través de las generaciones.

Núnkui convence de tal manera a los shuar que la horticultura es una función femenina, que cualquier hombre se sentiría humillado al ir a deshierbar la huerta o a cosechar la yuca. Ningún hombre jamás se prepara la chicha o se pone a hacer ollas. El mito de la arcilla atribuye la alfarería a las mujeres.

La mujer no quiere cambiar su técnica de trabajo, alegando que así enseñó Núnkui. No se trata de técnicas más o menos eficientes, sino de obedecer a Núnkui para que no se enfade, pues la producción no depende de las técnicas, sino de la voluntad de Núnkui. Por esta razón se da mucha importancia a los anent o plegarias durante el trabajo. Si una huerta no produce, no se buscan las causas en el terreno o en las técnicas, sino en los ritos y plegarias mal ejecutados. Para propiciarse a Núnkui en las huertas debe reinar la máxima limpieza.



La creencia de que los alimentos y la vida vienen de Núnkui que vive en la tierra. En la casa shuar no se come sobre una mesa. Se tienden hojas en el suelo y se coloca sobre ellas la comida. La mujer no da en la mano los platos de comida, sino que los deja en el suelo, como para indicar que la comida que alimenta al hombre viene de Núnkui.

En año 1963 la señora Nunkaim fue la primera mujer quien vivió en la comunidad Tsarunts y ella fue quien elaboro el ayampaco con distintos clases de alimentos que cazaba el esposo Felipe Wampash, ella enseñó a muchas mujeres sus saberes ancestrales quien practicaba la cultura en la comunidad Tsarunts, luego de ciertos años pasados mientras se desarrollaba la comunidad, en el año de 1997 se organiza las mujeres con el nombre de grupo de mujeres” nua iruntramu”, quien dirigía a este grupo era la señora Mariana Chinkiuon como presidenta de grupo de mujeres y con quince mujeres que trabajaron mucho para el desarrollo del grupo. En el año 2009 se inauguró la feria gastronómica cultural por primera vez en la comunidad de Tsarunts, donde las mujeres por primera vez elaboraron diferentes platos típicos culturales para compartir con muchas autoridades jóvenes y niños de diferentes lugares.



## CAPITULO II

### CULTURA

#### 2.1.- Cultura

La Cultura es el conjunto de modos de vida ya puede ser de un individuo, de un grupo social o de un pueblo en sus costumbres y modalidades, así también a la riqueza y extinción de su saber que el hombre se crea por medio de las acciones y reacciones que se dan en el sobre vivir.

La Nacionalidad Shuar, en el continente sudamericano, existió ya hace miles de años antes de Cristo. El Shuar estuvo en el fenómeno del gran diluvio. El hombre Shuar se caracteriza por mantener su tradiciones ancestrales como: idioma, arte de casa y pesca, artesanías manuales, vestimentas, su carácter fuerte expulsivo siempre guerrero sin temor alguno. Las personas ancianos (as) siempre son sabios y pronostican lo que ha de suceder en el futuro.

Los comuneros si bien su forma de vestir es contemporánea, no obstante, los vestidos característicos de los Shuar es un vestido color azul con una cinta de colores llamada shakap de la cual cuelgan una especie de conchas llamadas nupi. Sus aretes son hechos con plumas de aves, las manillas son una planta llamada muyo. Los collares que son muy coloridos se confeccionan con colmillos de animales y semillas de árboles silvestres.

El hombre Shuar se cubre con una tela azul con rayas blancas, la cual la utiliza como una falda, suele acompañarse de una pequeña lanza. Pedro, uno de los viejos indígenas manifestó que antiguamente ellos preferían mantenerse ocultos y alejarse de la civilización, pues tenían temor de las personas de la ciudad que los maten o les hagan daño cuando llegaron al campo cambiaron su vestimenta por la que



actualmente se utiliza en nuestro medio, sin dejar sus costumbres de lado. Por ejemplo, utilizan pendientes de plumas de ave.

### **Costumbres que aún se mantienen en la cultura shuar**

- Brindar la chicha
- Orar a la orilla de cascada
- Hacer la danza Chicha de Chonta, para tener salud
- Canción del shaman (iwishin), para obtener hierbas y medicinas para sanar enfermedades
- Danza del cortejo
- Veneración a la cascada de agua caliente para que les de valor, valentía

### **Una limpia para quitar energías negativas**

Una limpia consiste en un baño de florecimiento, masaje de barro, aceite, alcohol. Mientras se la realiza se hace una especie de ritual con danza incluida para alejar los malos espíritus y las malas energías del ser humano. Los indígenas Shuar aclaran que siempre trabajan para el bien, nada para el mal, porque hay un Dios que castiga. Por ello todo lo hacen con buena predisposición de servir y los turistas que acuden al lugar lo primero que piden es que le hagan una limpia.

## **2.2. Etnografía**

El Ecuador es un país Pluricultural y Multiétnico. Es así, la etnia Shuar existentes en la mayoría de las Provincias del Ecuador es un grupo de personas que mantienen su forma de vida y sus costumbres como: el idioma, la vestimenta, la música, danza, la religión y una de ellas la gastronomía que han venido practicando y manteniendo hasta la actualidad todos sus saberes ancestrales principalmente los Shuar asentadas en la provincia de Zamora Chinchipe Cantón Nangaritza en el Centro Shuar Tsarunts

## **2.3. Definición**



La gastronomía es la preparación de una buena comida o disfrutar de ella.

La gastronomía Shuar es la preparación de alimentos que los shuar realizaban en distintas formas como: el ayampaco (yunkurak), el atado (ajírak), caldo (yumíriamu), asado (jíamu), ornado (penkarak) caldo con hoja de yuca tierno (namajtúkma) todos estos lo preparaban con productos de la cacería y de la pesca ya que el Shuar solo se dedicaba de la caza y pesca.

Todos estos alimentos que el shuar lo ingería siempre era acompañado de la chicha (nijiamanch) bebida que la preparaban de distintos productos como yuca, zapallo, pelma, chonta, maduro, lo cual era una bebida que lo ocupaban para la sed.

#### **2.4. Cultura material**

Un término usado para describir los objetos producidos por los seres humanos, incluidos los edificios, estructuras, monumentos, herramientas, armas, utensilios, muebles, arte. Como tal, la cultura material es la principal fuente de información sobre el pasado de que los arqueólogos pueden hacer inferencias. A menudo se distingue entre aquellos aspectos de la cultura que aparecen como objetos físicos y los aspectos que no son materiales.

Cultura material se refiere a una cultura que se desarrolla basándose en ciertos objetos materiales distintos que supone un cambio significativo o hacer que la cultura única. Un buen ejemplo sería el tipo de viviendas y la construcción de vivienda usada en los EE.UU. entre el norte hasta las casas y hogares hasta el sur.

A los lugares de cultura material énfasis en los objetos, los logros materiales, la adquisición de riqueza material, la habilidad y la productividad en los artes, alfarería y gastronomía.

#### **2.5. Cultura no material**

La cultura no material consiste en creaciones humanas que no se incluyen en objetos físicos, como valores, creencias, normas, costumbres, sistemas de



Una forma adicional para apreciar lo que encierra la cultura es distinguirla de la sociedad. Aunque la cultura y la sociedad nunca están separadas, los sociólogos las diferencian con finalidades analíticas. Cultura se refiere a las cosas que en un grupo determinado de personas ha creado y al que les dan significados semejantes; Mientras que a la sociedad se refiere a las redes de relaciones sociales entre aquellos que comparten una cultura.

Un valor es una idea general que las personas comparten sobre lo que es bueno o malo, deseable o indeseable. Los valores trascienden cualquier situación particular. Cuando los valores están repetidamente en agudo conflicto y la reconciliación es muy difícil, podría desarrollarse presión para lograr un cambio social.

### Normas

Los valores suministran el marco de referencia dentro del cual las personas en una sociedad desarrollan normas de comportamiento. Una norma es una pauta específica para la acción; es una regla que dice la forma como las personas deberán comportarse en situaciones particulares.

Las normas pueden variar mucho de una sociedad a otra; y también pueden variar dentro de una sociedad de un grupo a otro.

Parte del proceso de adquirir una cultura es aprender exactamente cuándo se espera de nosotros cada una de las normas que son parte de esa cultura. Las normas entonces son las reglas que gobiernan el comportamiento en contextos particulares, mientras los valores son los estándares amplios e internos. Las normas varían dependiendo de la importancia que las personas les asignan y de la libertad con que permiten su violación. Las tradiciones son hábitos diarios y las convenciones que las personas siempre lo conservaran en su diario convivir.



## CAPITULO III

### LA GASTRONOMIA

#### 3.1. Definición de la gastronomía

Gastronomía es la conjunción de aspectos culinarios con aspectos culturales que hacen a cada sociedad o comunidad. Es por esto que la gastronomía no es simplemente un conjunto de técnicas o métodos de cocción sino también la relación que los individuos establecen con el medio que los rodea, del cual obtienen sus recursos alimenticios, el modo en que los utilizan y todos aquellos fenómenos sociales o culturales que tienen que ver con la consumición de las preparaciones culinarias.

La gastronomía es una variada forma de preparar platos, que se ve enriquecida por las aportaciones de las diversas regiones que componen el país.

Esto se debe a que dentro del país se encuentran cuatro regiones naturales costa, sierra, oriente y región insular con costumbres y tradiciones diferentes. Los distintos platos típicos y los ingredientes principales varían en función de estas condiciones naturales.

La comida ecuatoriana es también conocida como “comida criolla” y es muy común ver

Entre sus platos tenemos caldo de armadillo que se sirve con una buena porción de yuca o plátano, acompañado de la chicha, se trata de un plato muy fuerte pues también se acompaña con sal y ají. Apartados de la dieta para reemplazarse por la carne de res, o de cerdo. Pero todavía se



Preparan platos así, en la parte de la Sierra ecuatoriana podrás encontrar Cuy Asado, que es considerado un plato fino de la región.

Referirnos a la historia de la gastronomía o alimentación revela la estrecha relación de ésta con la evolución del hombre en su proceso de civilización.

Nuestro trabajo toma como período a analizar desde la aparición del hombre y su forma

Básica de conseguir alimentos hasta fines de la edad moderna y la llegada de nueva. Materias primas desde América.

Claro queda, que entre ambos acontecimientos, los alimentos característicos de cada etapa han ido variando y a su vez el papel que jugó la comida como factor determinante para el surgimiento, desarrollo y extinción de las sociedades en la historia.

En este trabajo analizamos los alimentos característicos de cada etapa, los utensilios desarrollados y la comunión entre ambos: cocinar con la herramienta nueva.

### **3.2. La alimentación**

Alimentación es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse se necesita vitaminas y minerales. La base de una buena nutrición reside en el equilibrio, la variedad y la moderación de nuestra alimentación. Pero la alimentación moderna urbana es muy a menudo desequilibrada, desestructurada y es más sedentaria.

La cantidad de alimentos debe ser suficiente para cubrir las necesidades calóricas del organismo. Los alimentos que proveen fundamentalmente calorías (energía) son los hidratos de carbono y las grasas. La cantidad de calorías deberá ser suficiente como para proporcionar calor para mantener la temperatura corporal, la



energía de la contracción muscular y el balance nutritivo. Desde el punto de vista calórico, una dieta puede ser: suficiente, insuficiente, generosa o excesiva.

Los más frecuentes son anorexia nerviosa y bulimia nerviosa, entre otros.

Los trastornos alimentarios no suceden por falta de voluntad o por mal comportamiento, son enfermedades reales que se pueden recuperar y prevenir.

La alimentación es muy importante en nuestro desarrollo debido a la información y costumbres adquiridas que los hijos aprenden de los padres, y por otro lado la desintegración familiar, la escasa comunicación, que Diversos factores favorecen su desarrollo.

Los alimentos son imprescindibles para la vida y suministran al organismo, los nutrientes y energía son necesarios para mantener al cuerpo muy saludable. Para mantener la salud debemos conocer nuestras necesidades nutricionales, así como la composición de los alimentos. De este modo podemos analizar si nuestra forma de alimentarnos es lo correcto y modificar nuestra dieta si fuera necesario.

El shuar no utiliza alimentos con químicos evitando enfermedades que puede causar al tiempo, el hombre shuar fue siempre sano, podía vivir unos 150 años libres de la enfermedad.

### 3.4. Clases de alimentos

**Alimentos de origen animal** son alimentos que se encuentra dentro del campo en la nacionalidad shuar como: carne de la guanta, pescado huevos de los animales y entre otros animales comestibles gracias a la naturaleza el shuar se alimenta con algo natural sin composición químico.

**Alimentos de origen vegetal** son mas importante para la nutrición de la persona puede ser como: el trigo, legumbres secas, esto es en la costumbre hispana y en la costumbre shuar es, nuse, (maní) nam, (maní del campo), pituu todo estos son alimento vegetal dentro de la nacionalidad shuar estos alimentos se puede



### **Alimentación de origen mineral**

Son la mayoría de los alimentos naturales que se consumen y constan de varios principios inmediatos, aunque, en general, predomina un tipo de estos, por lo que se pueden establecer tres categorías: ricos en glúcidos, en lípidos o en próticos.

Suelen ser de origen vegetal. Unos son azucarados como los frutos dulces. Predominan los de origen animal, como la carne, pescado, huevos, orígenes vegetales más importantes son el trigo y derivados y las legumbres secas. Son aquellos que contienen los diferentes principios inmediatos en las proporciones necesarias para satisfacer las necesidades nutritivas de un individuo. En realidad no existen alimentos que se ajusten a esta definición, pues a todos les falta, cierta cantidad de algún principio inmediato.

Los de ricos en vitaminas y oligoelementos imprescindibles para la actividad enzimática

Los alimentos son aquellas sustancias que ingieren los seres vivos para subsistir e incorporar nutriente.

De acuerdo a las características que presenten, estos productos pueden clasificarse según su sabor como dulces, amargos; de acuerdo a su consistencia como líquidos en base a su origen, como animales o vegetales.

La alimentación del ser humano no se mantiene uniforme a lo largo de su vida sino que se modifica según las necesidades.

En la actualidad los alimentos naturales están a la disposición de todos los individuos que habitan en la biodiversidad.





---

## **Tipos de alimentos del pueblo shuar**

**Alimentos de animal** es todos lo que el hombre caza de la naturaleza para su alimentación en su diaria convivir para poder mantener a su familia.

Entre esos tenemos: la guanta, armadillo, guatusa, saíno, mono, también animales domésticos.

**Alimentos vegetales:** son que se cultiva en la huerta, también existe en la selva que como de costumbre el shuar siempre recolecta para su alimentación.

Como son: el palmito, tunchinchi, natsamar, hojas de ají tierno, cogollo de la yuca, cogollo de zapallo, cogollo de tsampu, maní del campo, pitiu, entre otros.

### **Preparación de los alimentos**

Los alimentos en la nacionalidad shuar se pueden preparar en diferentes maneras como: caldo, asado, ornado, tostado, atado, ayampaco, estos se pueden hacer con diferentes alimentos que el hombre shuar caza dentro de la naturaleza para su alimentación y sustento de la familia o para los diferentes eventos de la comunidad.

### **Preparación de ayampaco**

El ayampaco se puede preparar con diferentes condimentos que la madre naturaleza nos brinda para poder estar con una buena salud.

El ayampaco se prepara con: carne de animales comestibles, con cogollo tierno de plantas comestibles.

### **Formas de preparación**

#### **Ingredientes**

Ingredientes que se realiza dentro del ayampaco son.

Cogollo de zapallo

Cogollo de yuca



Universidad de Cuenca

Cogollo de tunchinchi

Cogollo de ají

Cogollo de pelma

Cogollo de santa maría

Cogollo de unkuch

Ampakai

Achu

Kunkuk

Terent

Uwi

Carne de pollo

Menudo de pescado

Menudo de guanta

Menudo de pollo

Huevos de pesado

Menudo de armadillo

Mukin

Todos estos son ingredientes que se puede realizar un ayampaco para poder servirse en cualquier momento o eventos que se puede realizar.

### **Ayampaco de palmito sin presa**

#### **Ingredientes**

Palmito de kunkuk u otro

#### **Materiales**

1 cuchillo

Lavacara

Agua

Fuego

Leña en abundancia

#### **Preparación**



Primero lavar el palmito, luego píquelo en una bandeja, utilizando un cuchillo una vez picada añade la sal al gusto tome dos hojas de bijao y una de chian, y colóquelas alternando las puntas de las hojas.

En la mitad de las hojas ponga dos porciones de palmito rallado, y espárzalas ligeramente hasta que queden distribuidas proporcionalmente.

Sujete las hojas con la mano izquierda, con la mano derecha tome el borde derecho y doble un tercio de la hoja, hacia la izquierda. Seguidamente doble el tercio izquierdo hacia la derecha, montándolo sobre el primer dobléz.

Doble todo por la mitad transversalmente y comprima fuertemente hasta la punta, luego amarre la punta del ayampaco con un bejuco.

Ponga a cocinar los ayampacos esparciendo la braza para evitar que se quemen; se debe voltearlos constantemente hasta que se cocinen. Una vez cocinado el ayampaco, ábralo y sirva acompañado con plátano o yuca caliente, con ají, sal al gusto y la chicha.

### **Ayampaco de pollo con eep tsampu**

#### **Ingredientes**

- 1 pollo entero
- 3 libra de tsampu
- 3 libra de eep (col de campo)

#### **Para envolver**

- 20 hojas de bijao
- 20 hojas de achira
- 16 bejucos

#### **Materiales**

- 1 machete
- 1 cuchillo
- 1 lavacara



1 tablero

1 olla No30

Leña en abundancia

Fuego

### **Preparación**

Lave las verduras de tsampu luego rásguelas con las manos, en trozos grandes y póngalas en la lavacara, luego pique la carne pollo mescle bien con las verduras y ponga la sal al gusto.

Tomando dos hojas de bijao y dos hojas de achira (chian nuka), coloque dos porción del preparado, proceda esparcir ligeramente y envuelva tal como se indica en la receta anterior termine amarando el ayampaco en la punta y sujetándolas con un bejuco.

Ase este ayampaco en fuego lento.

Ponga a cocinar plátano y yuca en una olla aparte con agua, hasta que queden blandos, sívalos calientes con ají sal al gusto.

El ají se acompaña a los ayampacos, se puede preparar de tres maneras: asado con agua y sal, crudo con agua y sal, molido con sal, con o sin agua dependiendo al gusto.

### **Ayampaco de menudencias en general con tsampu**

#### **Ingredientes**

Hígado de guanta

1 libra de tsampu

#### **Para envolver**

9 hojas de bijao

4 bejuocos



### **Materiales**

Leña de abundancia

1 lavacara

Cuchillo

Fogón

### **Preparación**

Corte el hígado de guanta en pedacitos pequeños, luego tome una porción de hojas de tsampu y rómpelas en pedazos grandes mescle ambos ingredientes.

Cuando disponga de eep, puede variar la receta combinando el eep con las hojas de tsampu, o remplazándolas.

Para hacer el envuelto tome tres hojas de bijao y chian sobre las hojas disponga dos manojos de los ingredientes, envuelva los ayampacos y hace sin dejar de voltearlos hasta que se cocinen sirva de acompañado de plátano y yuca, con ají y sal al gusto.

### **Ayampaco de kumpia**

#### **Ingredientes**

10 libras de kumpia

Para envolver

15 hojas bijao

10 bejucos

#### **Materiales**

Leña en abundancia

Lavacara

Cuchillo

Fogón

#### **Preparación**

Coseche los frutos de la cumpia, pélelos una vez peladas aplaste los frutos con la



mano, para la preparación del ayampaco tome dos manojos del fruto y esparza uniformemente sobre el envoltorio hecho con tres hojas de bijao. Amare y ase el ayampaco, volteándolo hasta que este cocinado. Abra el ayampaco y sirva acompañado con plátano cocinado ají, sal al gusto.

Los ayampacos que se guarda para consumir al día siguiente adquieren un mejor sabor por que se intensifican los aromas emanados de la fruta.

Para comer esté preparado se toma una porción en la mano y se va aplastando y sacudiendo para que caigan toda las semillas; el fruto se come y se toma el jugo restante.

Las semillas o pepas no se las desperdicia, pues en la actualidad con este se elaboran collares, manillas y carteras.

### **Ayampaco de maní con palmito**

#### **Ingredientes**

2 tazas de maní

10 libras de ampakai

#### **Para envolver**

16 hojas de palmito

10 bejucos

#### **Materiales**

Leña en abundancia

Lavacara

Cuchillo

Fogón

#### **Preparación**

Deje en remojo el maní un día antes. Muela el maní con el molino, ralle el palmito en



una lavacara y mescle ambos ingredientes añadiendo la sal al gusto.

Tome dos manojos del preparado y distribuya sobre el envoltorio de hojas de bijao y chian. Luego cierre el ayampaco y ase, voltéalo cada vez que sea necesario hasta que este cocinado. Abra el ayampaco y sirva acompañado con plátano, yuca, ají y sal al gusto.

### **Ayampaco de pájaro con palmito**

#### **Ingredientes**

5 pájaros

10 libras de palmito

#### **Para envolver**

10 hojas de bijao

6 hojas de ampakai

8 bejucos

#### **Materiales**

Leña en abundancia

1 lavacara

1 cuchillo

Fogón

#### **Preparación**

Corte el pájaro en pedazos pequeños, raspe los palmitos troce las hojas de eep cosechadas en la selva. Mescle todo esto ingredientes.

Tome dos porciones de este preparado, y disponga sobre el envoltorio de hojas de bijao y achira. Amarre las puntas con un bejuco, y luego ase, volteando hasta que



este cocinado. Abra el ayampaco y sirva acompañado con plátano, yuca, ají y sal al gusto.

## **Ayampaco de mukin con palmito**

### **Ingredientes**

5 libras de ampakai

30 mukin

### **Para envolver**

8 hojas de ampakai

8 hojas de chian

4 bejucos

### **Materiales**

Leña en abundancia

1 lavacara

1cuchillo

Fogón

### **Preparación**

Lave bien los mukin, seguidamente raspe los palmitos con cuchillo una vez raspada la palma póngala en la lavacara luego con la mano trócela a los mukin y mescle con la palma y añade la sal al gusto. Seguidamente tome dos hojas de ampakai y una de chian; esta última se debe colocarse sobre los demás, para poner encima dos porciones de palmo picado con las larvas.

Cierre el ayampaco y amarre con el bejuco, ponga a asar a fuego medio durante aproximadamente media hora, tiempo en el cual las hojas de encima se queman y el ayampaco se pone blando. Sirva acompañando de yuca, plátano cocido, ají y sal al gusto.





## **Ayampaco de pollo con palmito**

### **Ingredientes**

10 libras de palmito

1 pollo de 5 libras

### **Para envolver**

16 hojas de ampakai

8 bejucos

### **Materiales**

1 machete

1 cuchillo

1 olla n. °30

1 lavacara o tina pequeña

1 tablero

Fogón

Leña en abundancia

### **Preparación**

En una lavacara o tina pique el palmito bien fino, utilizando el cuchillo. En el tablero ponga a trocear la carne de pollo una vez picada el palmito y la carne de pollo mescle bien poniendo la sal al gusto.

Coloque dos porciones de palmito picado en la hoja de ampakai, y envuelva sujetando con un bejuco la punta. Enseguida ase en la brasa o al carbón, a temperatura normal de la llama.

Voltee frecuentemente para evitar la sobre cocción. Cuando esté listo, retire de



fuego y sirva acompañado con yuca o plátano, sal, ají y chicha al gusto.

## **Ayampaco de huevos y menudencia de pescado con tunchinchi**

### **Ingredientes**

2 libras de tunchinchi

2 libras de huevo y menudencia de pescado

### **Para envolver**

6 hojas de chian

3 bejucos

### **Materiales**

1 cuchillo

1 lavacara

Leñas

Fogón

### **Preparación**

Al momento de lavar los pescados grandes, saque las menudencias y los huevos con cuidado. Limpia las menudencias. Proceda a mesclar los dos ingredientes.

Ponga primero las hojas de tunchinchi como base, sobre esta, coloque la porción de huevos de pescado. Enseguida amare y ase los ayampacos como se ha mencionado anteriormente.

Cuando esté listo sirva con yuca, plátano, ají y sal al gusto.

## **Ayampaco de pescado con eep**

## **Ingredientes**

3 a 6 libras de pescado o más

3 libras de eep

## **Para envolver**

10 hojas de chian

5 bejucos

## **Materiales**

Cuchillo

Leña

Chankin

Olla

Lavacara

Leñas

Fogón

Agua

## **Preparación**

Limpie muy bien los pescados, retirando escamas y menudencias. Lávelas bien, luego en tres hojas de chian, esparza ligeramente dos porciones de pescado. Añade cuatro hojas de eep en los lados. Cierre y amarre en la punta con bejuco.

Ponga en el asador con la leña previamente encendida y voltee constantemente hasta que lo sienta livianos, indicador de la buena cocción. Sirva con yuca y plátano cocidos, con ají y sal al gusto.

## **Los maitos**

### **Ajikma de pollo con hojas de pelma**

## **Ingredientes**



1 pollo

10 libras de hoja de palma

### **Para envolver**

15 hojas de bijao

15 bejucos

### **Materiales**

1 olla

1 cuchillo

Franela

Lavacara

Leña

Machete

### **Preparación**

Lave, ralle y pique el palmito. Separe el pollo en presas, y pique. Luego, en un recipiente, mezcle bien ambos ingredientes.

Tome una hoja de bijao y dos manojos de preparados y envuelva a la manera de ayampaco, sujetando el extremo con bejuco de la misma hoja.

Ponga cascara de plátano o residuos del palmito en el fondo de una olla.

Coloque el envoltorio encima. Llena con suficiente agua y tape bien. Al terminar la cocción, vierta el agua y saque el Ajikma, está listo para servirse con cualquier acompañamiento como: yuca, plátano, chicha al gusto que la persona desee servirse.

### **Ajikma de pescado**

#### **Ingredientes**

10 libras de pescado



### **Para envolver**

8 hojas de chian

8 bejucos

### **Materiales**

1 olla

1 cuchillo

Franela

Lavacara

Leña

Machete

### **Preparación**

Lave bien los pescados, retire las escamas y las menudencias, luego ponga en la lavacara y añada la sal al gusto. En una hoja de bijao ponga dos porciones de pescado, envuelva bien y amare en la mitad con un bejuco. Ponga en la olla a cocinar, y siga el mismo procedimiento en la receta anterior.

### **Ajikma de guanta con palmito**

#### **Ingredientes**

10 libras de ampakai

7 libras de guanta

#### **Para envolver**

10 hojas de ampakai

10 bejucos

#### **Materiales**

1 olla

Cuchillo

Franela



Lavacara

Leña

Machete

### **Preparación**

Lave la guanta, divida en presas y pique, luego pique los palmitos mescle con las presas picadas. Tomando dos porciones por cada Ajikma, envuelva y ponga en la olla a cocinar, repitiendo el procedimiento anterior.

### **Asados**

#### **Asado de yuca**

#### **Ingredientes**

3 yuca peladas

#### **Utensilio**

Leña

Cuchillo

Machete

### **Preparación**

Ponga la yuca a la brasa luego voltee constantemente, utilizando un cuchillo o machete, quite las primeras quemaduras, dejándola blanquita.

Ponga nuevamente a asar las yucas en una brasa no muy ardiente, hasta dejarlas doradas y crocantes.

Una vez cocinada sirva con ají y chicha.

#### **Asado de plátano**

#### **Ingrediente**

3 Plátano



### **Utensilios**

Leña

Cuchillo

Machete

### **Preparación**

Pele los plátanos y ase con bastante brasa. Voltee constantemente hasta que se cocine. Luego raspe con un cuchillo o machete.

Una vez listo, sirva en un plato con ají y chicha dulce en la mañana.

### **Asado de pelma papachina o camote**

#### **Ingredientes**

Papachina, camote, pelma

#### **Utensilio**

Leña

Cuchillo

Machete

#### **Preparación**

Ponga a la brasa camote, papachina y pelma hasta que se cocine.

Seguidamente, ráspela suficiente utilizando un machete o cuchillo.

Sirva con ají sal y chicha dulce.

### **Asado de pollo**

#### **Ingredientes**

1 Pollo de 5 libras peladas

#### **Utensilio**



1 olla  
Cuchillo  
Franela  
Lavacara  
Leña  
Machete  
Pincho

### **Preparación**

Previamente preparen los pinchos, que pueden obtenerse de la rama de una palmera o de guayaba.

Divida el pollo en cuartos. Luego póngale la sal, inserte las porciones en pinchos y ponga a la brasa. Voltee a menudo para evitar que se quemem, hasta logre un color dorado, que indica que el asado está listo para servir.

Las presas se dividen para servir con yuca, plátano o camote caliente, acompañado con ají sal al gusto.

### **Asado de pescado**

#### **Ingredientes**

5 libras de corronchos

#### **Utensilios**

1 olla  
Cuchillo  
Franela  
Lavacara  
Flechas palitos o pinchos  
Leña





## **Preparación**

Lave todos los pescados. Tomando una flecha, pincho o palito, traspase uno o varios y ponga a la brasa.

Voltee a menudo hasta que se cocinen. Cuando estén bien asados, retire los palitos o pinchos y sirva con yuca o plátano, ají y sal al gusto.

## **Asado de pájaro**

### **Ingredientes**

5 pájaros

### **Utensilios**

1 pincho de pambil o guayaba

Cuchillo

Franela

Machete

Leña

## **Preparación**

Limpie el pájaro, sacando y lavando las menudencias. Traspáselo del pico al rabito con un pincho.

Doble las alas por las espaldas y a las patas por encima del rabo. Realice el mismo insertado con todos los pájaros, para luego poner a asar a la brasa. Cuando esta cocinado retire los palitos. Sirva acompañado de yuca caliente, ají y sal al gusto.

## **Asados**

## **Sección especial de mukin**



Durante el proceso y la recolección y selección de los platos típicos de la comunidad shuar Tsarunts asentada en la asociación Nankais del cantón Nangaritza las recetas que más curiosidad despertaban entre los comensales shuar e hispanohablantes eran aquellas que tenían dentro de sus ingredientes, los mukin; tal vez por su exquisito sabor, por su apariencia, por su rareza o por deleites que las personas de las comunidades shuar exhiben a la hora de comer estos son los platos más anunciados, promocionados y demandados en cualquier evento que incorpore la culinaria tradicional shuar, sin importar el lugar o la hora del día.

Sin embargo es un misterio para muchos de nosotros el origen y obtención de este misterio animal, blanco y robusto. Nos adentramos a una aja para vivenciar el proceso de recolección.

Desde el primer momento se nos enseña que estas peculiares y grandes larvas de coleóptero se desarrolla en los tallos de palmas de achu, kunkuk, ampakai, uwi, entre otros, que se han cortado o derribado en las zonas boscosas. Se necesita alrededor de un mes, luego de las puestas de los huevos de la tsampunt (*Rynchophorus palmarum*), para encontrar los mukin.

Sin lugar a dudas, cualquier receta elaborada con los mukin no tiene precio, no solo por lo difícil y tedioso de su captura, si no por el cariño y la dedicación que cada uno de los congregados ponen en la tarea.

No hay ningún plato que se refiere sobre aquel que contenga mukin, ningún alimento que se iguale al exquisito sabor y frescura de un mukin recién recogido. Su consumo es la verdadera comunión de la familia shuar.

## **Asado de mukin**

### **Ingredientes**

10 mukin

### **Utensilio**



Vejudos

Carbón o brasa ardiente

### **Preparación**

La preparación es realmente simple, en primer lugar tome un picho, que no es más un peciolo de la palma o una astilla de balsa, córtelo por la mitad y seguidamente amarre el extremo entero con un bejuco.

Tome las larvas lavadas por la cabeza y póngalas cuidadosamente en la ranura del pincho, teniendo cuidado de sujetar la cabeza con las astas.

Disponga cada uno de los mukin de la misma forma e inmediatamente amarre el otro extremo con otro bejuco.

Ponga el pincho a la brasa para asarlo lentamente, teniendo cuidado de voltear lentamente.

Cuando los mukin dejen de moverse, y toman un color dorado y apariencia crocante, retire del fuego, sívalos caliente.

### **Tostados**

#### **Tostado de mukin**

#### **Ingrediente**

2 liras de mukin

Agua

Sal

#### **Utensilio**

1 paila o sartén

### **Preparación**

Lave bien los mukin, luego en el sartén ponga media taza de agua y pare en el fogón agregue la sal al gusto y ponga los mukin menee constantemente hasta que se seque el agua, deje por un minuto y siga meneando hasta que quede dorado el mukin.

Una vez tostada, sirva con yuca caliente, ají y chicha dulce al gusto.

### **Tostado de hormigas**

#### **Ingredientes**

2 libras de hormigas

Sal

Agua

#### **Utensilios**

Cuchara

Sartén

### **Preparación**

Lave bien las hormigas, luego ponga en el sartén, pare en bastante llama y añade a las hormigas, en una taza ponga agua y sal mescle bien y base en las hormigas y deja secar el agua meneando constantemente hasta que el rabito de las hormigas se enardezcan y queden dorado.

Luego que esté listo baje y sirva con yuca, plátano al gusto que desee.

### **Caldos**



---

## **Caldos de guanta y saíno**

### **Ingredientes**

1 guanta, armadillo, corronchos

### **Utensilio**

1 olla

Cuchillo

Franela

Lavacara

Leña

Machete

### **Preparación**

Lave la guanta lavada y córtela en octavos .Ponga a hervir agua en una olla, y añada las presas .Cocine lo suficiente, hasta que alcance al sabor necesario.

Una vez cocido, retire del fuego y sirva a la familia con yuca en una hoja o plato.

Además se acompaña con sal y ají al gusto.

Se pueden adicionar trozos de yuca tierna o palmito y hojas tiernas.

### **Caldo palmito**

#### **Ingredientes**

10 libras de ampakai

#### **Utensilios**

1 olla

Franela



Cuchillo

Leña

Machete

### **Preparación**

Ponga en una olla el cogollo de la chonta, y cubra con suficiente agua.

Cocine, Cuando se reduzca el caldo y haya tomado un color amarillento,

Retire del fuego. Luego sirva como cualquier caldo.

### **Caldo de corroncho**

#### **Ingredientes**

5 libras de corroncho

#### **Utensilio**

1 olla

Cuchillo

Lavacara

Leña

Franela

### **Preparación**

Lave bien los corronchos retirando las escamas, menudencia y las tripas. Luego ponga en la olla y pare hasta que se cocine y tenga un sabor agradable, si desee ponga la sal si no sírvase con yuca o plátano acompañando con ají y la chicha

### **Bebidas**

#### **Chicha de yuca**

#### **Ingredientes**

1 chankin de yuca pelada y lavada



1 camote cosechado y conservado por una semana

1 galón de agua

1 tsapa de fermento

### **Utensilio**

1 olla

1 taink

Leña

Chankin

Cuchillo o machete

### **Preparación**

En una olla grande agregue agua hasta cubrir la cuarta parte. Escoja de chankin los tubérculos grandes de yucas lavadas y divida cada uno en cuatro partes. Coloque estos trozos en el fondo de la olla, pique los restos de los tubérculos en pedazos pequeños encima.

Tape la olla con cualquiera de estas hojas que este a su alcance: hoja de plátano, hoja de pumpu, hoja de chian, hoja de palmito entre otros. Para que la yuca se cocine bien, de esa manera no tendrá problema en aplastar, ponga al fuego y atice constantemente.

Ralle el camote en una lavacara pequeña y luego ponga un poco de agua al camote rallada o mastique al camote si lo va a masticar para obtener al sumo. Cuando este cocinada la yuca, retire del fuego. Utilizando un taink aplaste la yuca hasta dejar blanda. Sin dejar de aplastar añade el sumo de camote.

Revuelve constantemente hasta que quede dulce. Deje enfriar el masato ya endulzado durante tres horas. Después retire todas las yucas gruesas de modo que la masa quede bien blanda. Añade el fermento y mescle bien. La bebida estará lista para el día siguiente.

Al otro día, la preparación se habrá separado en un sumo líquido, llamado saawe y



una masa más espesa. Saque tres tsapa de saawe y cuatro tsapa de la masa, mescle con un poco de agua y cierna con la tsapa para brindar a la familia o visitantes.

La chicha se conserva mejor en el recipiente tradicional de barro la vasija muits. Cada vez que desee ofrecer la bebida, debe mesclar el sumo, la más y un poco de agua en la proporción indicada.

## **Chicha de chapuras**

### **Primer caso**

#### **Ingredientes**

- 1 chankin de yuca pelada y lavada
- 1 galón de agua
- 1 camote dulce
- 1tsapa de fermento

#### **Para la tarima**

- 8 hojas de aguacate silvestre
- Espinas de chontas
- 5 pedazos de semilla de yuca

#### **Utensilios**

- 1 olla
- 1 taink
- 1 camote dulce
- Leña
- Chankin
- Cuchillo
- Machete

#### **Preparación**





Cocine la yuca pelada en una olla n°. 40, 30, 38, siguiendo el mismo proceso de la receta anterior. Una vez cocinada la yuca aplaste utilizando el taink, para esto, hay personas que ciernen previamente la yuca, otras aplastan juntamente con el agua que se hirvió.

Añade el sumo de camote rayado o masticado y mueve constantemente hasta que la mezcla se endulce, deje enfriar bien con la mano quite los residuos gruesos para lograr una masa blanda, añade un poco de fermento a la masa e incorpore bien.

Tome una olla grande dentro coloque los palos de yuca cortados formando una tarima que ocupe la mitad de la olla. Enzima ponga las hojas de aguacate silvestre hasta cubrir todo el contorno y luego, utilizando un espino, perfore las hojas para que al momento de fermentar el masato, caiga el líquido hacia el fondo, ponga la masa sobre las hojas, no debe agregar agua. Tape bien la olla y mantenga así hasta el siguiente día.

Destape y con mucho cuidado retire el masato las hojas y los palos de yuca, recoja el líquido que se ha filtrado al fondo en un amamuk, para brindar a las personas invitadas este es la bebida que recibe el nombre de chapuras.

El sumo de esta chicha solo debe ser servido a las personas mayores de 70 años, porque es embriagante, es la esencia de la bebida y no se prepara con agua. Solo la masa se prepara con agua y puede ser servida a cualquier persona.

### **Segundo caso**

#### Ingredientes

1 chankin de yuca con cascara bien lavada

1 galón de agua

Hongos de la yuca

#### **Para la tarima**

8 h0jas de aguacate silvestre

Espinas de chonta palos de yuca

### **Utensilio**

1 olla n°. 30, 38 ,40

1 taink

Leña

Chankin

Cuchillo

Machete

### **Preparación**

Esta receta aplaza por la utilización de la yuca con cascara y su proceso de fermentación por una semana .cuando toda la yuca haya sido cubierta por los hongos, pele y mastique una por una, hasta obtener un masato de sabor agridulce, a este masato no se le añade camote, incorpore una tsapa de fermento.

Una vez listo siga el proceso de la receta anterior.

Al día siguiente debe retirar el masato y las hojas con cuidado, el líquido que queda en el fondo de la olla se recoge en un amamuk y se sirve a los mayores.

Esta bebida se prepara con motivo de celebración de la tsantsa, debe ser servida a los mayores de 70 años, es como la bebida de whisky, porque al tomar un poquito te embriagas. La chicha de chapuras se destina exclusivamente a las personas que han adquirido el poder de Arutam.

### **Chicha de pelma**

#### **Ingredientes**

1 chankin de pelma pelada y lavada

Fermento de yuca

#### **Para cubrir**

1 bejuco de 2 metros y medio

25 hojas de bijao

## **Utensilios**

1 piedra mediana  
Ollas  
Tsapa  
Tsatsa  
Taink  
Leña en abundancia  
Pinink  
Amamuk  
Unkuship  
Hojas de plátano

## **Preparación**

Cocine el pelma en una olla n°. 30, 38, o 40, y pare para cocinar luego que este cocinado retire del fogón, tomando el taink aplaste la pelma, y mastíquela sin añadir el camote hasta que la endulce.

Tape el masato con hojas de bijao y bejucos, deje enfriar durante tres horas, en un galón de agua añade el fermento y bata la masa quitando los residuos de la pelma no molida, hasta que la chicha quede listo para beber, deje reposar hasta el día siguiente.

Retire tres tsapa del zumo de la chicha llamada saawe y cuatro tsapa de la masa, mescle y cierna con la Tsatsa y sirva.

La chicha del pelma puede tomar solo las personas que son mordidas por las culebras y esto se realiza solo cuando va a ver la celebración de la fiesta de la culebra.

## **Chicha de maduro cocinado**

### **Ingredientes**

1 racimo de maduro



Fermento

### **Utensilio**

1 olla

Tsatsa

Tsapa

Leña

Cuchillo

1 chankin

### **Preparación**

Ponga al fuego una olla n°. 40, y agregue el agua luego pele los maduros, cuando el agua hierba incorpore los maduros.

Una vez cocinado retire del fuego, sin botar el agua aplaste con el taink hasta que queden totalmente blandos. Al día siguiente reiré solo que va servirse, agregue a esta porción un poco de agua y amase con fermento para poder servirse, la preparación es similar a la chicha de yuca.

El masato de maduro cocinado es considerado como una golosina de los niños, que pueden chupar o comer.

### **Chicha de maduro crudo**

#### **Ingredientes**

2 racimo de maduro

2 galones de agua

Fermento al gusto

#### **Utensilio**

Tsatsa

Tsapa



## Cuchillo

1 olla n°.38

1 chankin

## Preparación

Pele los maduros y corte en rodajas en forma de chifles. Luego póngalos en una olla hasta cubrir la mitad agregue el agua y un poco de fermento. Al día siguiente cuando el maduro haya fermentado rebosar dejando el líquido en el fondo de la olla, este líquido constituye la chicha que se sirve al gusto.

## Chicha de chonta

### Ingredientes

5 sacos de chonta

3 racimos de maduro de plátano o guineo

Fermento al gusto

3 galones de agua

Hojas de plátano

6 canutos de papaya

### Utensilios

Leña en abundancia

25 cuchillos

5 olla n°. 40

Tsatsa

5 ollas de barro

Tsapas

Amamuk

Molino (hoy en actualidad)

## Preparación

En esta preparación de la chicha de chonta intervienen varias personas, los frutos de



la chonta se lavan para poder cocinarlas, se cocina con bastante agua y fuego ardiente, luego que se cocinen se esparzan los frutos en las hojas tendidas de los plátanos, las chontas deben ser peladas por los varones, y masticadas por las mujeres de la familia o de la comunidad.

Terminadas la masticación, las chontas sobrantes son recogidas en el chankin, para comer al otro día ya que en caso contrario se corre el riesgo que la chicha se dañe.

En las ollas de barro lavadas y pintadas con achiote, las mujeres mesclan el masto con el jugo de maduro y repiten la masticación. Cuatro hombres toman una olla y amasan el masato obtenido añadiendo un poco de fermento. Finalmente las ollas se tapan con hojas de plátano.

Cuando solo realiza una familia en su casa esto puede hacer a la hora que la persona disponga, pero siempre con mucho cuidado, porque no es como las otras chicha que se lo realiza.

Cuando es la fiesta de chonta dentro de la comunidad, esta preparación debe terminarse a las seis horas del atardecer.

A partir de ese momento inicia el ritual de la chonta, que consiste en plegarias y bailes alrededor de la chicha con los que se busca favorecer la fermentación, hombre y mujeres danzan en círculos alrededor de las ollas que contienen el fermento rápido y vigorosamente, en ningún momento se debe parar el baile, si una persona se cansa debe buscar al alguien para que le sustituya.

A las cuatro de la madrugada, una vez terminada la ceremonia, las esposas destapan y recogen el masato dejando solo liquido se sirve la chicha de la chonta a los invitados y el masato a las mujeres y niños para que chupen.

## **Chicha de acho**

### **Ingredientes**

1 chankin de acho y lavadas



2 galones de agua fría

### **Utensilio**

1 olla

Tsatsa

Leña fuego

### **Preparación**

Vierta las semillas o pepas lavadas en una olla que contenga agua normal que no sea caliente, las manos deben soportar el calor de agua.

Después de una hora las pepas se van suavizar, momento en que deben pasarlas en un a tina hay aplaste con las manos, teniendo cuidado de retirar las semillas más grandes.

Al terminar de aplastar agregue el agua fría y cierce utilizando un colador, añade el fermento. Al día siguiente cierce con la Tsatsa y sirva como cualquier bebida.

### **Chicha de choclo**

#### **Ingrediente**

1 chankin grande de choclo pelado

Fermento al gusto

2 galones de agua

#### **Utensilio**

1 olla

Tsatsa

Leña

Fuego

#### **Preparación**



Cocine los choclos en una olla grande con bastante agua, cuando esté listo saque los choclos y ráspelos con un rallador actualmente se puede utilizar la licuadora para licuar la masa.

Después añade el fermento y deje reposar hasta el siguiente día al momento de servir cierna con la Tsatsa y sirva las personas esta bebida tan agradable.

## **Chicha de guaba**

### **Ingrediente**

2 sacos de guaba

1 tsapa de fermento

2 galones de agua

### **Utensilio**

1 olla n°. 40

1 tsatsa

### **Preparación**

Cosecha la guaba tumbando del árbol, luego desgrane en la olla y agregue el agua con un poco de fermento. Deje que esta mezcla se concentre por un día.

En momento que las guabas se rebosan, indican que la fermentación de la guaba se ha cumplido retire la parte solida lo que se debe es el líquido, y cierna con tsatsa para brindar a las personas invitadas

## **3.4. Menú**

Desde hace cientos de año el pueblo shuar viene transmitiendo de generación en generación sus saberes, vivencia y tradiciones. En la actualidad, la preparación de los diferentes platos y bebida constituye la forma más importante de transmisión de conocimientos del shuar.

Los platos típicos shuar se caracterizan por ser fácil preparación, naturales y con





ingredientes asequibles; la mayoría de platos shuar son envueltos con hojas y cocido al brasa o vapor, tratamiento que permite su conservación hasta por tres días, sin embargo existen algunos alimentos que son consumidos sin cocción.

La comida shuar puede ser dulce, amarga o insípida cuando es preparada sin sal; proporciona vitamina y minerales como el hierro, fosforo y calcio, indispensables en la dieta humana.

La cocina es practicada todos los días por cada ama de casa de los diferentes pueblos y nacionalidades, los shuar preparan sus alimentos con los productos que cultivan en sus chacras, de la recolección de los productos y frutas silvestres que la madre naturaleza les proporcionan.

A más de caza, pesca recolección de hormigas, larvas y otros productos que se cosechan en épocas de abundancia.

Cada preparación varía dependiendo de cada gusto de la persona, como ayampacos, caldos, asados, sopa a esto lo acompañan con la yuca, plátano, camote, papa china, ají, sal al gusto y la bebida. Para la preparación y conservación de los alimentos se utiliza diferentes utensilios.

La alimentación es un proceso diario y esencial para el mantenimiento de la vida, los hábitos alimentarios forman parte de la cultura de cada pueblo, los cuales son aprendidos desde la infancia con los primeros alimentos que se le ofrece al niño. Además es fuente de energía y nutriente porque son naturales.

Los nutrientes son sustancias que se encuentran en los alimentos y son esenciales para el ser humano, ya que no los podemos sintetizar en cantidad suficiente, como las vitaminas y minerales. A pesar de su importancia la mayoría del pueblo shuar costarricense sufre hambre oculta, lo que significa la carencia de nutrientes esenciales en la dieta diaria, o ingestión monstruosa de alimentos o determinados componentes de la dieta que hoy se consume.

Los alimentos que se preparan en las diferentes culturas son importantes porque



procede directamente del campo y preparado al instante, no se cosecha para mantener días o en refrigeración, esto garantiza a la dieta alimentaria.

El shuar aseguraba tener buena alimentación por eso consumía: frutas verduras y granos poroto, maní, naamp, maíz, pituu, en animales como doméstico y salvaje gallina, guatusa, guanta, armadillo, perdiz en frutas copal, capulí silvestre, uva silvestre, chonta y entre otros son alimentos de la cultura shuar.

El shuar desde la época milenaria ha venido practicando y preparando una diversidad de alimentos con los productos que la madre naturaleza le proporciona y son las siguientes:

Las plantas cultivadas y recolectadas.

Animales, aves cazadas.

Cosechas internas y externas.

Los hongos

Las larvas y hormigas.

Otros productos.

#### - **El ayampaco**

Es un plato que consiste en una mezcla de alimentos que se asan al braza, envuelto en hojas silvestre y amarrados en la punta con fibra de bejuco, las hojas que se utiliza en esta preparación son pumpu (hoja de bijao), chiank nuka (hoja de achira silvestre), kunkumas (hoja aparecida al de vijao pero con aroma), ampakai (hoja de palmera) y winchu.

Los ayampacos se preparan con la menudencia de aves domésticas y silvestres; de animales como: guatusa, chancho, sajino, guanta ardilla, monos y peces.

Además con animales pequeños, hongos, larvas, hojas tiernas, huevos de aves, ají, tantas otras cosas más que a diario proporcionan la madre naturaleza.



El secreto de todo ayampaco está en su cocción, al ser asado a la brasa se voltean frecuentemente, hasta que pierda peso y a las hojas de la mitad al envoltorio están cosidas, Al abrir el ayampaco, su textura y aroma son inconfundibles. Los alimentos como el ayampaco, que son preparados con hojas, son los más apetecidos por la cultura shuar pues expulsan un aroma que empalaga el aroma.

## **Importancia**

Importancia, al recopilar los datos doy mucha importancia sobre la preparación y uso del ayampaco en la dieta alimenticia.

Los ingredientes son vegetales extraídos del medio natural, no tiene composición química, nuestros ancestros se alimentaban de esta manera, por ello eran sanos, fuertes y vivieron muchos años, no conocieron el cáncer, el colesterol y diabetes.

Por lo tanto nos motiva que incentivemos a los estudiantes en cada uno de nuestro centro educativos a cuidar la naturaleza, proteger y cuidar estos materiales para preparar una alimentación sana y nutritiva.

## **Descripción de las hojas para los ayampacos**

Chiank nuka, esta hoja es angosta y alargada, tiene un olor exquisito que al ser preparado a un sabor especial.

Tink nuca, la hoja es más angosta y alargada y divide en dos partes iguales.

Pumpu, estas hojas se encuentran en partes húmedas y pantanosas, es más ancha y casi ovalada que los demás.

Ampakai nuka, es una palmera, para ello debemos buscar y seleccionar una palmera mediana que tenga hojas tiernas.

## **Ingredientes vegetales**

El ayampaco no consiste en envolver simplemente en hojas vacías, si no que se basa en agregar algunos ingredientes vegetales, que son cogollos de hojas tiernas y

Variedades de ingredientes vegetales tales como:

Wankat, eep, katirpas, unkuch, tunchim, yumimias, tsampu, hojas de ají tierno, natsamar, sanku nuke, palmito de ampakai, chonta, achu, shimpi, seke, tinkimi y kunkuk.

### **De la montaña**

Wankat, es una planta pequeña, su forma es la de un trébol,

Eep, es una planta trepadora en forma de bejuco se encuentra pegada en el árbol su hoja es de forma acorazonada.

Katirpas, son plantas trepadoras que se encuentran pegadas en los arboles la hoja es ancha y ovalada.

Unkuch, es una planta pequeña parecido al matico, se encuentra en las orillas de las quebradas.

Tunchim, es una planta pequeña, la hoja es de forma acorazonada tiene un olor exquisito.

### **En la huerta**

Yumimias, es el zapallo, se recoge las hojas tiernas.

Tsampu, es una planta muy parecida a la papaya y se recoge los cogollos tiernos.

El ají, es una planta pequeña se les recoge las hojas tiernas.

El sango, es una planta tuberosa de hojas anchas, se recoge hojas tiernas.

El palmito, estos pueden ser extraídas de la palmeras silvestre o doméstico.

### **Silvestres**

Ampakai, es una palmera delgada y alta, el tallo o kincha fue utilizada por nuestros ancestros para fabricar lanzas, camas y tejer el tanish de sus viviendas.

Sake, es una palmera más delgada de hojas finas, se encuentra en terrenos



Tinkimi, es una palmera pequeña que se encuentra en matas, el tallo es bien delgado de hojas finas.

Kunkuk, es una palmera que su tallo está envuelta de cuzha, tiene las ramas bien largas, sus fibras son utilizadas para fabricar flechas, washim.

Acho, el tallo es grueso cubierto por capas, se encuentra en terreno pantanosos.

### **Domesticas**

Chonta, tiene el tallo cubierto de espinas, su fruto es comestible, se elabora la chicha y es comercializado en el mercado.

Shimpi, es una palmera que se encuentra en matas, sus hojas son de color morado.

### **Ayampaco de palmito sin presa**

Se realiza este ayampaco cuando hay bastante palmito y no hay carne para complementar, es un plato ocasional y familiar.

### **Ayampaco de menudencias en general con tsampu**

Este ayampaco es muy delicioso y apetecidos por las mujeres, embarazadas y naturales; esta receta se sigue con todas las menudencias o hígados de aves o animales de mayores y menores. Como ejemplo se toma las menudencias de guanta, unos ingredientes exquisitos y poco frecuente en la mesa, que se obtiene en la cacería.

Los hombres suelen decir que este plato es una golosina para las mujeres, porque cuando ellas comen este ayampaco, no se sirven los caldos o presas y se sacian rápidamente.

### **Ayampaco de cumpia**

La cumpia es una fruta con aroma muy característico y fuerte, hace que este



### **Ayampaco de mukin con palmito**

El mukin es sin duda el ingrediente de la culinaria shuar mas apetecido; niños mujeres y hombres se deleitan con las suaves texturas de estas larvas, que se cultivan en las palmas tumbadas de los achos. Desde su recolección hasta su preparación, la familia se congrega para disfrutar un plato exquisito.

El mukin debe ser previamente recolectado en el bosque, seleccionados de diferentes palmitos tumbados, en donde se abre las hojas y se retira los listones de palma en descomposición y los mukin vivos.

### **Ayampaco de pollo con palmito**

Los palmitos que se utilizan este tipo de ayampaco son: ampakai, uwi (chonta), kuakash, achu, tinkimi, shimpi, kunkuk, kupat, sake, wanka, kuyuwa.

El palmito se le agregan las presas y menudencias; el proceso de la preparación es el indicado en la receta anterior, sin embargo, la adición del palmito determina el exquisito. Sabor y textura del plato.

Debido que el palmito es un alimento muy especial, este tipo de ayampaco es preparado cuando en el hogar se desea varear el menú, también en las mingas familiares, fiestas y celebraciones.

Se puede renovar la preparación buscando diferentes combinaciones de presas de animales, aves y menudencias, así como eligiendo variedades de palmito que sean de su predilección, hasta lograr una mezcla de sabores única, que tenga su toque personal.

### **Ayampaco de huevo de pescado con palmito**



Es un ayampaco muy apetecido por las mujeres, especialmente por las embarazadas. Se elaboran en época de abundancia o reproducción de los peces. Se prohíbe este consumo de platos a madres lactantes y niños menores de un año, debido a que las frutas que comen algunos peces pueden provocar dolor de estómago y pueden darse en los niños tiernos alergia en el cuerpo.

Esta preparación está indicada para cualquier tipo de pescado, es un plato que se puede conservar hasta dos días.

### **Ayampaco de pollo con eep tsampu**

Eep son hojas tiernas de las siguientes plantas: tunchitunch, tsampu, yuwi, namaj, (hojas tiernas de yuca), jimia, shimpishpi, jimia nuka (hoja de ají).

Este ayampaco se realiza para la familia cuando se desea varezar el menú o cuando hay abundancia de eep; también cuando la cacería no ha sido exitosa o se realiza mingas comunitarias y familiares.

#### **- Los maitos**

Consiste en cocer los alimentos con agua, envueltos en hojas. se hacen Ajikma de pescado, pollo, carne de animales casados con verduras del campo o palmito, también sin verduras del campo.

Ajikma de pollo.

Ajikma de pescado.

Ajikma de guanta.

Se prepara para atender a varias personas en mingas, fiestas o en la familia.

#### **- Asados**

Es otra manera de cocinar los alimentos, sin necesidad de utensilios ni agua. Consiste de poner los productos directamente al brasa ardiente, volteándolo constantemente para que no se quemen.



La comida asada emana un olor muy agradable que deleita y provoca los sentidos. Entre los alimentos asados son: los plátanos, la yuca, el camote, kenke, maduro, namuk, pelma, caña, carne, pescado pájaro pollo, entre otros. Los frutos o tubérculos se puede asarse con o sin cascara.

### **Asado de yuca**

La yuca asada es un plato familiar, que puede ser elaborado por cualquier miembro del hogar. Se realizan los asados en época de lluvia.

### **Asado de plátano**

Se prepara el asado plátano en época de lluvia, mientras se realizan actividades manuales como las cesterías por los varones y la alfarería por las mujeres. Este asado es delicioso, se sirve con la chicha dulce y caliente.

### **Asado de pelma, papachina o camote**

Es delicioso plato cuya preparación es igual para los tres tubérculos. Se sirve con la chicha dulce y caliente en temporada de lluvia.

### **Asado de pollo**

Es una preparación muy apetitosa, que se utiliza para variar la comida. Todo el asado es dosificado y consumido en el momento.

### **Asado de pescado**

El asado de pescado se prepara con más frecuencia para los niños que adultos varones que mujeres.

Para asar los pescados se prepara primero las flechas, pinchos o palitos necesarios, de esta manera controla el apetito.

No se asan pescado grande si no pequeñitos.





## **Asado de pájaro**

Se sigue el mismo procedimiento para asar cualquier pájaro de tamaño mediano o pequeño.

## **Asado de mukin**

Es un plato excepcional que las mujeres, hombres y niños se deleitan desde la misma recolección de los mukin, hasta el asado.

### **- Tostados**

Los shuar como cosechas internas o externas aquellos productos que se pueden recolectarse en el bosque, pero que requieren un trabajo previo, como por ejemplo los mukin y las hormigas.

Mukin corresponden a los huevos que los escarabajos depositan en los palmeros tumbadas. Luego de un mes de la tumba, los mukin están disponibles para ser cosechadas. Además de su uso comestible, las los mukin son utilizadas en la medicina tradicional para combatir enfermedades respiratorias.

Durante de la recolección y selección de los platos típicos de la comunidad shuar Tsarunts asentada en la asociación Nankais del cantón Nangaritzza, las recetas que más curiosidad despertaban entre los comensales shuar e hispanohablantes eran aquellos que tenían dentro de su ingredientes los mukin; tal vez por su exquisito sabor, por su apariencia, por su rareza o por el deleite que las personas de las comunidades shuar exhiben a la hora de comer. Estos son los platos más anunciados, promocionados y demandados en cualquier evento que incorpore la gastronomía shuar sin importar la hora o el lugar del día.



Sin embargo es un misterio para muchos de nosotros el origen y obtención de este misterioso animal, blanco y robusto. Desde el primer momento se nos enseña que estas peculiares y grandes mukin de coleóptero se desarrollan en los tallos de palmas que se han cortado o derribado en las zonas y un ambiente húmedo, propicio para la reproducción del artrópodo.

### **Tostado de mukin**

No hay ningún plato que se prefiera sobre aquel que contenga mukin, ningún alimento que se iguale al exquisito sabor y frescura de un mukin, su consumo es la verdadera comunión de la familia shuar.

#### **- Caldos**

Los shuar preparan caldos de pescado, guanta, armadillo, guatusa saíno, aves cogollo de chonta, palmito, en general. El cado consiste básicamente en presas cosidas en agua que algunas veces pueden complementarse adicionando palmitos o cogollo de plantas.

Si el caldo es a base de animales, estos se chamuscan y después se lavan sacándoles las vísceras; las aves se despluman, se lava y se desvisceran igualmente. Cabe indicar que ninguna menudencia se desecha, todo se lava y se prepara como primer plato o entrada.

Los caldos no se aliñan con sal u otro ingrediente, excepto en el caldo de pescado, todo caldo bien cocido debe dar el sabor de la sal (yumikiu).

Para hacer los caldos se cortan las presas en trozos grandes y se coloca en agua hirviendo.

### **Caldo de cogollo de chonta**

Esta preparación se realiza cuando se tumba la chonta en flor (kaak). Además este caldo tiene un uso medicinal ya que actúa como purgante, en ese caso se agrega la sal y se guarda hasta la madrugada, momento en que se entibia y se suministra.



## - Frutas

Existen en las plantas de la montaña, la cultura shuar se ha especializado en el aprovechamiento de bosque o que han sido domesticados en las huertas familiares, buscando una disposición inmediata de los mismos.

Podemos clasificar los frutos shuar según su origen en cultivos o recolectados del bosque y misceláneos, provenientes de los mercados locales. Crudas o cocinas son consumidas en menor proporción en relación a otros alimentos. Las más apetecidas son: el apai (aguacatillo), el shikiam (cacao del monte), el iniak (tsachi), y las variedades de guabilla que reciben los nombres de: sampi, serempach, wampukish, napurak, suir sampi, yaas (cauje), las variedades de granadilla: washi munchi, tsere munchi, chimi (capulí), las variedades del copal: uruts kunchai, wawa kunchai, numi kunchai; shuinia (uva del campo), la shankuinia (cereza), el pitiu (arveja del campo). Todos estos son frutas comestibles y de chuparlas, en la cultura shuar es prohibido que puedan servirse las personas que tienen niños menores de un año les causan malestar a los niños.

### 3.13. Bebidas

Las bebidas son infaltable en la mesa shuar, pues debido a la calidad y origen de sus ingredientes son consideradas como "comidas y bebida" a la vez. Son más que un complemento después de cada comida y por ello se sirven en cualquier ocasión.

Mientras que se trabaja el shuar puede quedarse trabajando todo el día sin comer, pero bebiendo la chicha no siente hambre.

La bebida se elabora con los tubérculos de la yuca y el pelma, con los frutos de la chonta, acho, ungurahua, plátano, guineo orito, maduro, guaba, choclo y papaya. Existe una variedad de yuca exclusiva para la elaboración de chicha, que es de color



La chicha se elabora en cualquier momento sin haber comido, esto es muy importante porque de lo contrario la chicha se puede dañarse. Las madres pueden masticar las hojas tiernas de aguacatillo y la pepa del mismo fruto para segregar bastante saliva, así tener una chicha deliciosa; esta es una norma o tabú que las mujeres mantienen en secreto y solo comparten con sus hijas.

### **Chicha de yuca**

La chicha debe ser preparada con agua y cernida antes de servir. Alcanza para quince personas.

Es una bebida que no debe faltar en la familia shuar ya que es bebida y comida.

### **Chicha de chapuras**

Esta chicha es especial. Es una bebida elaborada por los hombres y mujeres mayores, destinada para celebraciones y rituales.

Hay dos maneras de preparar esta bebida. En la primera se emplea yuca pelada y se sigue el mismo proceso que con la chicha común. En la segunda, se utiliza tubérculos con cascara, que son cocinados y luego puesto a colonizar por hongos, durante una semana.

### **Chicha de pelma**

Es una bebida elaborada con las papas de la pelma, para el ritual de "napimiamu" o fiesta de la culebra, se realiza cuando el paciente ya está recuperándose después de haber sido mordido por la serpiente. se realiza esta fiesta para matar a las víboras, "para que no vuelvan a morder a las demás personas".

Es una bebida que no se puede desperdiciarse ni regarse y que se lo puedan beber las personas que han sido mordidos por la culebra. Los otros invitados pueden servirse la chicha común.

### **Chicha de maduro cocinado**

Cuando hay maduro en abundancia y no quiere y no quiere desperdiciar la cosecha se prepara esta chicha, elaborada con maduro crudo o cocinado.

Esta bebida es ocasional se prepara con mayor frecuencia en marzo y abril, en época de chonta. Es exclusiva para las mujeres y niños.

### **Chicha de maduro crudo (parants)**

Es una bebida que se elabora con maduro crudo en época de abundancia. El maduro puede ser de guineo, plátano y seda.

### **Chicha de chonta**

Es una bebida elaborada familiarmente con los frutos de esta palmera, una vez al año, para la celebración como es conocida la fiesta de la chonta. La chicha de la chonta es sagrada, por lo tanto hay que cumplir algunas normas previstas para la preparación y consumo de la bebida.

Generalmente, la chicha se prepara siguiendo un ritual sagrado dirigido por un mayor de la comunidad o de la familia. Si se profana este ritual “se puede caer en la maldición provocando maldición o muerte”. Solo en ciertas ocasiones esta chicha puede ser elaborada en casa por la mujer, en pequeñas proporciones.

### **Chicha de acho**

La chicha de acho es una bebida elaborada con las semillas de la palmera de acho. Esta bebida es común, se prepara una vez al año en época de abundancia, en el mes de abril y mayo.



### **Chicha de choclo**

La chicha de choclo es una bebida elaborada cuando hay abundancia de este producto. Esta preparación resalta por su peculiar aroma y es ofrecida a todos los miembros de la familia.

### **Chicha de guaba**

La chicha de guaba es una bebida elaborada ocasionalmente, en época de abundancia de esta fruta, igualmente en el mes de abril.



## **CAPITULO IV**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **4.1.- Conclusiones**

El papel que debe desempeñar la comunidad es el de la reafirmación de valores esenciales para la vida de la persona en el mundo en el que debe socializarse e integrarse. Su función adquiere, todavía más si cabe, una gran importancia en épocas de crisis como la actual, en las que algunos valores y ciertos avances tecnológicos tienden a sobreponerse a aquello que es específicamente humano, por lo que se hace necesario que tanto el profesorado y en la comunidad como los currículums educativos impulsen actitudes que permitan construir una nueva cultura, favoreciendo la validez de valores tales como el de la igualdad, por encima de aquellos más individuales o sectoriales.

La Nacionalidad shuar es muy diferente que otras nacionalidades indígenas del Ecuador, ya que tiene sus particularidades extraordinarios, partiendo desde su territorio es rica en la biodiversidad, la lengua que diferencia su cultura, y el accionar de género es respetado como un ser humano, pero actualmente no influye a la civilización occidental de manera completa.



#### **4.2.- Recomendaciones**

Que las instituciones educativas como la dirección de Educación intercultural bilingües, la universidad de Cuenca y el Ministerio de educación tomen en cuenta este trabajo investigativo de reproducir y entregar a la sociedad para que podamos valorar de lo nuestro lo que es la parte cultural.

Que los dirigentes de las organizaciones, dirigentes de las comunidades tomen mucha en cuenta y con seriedad sigan fortaleciendo a su cultura y además incluir en programas educativos los conocimientos culturales los temas más importantes de la sociedad shuar.

La mayoría de las investigaciones que se han hecho a cerca de la cultura Shuar y sus tradiciones han sido realizadas por misioneros religiosos; por lo tanto queda abierta la posibilidad de que estas investigaciones pueden tener una gran influencia de la cosmovisión religiosa o incluso se pudo forzar la tradición oral y la mitología Shuar para nosotros mismo fortalecer la cultura. Es por lo tanto necesario revisar estas investigaciones desde una perspectiva más científica que permitan tener un panorama claro de la gastronomía Shuar.

En algunas madres no se utiliza la cultura y no se da los conocimientos ancestrales a las hijas por lo tanto pedimos que se sienta una mujer shuar y que transmitan los conocimientos propios para que las hijas sean respetada como una mujer.

Además sugerimos a los profesores que apliquen este documento con los estudiantes especialmente con las mujeres, para que se sientan motivado y que valoren su propia cultura.





## BIBLIOGRAFIA

El Mundo Shuar (serie "D" ed.). (s.f.).

Juank, A. (1997). Ortografía shuar y apuntes de gramática léxico achuar. Macas, Ecuador: 2da.

Shuara yurumke.

Bianchi, C; AA, W. 1982. Artesanías gastronomías y técnicas shuar. Zamora, FEPNASH Ecuador 1ra.

Indios, Tierra y Cultura

Edición. 1ra

Casilla 17-12-719

Quito-Ecuador

Cultura, subsistencia y desarrollo en el cantón Sucumbíos

1ra Edición Abya- Yala

12 de octubre 14-30 y Wilson

Quito- Ecuador

Atinia, María. Madre sabia de comunidad Pachkius. Entrevista personal

Nankamai, Alfonso. Profesor en ciencias y culturas

## ANEXOS

### Preparación de alimento



**Atados**



### Hornado de sajino



### Pollo con palmito



