

UNIVERSIDAD DE CUENCA



UNIVERSIDAD DE CUENCA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA



**ANÁLISIS DEL USO GASTRONÓMICO DE DIEZ PLANTAS
TRADICIONALES DE LA COMUNIDAD SHUAR DEL TIINK,
PARROQUIA BOMBOIZA CANTON GUALAQUIZA PROVINCIA DE
MORONA SANTIAGO**

**Monografía previa a la obtención del título de:
“Licenciado en Gastronomía y Servicios de Alimentos y Bebidas”**

AUTORES:

JOSÉ IGNACIO CÁRDENAS OCHOA

MARÍA BELÉN ORDÓÑEZ AGUILAR

DIRECTOR:

DOCTOR JUAN MARTINEZ BORRERO

CUENCA - ECUADOR

2015





RESUMEN

Este trabajo es un análisis gastronómico de diez plantas, que se encuentran en la comunidad Shuar del Tiink, ubicada en el cantón de Gualaquiza de la provincia de Morona Santiago. Para entender el uso gastronómico y los aspectos culturales de esta comunidad, se realizó un estudio de carácter etnográfico. Por lo tanto ciertas descripciones están redactadas en primera persona, con el fin de expresar al lector, que los hechos relatados son experiencias propias.

ABSTRACT

This work is a gastronomic analysis of ten plants that is found in the Shuar community of Tiink, located in the Gualaquiza city, province of Morona Santiago. In order To understand the gastronomic use and the cultural aspects of this community, was performed an ethnographic study. Therefore certain descriptions are written in first person, in order to express to the reader that the facts related are own experiences



ÍNDICE

RESUMEN	2
ABSTRACT	2
ÍNDICE	3
CLÁUSULAS DE RESPONSABILIDAD Y DE RECONOCIMIENTO	7
AGRADECIMIENTOS	11
DEDICATORIAS	13
INTRODUCCIÓN	15
CAPÍTULO 1:	18
ANTECEDENTES DE LA COMUNIDAD SHUAR EL TIINK	18
1.1 ANTECEDENTES GENERALES E HISTÓRICOS	18
1.1.1 DATOS HISTÓRICOS DE LAS COMUNIDADES SHUAR DEL ECUADOR.	18
1.1.2 DATOS HISTÓRICOS DE LA COMUNIDAD SHUAR TIINK.	19
1.2 DELIMITACIÓN GEOGRÁFICA, SOCIO DEMOGRÁFICO Y SOCIO CULTURAL	21
1.2.1 DESCRIPCIÓN GEOGRÁFICA	21
1.2.1.1 Ubicación	21
1.2.1.2 Límites	21
1.2.1.3 Clima	21
1.2.1.4 Vegetación	21
1.2.2 DELIMITACIÓN SOCIO- DEMOGRÁFICA	22
1.2.3 ASPECTOS SOCIO CULTURALES	23
1.3 EL TURISMO Y LA COMUNIDAD SHUAR EN EL ECUADOR	25
1.3.1 COMUNIDAD SHUAR EL TIINK COMO POTENCIALIDAD TURÍSTICA.	28
1.3.1.1 Gestiones para el ingreso en la comunidad	28
1.3.1.2 Entendimiento del potencial Turístico.	29
CAPÍTULO 2:	32



PLANTAS DE USO TRADICIONAL DE LA COMUNIDAD Y ANÁLISIS DE LAS PRÁCTICAS GASTRONÓMICAS. **32**

2.1 PLANTAS DE USO TRADICIONAL DEL TIINK	32
2.1.1 LISTA DE PLANTAS DE USO TRADICIONAL DE LA COMUNIDAD TIINK	35
2.1.2 DESCRIPCIÓN DE PLANTAS OBSERVADAS EN LA COMUNIDAD	37
2.1.2.1 Pelma Blanca. (<i>Xanthosoma sagittifolium</i>)	38
2.1.2.2 Plátano	39
2.1.2.3 Shimpi (<i>Oenocarpus mapora</i>)	40
2.1.2.4 Guayaba (<i>Psidium guajava</i>)	41
2.1.2.5 Tuinka (<i>Bellucia pentamera</i>)	42
2.1.2.6 Ampakai Pambiro (<i>Iriartea deltoidea</i>)	43
2.1.2.7 Achu (<i>Mauritia flexuosa</i>)	44
2.1.2.8 Ortiga (<i>Urticaceae Sp.</i>)	45
2.1.2.9 Iniak (<i>Guatavia macarenensis</i>)	46
2.1.2.10 Mora silvestre (<i>Rubus urticifolius</i>)	47
2.1.2.11 Naranjilla Silvestre (<i>Solanum quitoense</i>)	48
2.1.2.12 Shuinia (<i>Pourouma bicolor</i>)	49
2.1.2.12 Pitajaya (<i>Hylocereus polyrhizus</i>)	49
2.1.2.13 Sharimiat (<i>Mouriri grandiflora</i>)	50
2.1.2.14 Tomate (<i>Lycopersicon esculentum</i>)	51
2.1.2.14 Copal Kunchái (<i>Dacryodes peruviana</i>)	51
2.1.2.15 Apai (<i>Grias peruviana</i>)	52
2.1.2.16 Naampi (<i>Carydendron orinocense</i>)	53
2.1.2.17 Chimi (<i>Pseudolmedia laevigata</i>)	54
2.1.2.18 Munchi (<i>Pasiflora sp.</i>)	55
2.2 IDENTIFICACIÓN DE DIEZ PLANTAS TRADICIONALES DE LA GASTRONOMÍA DE LA COMUNIDAD	55
2.2.1 Ají	56
2.1.2 CAMOTE	61
2.1.3 EÉP – KATIRPAS	64
2.1.4 PALMA DE CHONTA	68
2.1.5 KUMPIA	71
2.1.6 PAPA CHINA	72
2.1.7 PAPA SHUAR	74
2.1.8 PELMA	76
2.1.9 TUNCHINCHI	77
2.1.10 YUCA	79
	80
2.3 CULTURA ALIMENTARIA DE LA COMUNIDAD TIINK	82



2.4 COSMOVISIÓN DENTRO DEL PROCESAMIENTO DE LAS PLANTAS DE LA LOCALIDAD	85
2.5 VARIACIONES EN EL USO GASTRONÓMICO DE LAS DIEZ PLANTAS EN ESTUDIO.	89
2.5.1 BUÑUELO DE PELMA.	89
2.5.2 BUÑUELO DE YUCA.	91
2.5.3 BUÑUELO DE CAMOTE DULCE SHUAR	93
2.5.4 ESCABECHE DE TUNCHINCHI Y KATIRPAS.	95
2.5.5 ROLLO DE KATIRPAS.	97
2.5.6 ENSALADA DE KATIRPAS	99
2.5.7 ENSALADA DE PALMITO.	101
2.5.8 TAMAL DE PAPA SHUAR	103
2.5.9 ENSALADA CALIENTE SHUAR.	105
2.5.10 POLLO A LA KUMPIA	107
2.5.11 MOUSSE DE KUMPIA	109
2.5.12 FROZEN DE PAPA CHINA	111
2.5.13 HELADO DE PAPA CHINA	113
2.5.14 HELADO DE CAMOTE	115
2.6.15 HELADO DE KUMPIA	117
2.6.16 CHIPS DE PRODUCTOS SHUAR	119
2.6.17 TIERRAS	121
2.5.18 PAPAS SHUAR FRITAS	123
2.5.19 TÉ DE KATIRPAS	125
CAPÍTULO 3	126
<hr/>	
GASTRONOMÍA DE LA CULTURA SHUAR	126
<hr/>	
3.1 LA GASTRONOMÍA SHUAR	126
3.1.1 ALIMENTOS	126
3.1.1.1 Alimentos de origen Vegetal	126
3.1.1.2 Alimentos de origen Animal.	128
3.1.2 LA COCINA SHUAR Y LOS UTENSILIOS	129
3.1.3 TÉCNICAS DE COCCIÓN.	131
3.1.4 ELABORACIONES REPRESENTATIVAS.	131
3.2 TRADICIONES Y CULTURA	133
3.2.1 VIVIENDA	133
3.2.2 HUERTO	135
3.2.3 ACTIVIDADES TEXTILES	135
3.2.4 CANASTOS Y REDES	136
3.2.5 ARMAS	136
3.2.6 HERRAMIENTAS DE CAZA.	137



3.2.6.1 Herramientas	137
3.2.7 NAVEGACIÓN Y PESCA	138
3.2.7.1 Trampas para la pesca	138
<u>CONCLUSIONES:</u>	140
<u>ANEXOS</u>	143
<u>ENTREVISTADOS</u>	158
<u>BIBLIOGRAFIA</u>	160



CLÁUSULAS DE RESPONSABILIDAD Y DE RECONOCIMIENTO



Universidad de Cuenca
Cláusula de derechos de autor

José Ignacio Cárdenas Ochoa autor de la monografía "Análisis del uso gastronómico de diez plantas tradicionales de la comunidad Shuar del Tiink, parroquia Bomboiza, cantón Gualaquiza, provincia de Morona Santiago" 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 (título que obtiene). El uso que la Universidad de Cuenca hiciere de este trabajo, no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autor/a

Cuenca 17 de abril de 2015

Una firma manuscrita en tinta azul que parece decir "Cárdenas Ochoa".

José Ignacio Cárdenas Ochoa
C.I.: 0105160410



Universidad de Cuenca
Clausula de derechos de autor

María Belén Ordóñez Aguilar autora de la monografía "Análisis del uso gastronómico de diez plantas tradicionales de la comunidad Shuar del Tiink, parroquia Bomboiza, cantón Gualaquiza, provincia de Morona Santiago" 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 (título que obtiene). El uso que la Universidad de Cuenca hiciera de este trabajo, no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autor/a

Cuenca 17 de abril de 2015

Una firma manuscrita en tinta azul que parece decir 'María Belén Ordóñez Aguilar'.

María Belén Ordóñez Aguilar

C.I: 0106080229



Universidad de Cuenca
Clausula de derechos de autor

José Ignacio Cárdenas Ochoa autor de la monografía "Análisis del uso gastronómico de diez plantas tradicionales de la comunidad Shuar del Tiink, parroquia Bomboiza, cantón Gualaquiza, provincia de Morona Santiago" certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor/a.

Cuenca 17 de abril de 2015

Una firma manuscrita en tinta azul que parece decir "J. Cárdenas Ochoa".

José Ignacio Cárdenas Ochoa

C.I: 0105160410



Universidad de Cuenca
Clausula de derechos de autor

María Belén Ordóñez Aguilar, autora de la monografía "Análisis del uso gastronómico de diez plantas tradicionales de la comunidad Shuar del Tiink, parroquia Bomboiza, cantón Gualaquiza, provincia de Morona Santiago" certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor/a.

Cuenca 17 de abril de 2015

Una firma manuscrita en tinta azul que parece decir 'María Belén Ordóñez Aguilar'.

María Belén Ordóñez Aguilar

C.I: 0106080229



AGRADECIMIENTOS

El fin de un escalón más para mi desarrollo profesional ha involucrado un conjunto de personas que me han dado su apoyo para culminar esta meta, por tanto quiero expresar mi agradecimiento en primera instancia, a Dios que ha sido mi motor en cada instante, a mi familia que puso su esfuerzo para que pudiera seguir este camino, a mi compañero de tesis por su incomparable sustento,

A nuestro tutor el doctor Juan Martínez por su guía invaluable que dio como resultado el trabajo de graduación esperado,

A la facultad de Ciencias de la Hospitalidad de la Universidad de Cuenca por la enseñanza brindada y sobre todo a la comunidad del Tiink, que gracias a su apoyo, colaboración y entrega hicieron posible este trabajo de graduación.

Quisiera agradecer a Carlos Cobos quien nos colaboró incontables veces para poder llevar a cabo el presente trabajo, por su empeño en buscar los medios para el logro de esta meta.

María Belén Ordóñez Aguilar



Agradezco a Dios y a la fuerza que me dio a través de las personas que se involucraron en mi desarrollo, a mis padres que confiaron en mí, a mis hermanos que supieron entender y apreciar el camino que he tomado, a mis amigos de vida que siempre acompañan mi desarrollo y a sus familias que formándolos a ellos me han formado a mí, de manera especial a la familia Cedillo Garate que me han brindado su apoyo incondicional a lo largo de mi vida.

Alegremente agradezco a mis camaradas de cocina con los que he compartido fogones en toda esta etapa educativa, especialmente a Diego Arévalo y Esteban Morales que han sido mis manos y alma en esta profesión que hemos elegido y a mi compañera Belén Ordoñez que me ha invitado a formar parte de esta investigación y por la cual siento una profunda admiración.

Agradezco también a la familia León León por las enseñanzas recibidas y por inspirar este ánimo de superación que siempre encuentro en ellos.

También a nuestro Director el doctor Juan Martínez Borrero por la pasión y apoyo que ha mostrado por este trabajo.

Así también a la directora de escuela Marlene Jaramillo y al personal docente y administrativo de la Facultad de Ciencias de la Hospitalidad.

En forma especial agradezco a la comunidad Shuar el Tiink por abrirnos las puertas a este nuevo mundo y permitirnos desarrollar este trabajo.

Finalmente agradezco a la madre tierra y a los productos que recibo de ella.

José Ignacio Cárdenas



DEDICATORIAS

Este trabajo está dedicado de manera muy especial a mis padres Nelson Ordóñez y Dorila Aguilar, pilar fundamental de mi crecimiento profesional, quienes brindaron su apoyo incondicional para poder lograr mis metas.

A mis hermanos quienes con su empeño pusieron su granito de arena para poder culminar una meta más.

A la comunidad del Tiink, por brindarnos su apoyo de la manera más humilde, ya que fueron ellos los autores fundamentales y su conocimiento y experiencia fue el alma del presente trabajo.

María Belén Ordóñez



Dedico este trabajo a Dios, por ser luz, hombro y amigo.

También está dedicado a la nacionalidad Shuar, por mantener sus costumbres y ser parte fundamental de la identidad cultural de este país; así también a las diferentes etnias, grupos sociales y culturales que están luchando por mantener características culturales propias que enriquecen el patrimonio inmaterial del país.

Este trabajo también está dedicado a los pobladores del centro Shuar el Tiink, hombre y mujeres que nos permitieron caminar su selva y cosechar su huerta.

José Ignacio Cárdenas



INTRODUCCIÓN

El pueblo Shuar constituye uno de los más importantes de la región amazónica, se caracteriza por tener tradiciones de gran valor cultural para la identidad del Ecuador y las comunidades amazónicas. La información recabada sobre sus saberes de carácter culinario en su mayoría han sido netamente antropológicos, lo que muestra en leves rasgos, la diversidad y la riqueza de su cultura culinaria, en este contexto, la importancia de la investigación radica en generar una fuente de información en torno a diez plantas que son utilizadas por este conjunto humano para su alimentación. Esta investigación centra sus esfuerzos en conservar las diferentes costumbres culinarias amazónicas Shuar como un punto de identidad de la culinaria nacional.

En los últimos años el turismo en la Amazonia Ecuatoriana ha tenido un notable crecimiento, las distintas campañas que promocionan a la región amazónica como destino ineludible en el país se han lanzado alrededor de todo el mundo y están dando fruto, el etnoturismo es una de las más propuestas más atractivas de conocer las comunidades.

Conocer la riqueza de una cultura a través de sus tradiciones gastronómicas, puede ser todo un desafío, se debe abrir bien los ojos, la nariz, el gusto, el oído y el tacto, dejándose sorprender por las costumbres foráneas a nuestros hechos diarios, los diferentes rituales y productos son una propuesta que permite conocer la identidad de un país a través de su alimentación.

En la presente monografía se plantea como objetivo general “Analizar el uso gastronómico de diez plantas tradicionales de la comunidad Shuar Tiink para la conservación teórico práctico de sus costumbres culinarias” La investigación se realizó en la comunidad del Tiink de la parroquia Bomboiza, cantón Gualaquiza,



Provincia de Morona Santiago, esto permitió conocer la organización política, social y cultural de la comunidad.

A través de diez plantas tradicionales de la comunidad del Tiink se ha podido analizar las costumbres alimenticias que rodean al universo de la cultura Shuar, la documentación en esta comunidad tiene como finalidad la conservación de los usos gastronómicos de este pueblo que linda con una el catón de Gualaquiza y esto ha repercutido en un acoso colonizador cultural que actualmente pone en riesgo la identidad de este pueblo.

Así también se plantea la utilización de diez plantas para generar nuevos usos gastronómicos como aporte a la innovación culinaria nacional, se pudo observar una variedad de plantas que han formado parte de la alimentación de la comunidad desde su llegada a la zona del Tiink

Para el logro de la documentación, se realizó una investigación de carácter etnográfico, por tanto se relata la experiencia vivida en primera persona en algunas secciones de esta investigación, para que el lector entienda de manera más clara y profunda la información aquí redactada.

En el capítulo 1 se describe los antecedentes generales e históricos de la cultura Shuar en el Ecuador, seguido de los primeros indicios históricos de la comunidad del Tiink que fueron narradas por sus pobladores, también se asocia a esta información los aspectos geográficos, demográficos y socio culturales para entender el entorno donde se realizó el levantamiento de la información. Además se hace un análisis de cómo se encuentran las comunidades Shuar del Ecuador en el ámbito turístico y cuál es su postura en su desarrollo.

El capítulo 2 es un estudio de las estacionalidades, luego se describen los hábitos alimenticios que rodean las distintas estaciones por épocas de producción, así como los distintos hábitos alimenticios, entendiendo este proceso desde la siembra y cosecha de los productos que provee Nunkui para la huerta y el monte.



También se encuentra el análisis de la cultura shuar a través de diez plantas de la comunidad, para entender la cosmovisión que rodea el procesamiento y tradiciones de la mesa Shuar, seguida de los posibles nuevos usos que podrían aportar estas plantas a la culinaria nacional.

El capítulo 3 es un estudio de los varios aspectos que permiten entender la cultura shuar en el ámbito culinario, en un análisis de los estudios realizados acerca de aspectos como gastronomía, tradición y cultura, así mismo en el apartado la comunidad del Tiink como propuesta turística se hace un análisis de la potencialidad turística y su posible viabilidad.



CAPÍTULO 1:

Antecedentes de la comunidad Shuar el Tiink

1.1 Antecedentes Generales e Históricos

1.1.1 Datos históricos de las comunidades Shuar del Ecuador.

Uno de los pueblos que forma parte fundamental de la comunidad Jíbara, es la etnia Shuar, la designación bajo el calificativo de Jíbaro comienza desde las últimas décadas del siglo XVI, es considerado despectivo por ellos debido a que la primera utilización viene de una interpretación peyorativa que los españoles usaron para designar a un grupo de salvajes o rebeldes que no pueden ser dominados, es por esta razón que nacionalidades que no han sido dominadas son consideradas parte de la comunidad Jibara: Shuar, Achuar, Shiwiar, Huambisa y Aguaruna. Esta comunidad está formada por pueblos que sobrevivieron a la conquista del imperio Inca a la colonización de los españoles y sobrevive a los procesos de globalización actuales. (Vales 174 - 175)

La Nacionalidad Shuar es la mayor organización tribal de la Amazonía, habitan desde hace ya muchos años las selvas ecuatorianas, según refiere Rafael Karsten estos no solo habitaron la selva virgen y sierra ecuatoriana sino que también habitaron provincias de la zona costera como Esmeraldas, Los Ríos, Manabí, Guayas y el departamento de Tumbes en Perú, así también la provincia de Loja (17).

Según los datos históricos los Shuar se mencionan por primera vez hacia el año 1450 Karsten se refiere de la siguiente forma.

“los jíbaros fueron mencionados por primera vez en la historia en la guerra de conquista de Túpac Yupanqui contra el Reino de Quito en el año 1450.



La guerra se dio contra los Cañarís quienes eran aliados de los Jíbaros de macas, quienes cuando los Cañarís son derrotados se retiraron a la selva manteniendo su libertad.” (18)

A lo largo de los años las formas de conquista que se han pretendido en contra del territorio y el pueblo Shuar han sido variadas, la constante instigación religiosa, la ocupación territorial por los colonizadores industriales y el crecimiento poblacional lleva a los Shuar a internarse más en la Amazonia, de la misma forma el crecimiento poblacional, tiene repercusión sobre los recursos naturales que eran resultantes de la caza, pesca y recolección, los mismos que sirvieron de fuentes históricas de alimento a estas nacionalidades.

1.1.2 Datos Históricos de la Comunidad Shuar Tiink.

Cuentan los pobladores del Tiink que fue hace ya más de 150 años que llegaron los primeros pobladores, era una zona inhabitada y llena de selva, fueron sus abuelos, Utitia y Chumpi que, llegados desde Chiguasa poblaron las tierras de la actual comunidad del Tiink, se asentaron ahí por la gran flora y fauna existente en la zona, lo que era su principal fuente de alimentación.

Don Hernán Utitiaj habitante shuar de esta comunidad y el primer profesor de la comunidad, cuenta que el Tiink era una zona pacífica donde se habitaba con tranquilidad, sin embargo en el año 1941 cuando se libraba la guerra contra el Perú, llegó un batallón ecuatoriano a esta zona liderada por el teniente Ortiz, quien al llegar a la zona entro en una de las casas y asesinó a quienes vivían ahí, en la casa había ahumados de carne de pama o danta, dos de las personas que habitaban ahí habían ido a cosechar en la chacra, al oír los disparos se alarmaron y regresan a su casa, y ven a los militares en el suelo comiendo, uno de estos llamado Ankuash va a buscar a un hermano que tenía una escopeta y le dice “Préstame tu escopeta, ya que soy yo el de mejor puntería”, teniendo la escopeta en mano se dirigió hacia donde estaban los militares y con un disparo asesinó al teniente Ortiz, viendo esto las mujeres del pueblo lanzan un grito para despistar a



los militares “Peruanos”, el batallón ecuatoriano al escuchar esto sale huyendo de la zona, sin embargo los tres hermanos Ankuash, Kunkumant y Yurant les dan persecución y armados con sus escopetas les emboscan en el río Tuits y matan a todos los militares.

Las mujeres que quedaron en casa, tomado al teniente Ortiz le cortaron la cabeza e hicieron una tsantsa con esta. El gobierno Ecuatoriano al enterarse de esto manda por escrito a los abuelos Utitaj y Chumpi jefes de la comunidad una carta culpándoles de la muerte del teniente, seguido de una petición de que envíen la cabeza de los que mataron al teniente Ortiz, del guerrero Ankuash echo tsantsa para así lograr la paz, de no ser cumplidas estas exigencias se tomaría medidas de fuerza contra este pueblo, entonces en busca de paz el abuelo Utitaj se organiza con su gente y matan a Ankuash, hacen una tsantsa con su cabeza y la envían a Quito, creando un acuerdo de paz. Este trágico episodio puso por primera vez el nombre de la comunidad el Tiink en la historia del Ecuador.

La tsantsa de Ankuash fue vendida a los Estados Unidos, pero hoy en día gracias a la federación shuar y al Prefecto de Morona Santiago Marcelino Chumpi se han reconocido 12 tsantsa en Estados Unidos entre las cuales estaría la cabeza del guerrero Ankuash.

En el año 1964 llegan los sacerdotes salesianos a la comunidad del Tiink y comienza un proceso de evangelización, esto llevaría a la primera instrucción educativa que tendrán los Shuar de esta comunidad al ser llevados para educarlos en la misión Bomboiza, Don Pedro Chumpi y Doña Hermelinda Júa, matrimonio Shuar de esta comunidad que fue llevado por separado a la misión para ser educados, cuentan que fue ahí donde se conocieron y casaron por sugerencias del padre quien los presentó, así sucedería con varios de los matrimonios de los pobladores del Tiink.

El 31 de enero de 1973 la comunidad adopta la personería jurídica con el nombre del “Tiink” en honor a las propiedades ancestrales y medicinales de una planta del mismo nombre que se encuentran en gran cantidad en este sector. El centro Tiink



es uno de los más antiguos de los 24 centros shuar pertenecientes al cantón Bomboiza con 41 años de fundación.

Don Ángel Utitaj Shuar poblador y ex síndico de la comunidad cuenta que Las Familias que fundaron el Tiink fueron Las familias Jimpikit, Utitaj, Tibiera, Chumpi y Petsain.

1.2 Delimitación geográfica, socio demográfico y socio cultural

1.2.1 Descripción Geográfica

1.2.1.1 Ubicación

La comunidad shuar el Tiink o centro shuar el Tiink pertenece a la parroquia Bomboiza del cantón Gualaquiza, se encuentra a los 804 metros de altura sobre el nivel del mar con coordenadas S 03' 19.872" y O 078' 27.533" con una extensión territorial de 13.431.30 hectáreas.

1.2.1.2 Limites

La comunidad el Tiink se encuentra limitada al Norte con la comunidad de Aputmyuos, al sur con la comunidad de Yucuteys y Ayantas, al este con la Cordillera del Cóndor y al Oeste con el Rio Zamora.

1.2.1.3 Clima

La comunidad el Tiink posee un clima cálido húmedo con una variación en temperatura de: 26-27°C en la estación de verano, comprendido entre los meses de agosto a enero y de 22-24°C en la estación de invierno comprendida entre los meses de febrero a julio.

1.2.1.4 Vegetación

En cuanto a la vegetación de la zona del Tiink esta se ve favorecida por la cordillera del Cóndor y su afluente principal el rio Zamora, Christian Sánchez en un



artículo online publicado en la revista “Ecuador Terra Incógnita” menciona que se han descrito aproximadamente 2030 especies de plantas recolectadas en la cordillera del Cóndor. David Neill, investigador del Herbario Nacional cree que posiblemente la cordillera del Cóndor posee “una flora más rica que la de cualquier otra área de similar tamaño en el Nuevo Mundo”; y que también es probable que tenga la concentración más alta del mundo en especies aún no registrada por la ciencia. (Sánchez , párr. 1)

Gonzales en su texto “la Agrodiversidad de cantón Gualaquiza menciona la rica biodiversidad del cantón Gualaquiza” contribuye a la seguridad alimentaria, por lo que en estos sitios se pueden encontrar una gran variabilidad de plantas medicinales, frutales, granos, raíces, hortalizas y complementos que da tras día aportan un contenido nutricional básico para la supervivencia de las comunidades indígenas y colonos de la zona (11).

1.2.2 Delimitación Socio- Demográfica

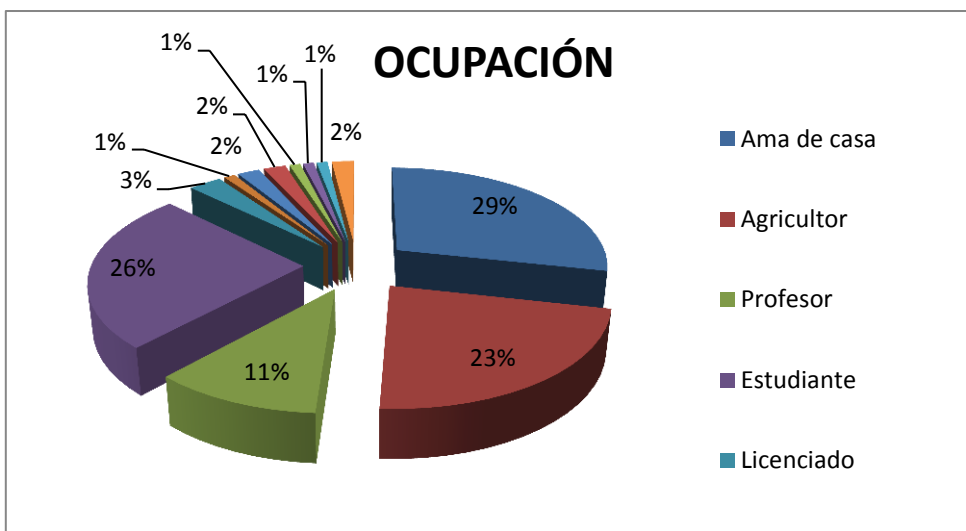
La comunidad del Tiink pertenece a la parroquia Bomboiza del Cantón Gualaquiza de la provincia de Morona Santiago, Según los datos obtenidos en la plataforma virtual del Instituto Nacional de Estadística y Censos del Ecuador (INEC), con referencia al censo del 2010, se obtuvo que la parroquia Bomboiza del cantón Gualaquiza tiene una población total de 4 623 habitantes en una superficie de 683,74 Km².

En la comunidad del Tiink se realiza un censo anual, por parte de la directiva de la comunidad, cuyos datos lleva consigo el actual secretario de la comunidad el Señor Renato Utitaj, los datos que se reúnen en el censo son, nómina de las familias, número de personas por familia y nómina de votantes, que son todas las personas mayores a 14 años, junto con su actividad laboral. Con los datos del censo del 2013 facilitados en unas copias impresas, se obtuvo la siguiente información:

La comunidad del Tiink cuenta con una población total de 315 habitantes, con un

total de 66 viviendas en un promedio de 4 habitantes por vivienda, de los cuales 158 son hombres y 157 mujeres. La tasa de natalidad es del 12,7 por mil anual y con una tasa de mortalidad del 1,04 por mil anual.

Entre las ocupaciones de los pobladores mayores de 14 años considerados como socios del centro Shuar Tiink, se tiene que las ocupaciones predominantes son: amas de casa con un total de 44 personas que representa el 29% de los socios, seguida de estudiantes con 39 personas que representa el 26%, agricultores con un total de 34 personas que representa el 23% de los socios y profesores con un total de 17 personas que representa el 11% de los socios.



1 Cuadro por: José Cárdenas y Belén Ordoñez

1.2.3 Aspectos Socio Culturales

El grupo humano que habita el centro Tiink, perteneciente a la nacionalidad shuar desde hace ya 41 años, constituye una personería jurídica legalmente establecida y reconocida por la constitución de la republica ecuatoriana y por la "CONAIE" y es parte de la organización shuar a nivel nacional la "Federación Intercultural Shuar (FICSH)" con sede en Sucúa provincia de Morona Santiago y a su vez pertenece la asociación Shuar "Arutam" que está conformada por cuatro comunidades



pertenecientes al cantón Gualaquiza.

“Arutam” dentro de la cosmovisión Shuar es el espíritu que se encuentra en la cascada, Pillacela define “Arutam” como la principal espiritualidad de la cultura amazónica, es el dios de los dioses, y vive en las cascadas. El más grande benefactor el que ayuda y socorre en toda circunstancia (97).

los Shuar de la asociación “Arutam”¹ recurren al dios Arutam por sabiduría y fuerza, esta es parte de una de las creencias con las cuales el centro el Tiink mantiene sus costumbres y patrimonio, de igual forma preserva distintos saberes, en una gran variedad de ramas como son la medicina, la caza, la pesca y la gastronomía entre otras ciencias, dando como resultado una de las culturas ancestrales de mayor representación en el Ecuador y es por esto que la lengua shuar ha sido reconocida como la tercera lengua en importancia a nivel nacional después del español y el quichua.

Uno de los aspectos que inmortaliza a la nacionalidad Shuar es su carácter de guerrero indomable bravo y valiente, gracias a esto no han podido ser conquistados, sin embargo, en la actualidad dentro de la comunidad del Tiink se puede apreciar el cambio generacional que está sufriendo esta cultura, al no poder desvincularse de los avances occidentales, según doña Lucrecia Ikiam, mujer Shuar pobladora del Tiink, de profesión agricultura, señala el cambio en la forma que sus antepasados cocinaban, antes los materiales con los que ellos hacían sus herramientas de cocina como sus cucharones, platos y utensilios se los podía conseguir en el monte con facilidad, ahí ellos podían aplicar sus habilidades de alfarería y tallado recibidos como herencia cultural de sus abuelos, estos rasgos se han ido reduciendo debido a la adquisición de nuevos materiales de cocina como son: utensilios de aluminio, la cocina a gas y los productos del mercado de la ciudad.

La cacería y pesca ha sido también uno de los aspectos culturales donde se

¹ Arutam: es un término que deriva de dos vocablos *arút*: antiguo y *ma*: hecho, que se transcribe como: espíritu antiguo o envejecido (Pillasela, 97)



puede ver la sustitución de herramientas de cacería como la lanza “el Nanki” por la carabina o la escopeta.

El medio ambiente también ha sufrido un cambio debido al crecimiento poblacional y de vivienda que cada vez va ganando terreno en la selva, esto ha hecho que los productos de la caza escaseen y lleven al cambio en los patrones alimentarios, ahora el cazador Shuar ya no puede sustentar su alimentación con los productos de la caza y el monte, ahora concentra su trabajo hacia la huerta y el resultante de esta para la subsistencia y en algunos casos para el comercio. De igual forma el comercio llega a ser uno de los puentes que salvan y condenan la cultura por lo cual el Shuar consigue remplazar la carne de la caza por la del mercado y van sustituyendo las habilidades de casería por las de comercio. En otros aspectos también se puede visualizar este concepto como es en la vestimenta, el idioma y la política.

Hoy en día la comunidad Shuar el Tiink pareciera que se encuentra en una etapa de adaptación a la nueva generación, ahora hace uso de los beneficios que trae consigo el desarrollo a través de los gobiernos provinciales, cuenta con luz eléctrica, internet y escuelas lo cual es un visible proceso de desarrollo, de igual forma cuenta con un sistema político muy organizado con distintos órdenes y funciones en donde la primera persona de la comunidad se denomina sindico, es quien está al frente de la comunidad y la representa en todos los asuntos legales, el sindico de la comunidad del Tiink es el Licenciado Hector Jimpikit actual director de la escuela de la comunidad, a él le suceden el vice sindico, un secretario y un tesorero.

1.3 El turismo y la comunidad shuar en el Ecuador

Para entender como se ha desarrollado el turismo en las comunidades shuar en el Ecuador, cabe entender algunos conceptos básicos.



La ley de turismo de 2002² define el turismo como “El ejercicio de todas las actividades asociadas al desplazamiento de personas fuera de su lugar habitual, sin el ánimo de radicarse permanentemente en ellos”

En el Ecuador la organización gubernamental encargada del desarrollo turístico es el Ministerio Nacional del Turismo MINTUR creado en 1992, sin embargo en el Ecuador el tema del turismo empieza en el año 1950 (Roux ,15)

Paralelo a lo que se entiende por turismo, se sabe que las comunidades shuar han sido celosas con su territorio desde siempre, ya que es un pueblo que se ha desarrollado en zonas selváticas del país y alejados unos de otros para que cada familia tenga un espacio propio de caza y siembra, por tanto el turismo a lo largo de los años no ha logrado gran alcance en estas comunidades. Hoy día las cosas han tomado un enfoque distinto, como ellos lo mencionan, la llegada de los colonos a zonas aledañas a su territorio permitió que esta etnia se vinculara con los fenómenos que sucedían en sus cercanías.

Uno de estos fenómenos es el denominado turismo comunitario, según la Federación Plurinacional de Turismo Comunitario del Ecuador (FEPTCE), el turismo comunitario es:

“La relación de la comunidad con los visitantes desde una perspectiva intercultural en el desarrollo de viajes organizados, con la participación consensuada de sus miembros, garantizando el manejo adecuado de los recursos naturales, la valoración de sus Patrimonios, los derechos culturales y territoriales de las Nacionalidades y Pueblos, para la distribución equitativa de los beneficios generados” (Roux ,20)

El turismo comunitario se desarrolla en el Ecuador en los años 80, es en estos años cuando nace la creciente sensibilización y debate sobre los recursos naturales, es aquí también donde algunas comunidades comienzan a formar parte

² Ley de Turismo. RO No. 733: 27-12-2002.



de un turismo sostenible “en donde las poblaciones forman parte del sujeto de desarrollo y no el objeto del desarrollo” (Roux 15).

La FEPTCE define algunos ejes que deben existir para el desarrollo de un turismo comunitario sostenible estos son

Fortalecimiento Organizativo: este eje lo que busca es consolidar una estructura organizativa fuerte, lograr una toma de decisiones con visión de grupo y resolver conflictos internos con autonomía e independencia

Revitalización cultural: revalorar los principios y valores ancestrales que sustentan las relaciones de convivencia en comunidad y con la madre tierra, retomar los símbolos, recuperar la sabiduría y técnicas ancestrales, revitalizar las expresiones culturales como danza, ritualidad, mitos, cuentos, leyendas, Decolonizar la forma de pensar, hacer y ser.

Gestión de Territorio: defender y plantear alternativas de manejo de los territorios de vida de los pueblos y nacionalidades desde el turismo comunitario, frente a otras actividades que desequilibren la madre tierra.

Economía solidaria: generar beneficios para la comunidad, heredera del patrimonio cultural y natural.

Dentro del enfoque de turismo comunitario se ha logrado desarrollar turismo en varias comunidades Shuar en el Ecuador, dichas comunidades con la búsqueda de fortalecer su identidad cultural y de sus recursos naturales han vinculado sus esfuerzos con la ayuda de la FEPTCE, entre estas comunidades están la comunidad de Santa Ana, Chico Méndez y Bellavista, que favorecidas por su asentamiento territorial, que cuenta con una gran biodiversidad y afluentes que embellecen la zona donde habitan, se han organizado para desarrollar un turismo sostenible, donde su cultura material e inmaterial es ofrecida a sus visitantes.

Dentro de las actividades que se realizan en las comunidades Shuar están: caminatas por la selva, caminatas al bosque, pesca, observación de aves, fauna y flora; curación con plantas medicinales de la zona, convivencia con las familias,



participar de fiestas y ritos.

Estas actividades permiten cumplir los ejes de turismo comunitario que plantea la FEPTCE.

1.3.1 Comunidad Shuar el Tiink como potencialidad Turística.

1.3.1.1 Gestiones para el ingreso en la comunidad

La investigación se realizó en la comunidad Shuar del Tiink con el permiso de las autoridades de esta comunidad, para poder tener acceso tuvimos que contactarnos con Don José Alcívar conocido personal, quien desempeña trabajos privados en la ciudad de Gualaquiza y había tenido acercamientos con habitantes de la comunidad Tiink, será él quien nos presente a Don Osvaldo Chumpi, Shuar perteneciente a la comunidad, él sería nuestro contacto con la dirigencia Shuar de esta comunidad, fue gracias a Don Osvaldo que conoceríamos al sindico de la comunidad Don Hector Jimpikit, quien se desempeña como profesor de la escuela de la comunidad, él es la primera persona en el orden social de la comunidad. Para poder entrar en cualquier comunidad Shuar se debe pedir permiso al sindico, con razón de que el pueblo una vez permitida la entrada de un visitante a la comunidad se vuelven responsables de la vida y acciones de los invitados, no se puede entrar en una comunidad Shuar sin ser antes presentando, fue Don Osvaldo Chumpi quien gracias a su amabilidad organizaría una reunión a primera hora de la mañana del viernes 7 de noviembre con el sindico para comentarle de nuestro proyecto de investigación, él respondió muy interesado y a favor del desarrollo en los temas gastronómicos y en la preservación y difusión de la cultura Shuar. La comunidad se reúne en asambleas los días domingos, día en el que la mayoría de los habitantes se encuentra dentro de la comunidad, fue mediante la asamblea que el sindico expuso nuestro requerimiento “dos jóvenes de la Universidad de Cuenca, están buscando realizar un estudio de la gastronomía Shuar y necesitan la colaboración de toda la comunidad para poder desempeñar la investigación”, la petición fue muy bien recibida por los habitantes de la



comunidad y aceptaron ayudarnos, nosotros a cambio daríamos una clase de cocina con preparaciones de la sierra y costa para ellos.

1.3.1.2 Entendimiento del potencial Turístico.

La comunidad del Tiink está ubicada a una hora cuarenta y cinco minutos de la ciudad de Gualaquiza y es una de las asociaciones Shuar más antiguas de la provincia de Morona Santiago, perteneciente a la asociación de comunidades Shuar Arutam del Ecuador.

Al presentar la propuesta tuvimos problemas con la parte de la propuesta turística, se nos indicó que la comunidad habría previamente establecido “que los proyectos de desarrollo turístico no son de su agrado”, esto fue establecido en una junta, estas juntas se realizan con la finalidad de que toda la comunidad elija por votación acerca de los temas de importancia común.

Como la mayoría de las comunidades Shuar del Ecuador, esta posee una conciencia ecológica aparentemente avanzada aun para nuestras épocas, entendiendo que los saberes de conservación son conocimientos que se han venido aplicando durante varias generaciones Shuar y que se vienen transmitiendo a través de la tradición oral y la práctica dentro del trabajo en la huerta y en las distintas fincas, de existir estas dentro de la familia.

Una de las necesidades importantes para la subsistencia de la familia Shuar es el poseer el espacio para la siembra de los productos de alimentación cotidianos, dentro de los cuales se puede mencionar las distintas variedades de Yuca, tubérculos, distintos tipos de bananos, raíces entre otras. También se debe hacer un énfasis en el conocimiento que el Shuar tiene de su entorno, es decir de la selva o monte la cual es explorada casi a diario con la finalidad de la recolección, de la gran variedad de hojas comestibles, plantas medicinales, frutos (dependiendo de la temporada) y la caza, esta última ha sido reducida en gran parte por la expansión poblacional, que no deja de ser parte de la vida del Shuar, ya que siempre sale con una carabina y los perros de caza, de ser estos



necesarios. Estos productos que se encuentran en esta increíble despensa y farmacia natural son el pilar de una vida libre de productos químicos, el mérito del Shuar no es solo el manejar esta despensa sino también, la de conservar el ecosistema, esto se logra solo con el conocimiento profundo de la flora y fauna.

En el caso de la comunidad Shuar Tiink, el desarrollo turístico gira en torno a dos ejes fundamentales, el ecosistema y el Shuar con sus conocimientos y ritos.

Dentro del ecosistema se puede estudiar como uno de los atractivos turísticos a explotar las caminatas dentro de la selva, la gran biodiversidad ayuda a que diversos factores se presenten ante el visitante, uno de ellos pudiese ser las caminatas dentro de los senderos, que van adentrándose en la selva donde el clima es cálido húmedo con temperaturas de 22-24°C en la estación de invierno y en verano 26-27°C, en la selva la temperatura varía dependiendo de la vegetación, pudiendo llegar a ser más fresco.

Dentro de las actividades de senderismo se puede encontrar una gran variedad de plantas, hojas y frutos comestibles que forman parte de una cocina muy particular donde uno de los mayores atractivos esta en conocer de donde provienen cada uno de los elementos que forman la culinaria shuar, dentro de estos elementos podemos encontrar el árbol de pote, con el cual se desarrolla una gran variedad de materiales para la cocina como: cucharones, vajilla y recipientes de donde se almacena la chicha para que se mantenga fresca, llegando a desarrollar una artesanía aún muy rustica y atractiva para el turista.

De igual forma la gran variedad de especies comestibles como son los distintos tipos de hojas para realizar variedad de envueltos, que también aportan sabor. Así también la gran diversidad de hongos podría despertar la curiosidad de los amantes de este succulento manjar que los Shuar los han adoptado como parte de su alimentación.

También se puede encontrar una gran diversidad de animales salvajes comestibles como, sapos, aves, guatusas, guanta, armadillo y cerdos salvajes que guardan un ritual culinario propio de su cultura, que no se puede encontrar en la



gran diversidad de cocinas. De igual forma podemos vincular que dentro de las actividades de cocina una de las ramas más importantes es el desarrollo y el procesamiento de medicinas para rituales de curación ancestrales, dentro de los cuales podemos mencionar los distintos usos del Natem³, que van desde la curación hasta usos más espirituales, dándole el carácter de planta sagrada.

“El nátema que toma el shamán difiere del nátema común porque es espeso mientras que el otro es aguado”. (Antun, 54)

“Como el nátema agudiza la percepción de los sentidos, si uno lo tomara de día no pudiera aguantar la luz del sol”. (Pellizarro, 6)

Un aspecto importante es la planta emblema de la comunidad que lleva el nombre de la misma, la planta tiink es importante por su carácter medicinal siendo, anti inflamatorio, para el espanto, como antídoto para la picadura del Macanchi, una culebra venenosa que habita en este sector, debido a que existe una gran cantidad de esta planta fue que la comunidad adopto el nombre del Tiink.

La Huerta es otro de los aspectos que se puede considerar un atractivo turístico ya que el trabajo dentro de la misma llega a ser una actividad reconfortante por el conocimiento adquirido y la experiencia en la actividad desempeñada, la huerta dentro de la cosmovisión Shuar llega a ser un espacio sagrado donde habita “Nunkui”, la madre tierra quien provee de abundancia. Entre los rituales y parte de la actividad de la cosecha, está el pedir permiso para ingresar a la huerta siempre llegando a esta con un palo encendido y manteniendo siempre con humo, acompañado de un canto o “anent” en Shuar que puede ser considerado un rezo por la productividad de los campos, en este espacio no puede ingresar cualquier persona debido a la condición sagrada de la huerta.

La vivienda Shuar es una construcción que se realiza con materiales recolectados en la selva, las paredes están hechas de guadua y el techo es de hojas de palmeras, la forma de la vivienda es elíptica, y por dentro está separada por dos espacios el de la mujer y el hombre y en el centro la cocina, la misma que funciona

³ Natem: también denominada ayahuasca que es una bebida elaborada a partir de la decocción de flores del floripondio.



además como calefactor, en este espacio se pueden encontrar diversos artículos propios de la artesanía como son el kutank⁴ y el chimpi⁵ que son asientos propios de esta cultura, la arquitectura de este espacio resulta atractivo a la hora de imaginar el estilo de vida que tenían antes los Shuar.

En el factor humano como uno de los aspectos más importantes se debe hablar de la gran cantidad de mitos y leyendas, fruto de la cosmovisión Shuar que porta este grupo humano contando desde mitos de la creación del mundo, pasando por el regalo del fuego y personajes sagrados de la productividad dentro de otros.

CAPÍTULO 2:

Plantas de uso tradicional de la comunidad y análisis de las prácticas gastronómicas.

2.1 Plantas de uso tradicional del Tiink

La siguiente síntesis de la época de producción y siembra es una recopilación de los saberes Shuar relatados por los matrimonios de Don Pedro Chumpi y doña Hermelinda Jua, don Ángel Utitaj y Doña Bertha Juep, estas familias que se desempeñan como agricultores en la comunidad, nos brindaron los saberes de sus experiencias y tradiciones heredadas de sus abuelos.

Estos saberes nos fueron relatados mientras ellos desempeñaban labores diarios de cosecha o siembra dependiendo de las plantas y los lugares como huertas o selvas donde nos invitarán a pasear los matrimonios antes mencionados, así mismo lo hará Doña Dominga Kaekat, mujer shuar residente en esta comunidad.

⁴ Kutank: es la denominación en shuar para el asiento de la mujer y de los visitantes.

⁵ Chimpi: denominación en shuar para el asiento del dueño de la casa.



La flora y fauna que se menciona en este capítulo también es una recopilación de los saberes que nos han relatado todos los personajes a lo largo de esta investigación.

La comunidad del Tiink al encontrarse ubicada en el oriente Ecuatoriano, posee un clima cálido húmedo que favorece la diversidad de flora, en esta zona se presentan dos temporadas climáticas que influyen directamente con la productividad de la zona, El verano que empieza en el mes de agosto y termina en el mes de enero y el invierno que inicia en el mes de febrero y culmina en el mes de julio.

Estas temporadas climáticas marcan las épocas productivas tanto de la huerta como de la selva.

Manuel Mashinkias un historiador del pueblo shuar en su libro “La Selva Nuestra Vida: Sabiduría Ecológica del Pueblo Shuar”, menciona que el Shuar posee un conocimiento profundo de su entorno ejemplo de esto es que la temporalidad también puede ser definida en base al tiempo en el que madura la chonta, “En tiempo de Uwi⁶, madura gran cantidad y variedad de frutos silvestres de distintas plantas comestibles” (28)

El verano por la disminución de lluvia favorece a la siembra al estar la tierra más seca, donde las semillas y cogollos pueden empezar a nacer, en el verano es cuando más cosecha se obtiene de la huerta, los alimentos no llegan a podrirse ya que la humedad del suelo disminuye. En esta época se cultiva Yuca, papa china, pelma, papa shuar, camote, zanahoria, tomate shuar, cebolla shuar, maní, piña, Kumpia⁷, papaya, variedad de naranjillas y variedad de plátano y banano, en la selva se recolecta variedad hojas comestibles como el EEP, katirpas, tunchinchi, otros productos como hongos comestibles y palmito. Estos productos se obtienen también a lo largo del año, sin embargo en el invierno por la gran cantidad de lluvia estos si no son recolectados y cultivados a tiempo empiezan un

⁶ Uwi: denominación en shuar a la palma de chonta.

⁷ Kumpia: planta que carga un fruto comestible de color negro.



proceso de deterioro y putrefacción, así mismo en los meses de verano noviembre, diciembre y enero es cuando los frutos silvestres y de la huerta empiezan a florecer, este florecimiento indica la abundancia de frutos que se recolectará en los meses siguientes. El verano puede parecer una época de escases, sin embargo la comunidad la considera una época buena para la siembra y cosecha.

El invierno que empieza en el mes de febrero se ve marcado por la lluvia, esta temporada, se la puede considerar el inicio de la abundancia de los productos silvestres, y la disminución de los productos de la huerta, empezada esta época se puede ya a visualizar arboles cargados de frutas que empiezan a madurar, también la huerta tiene para ofrecer variedad de yuca, papa china, pelma, papa shuar, camote, zanahoria, tomate shuar, cebolla shuar, maní, piña, papaya, variedad de naranjillas y variedad de plátano y banano con una producción disminuida debido a que, al no poder extraerse los que están bajo la tierra estos se pudren, para el shuar su alimentación diaria es en base a los productos de la huerta, así que esta época se considera época de escases de productos que nacen bajo la tierra, en el invierno también empieza la época de la chonta y el acho que son frutos de palmeras que se consumen cosidos y en chicha, para el shuar la época de chonta es época de fiesta, su fruto es un alimento predilecto, la palmera de chonta en shuar es Uwi un ser que provee abundancia, también se puede encontrar en los meses de marzo, abril y mayo, arboles de frutales ya maduros como son la uva silvestre o shanguña, variedad de ganadillas, la batea⁸, la pitahaya, caufe o yass, la tuinka (ver pág. 33), naranja, limón, toronja, pituu⁹, Iniak (ver pág. 35), apai (ver pág. 39), variedades de guabilla, el chimi (especie de capulí) y en la selva se pueden encontrar mayor variedad de hongos comestibles, palmeras de palmito y hojas comestibles.

Mashinkias también menciona una gran variedad de frutos silvestres que se dan en esta temporada.

⁸ Batea: es un fruto de color amarillo que carga en un bejuco, de aproximadamente 15x25 cm.

⁹ Pituu: fruto silvestre que se produce en época de invierno.



“Aka Yaas, Apai, Chiniashniap, Chimi, Chiankrap, Iniak, Kunchai, Kuap, Kemunts, Kunap, Kushinkiap, Kunkuk, Kainim, Kawanum, Naamp, Penkepenke, Penká, Pitiu, Pitiuk, Shimpia, Yaas shuinia, Ujukam shuinia, Amich shuinia, Supinumi, Tsachik, Tintiuk, Taach, Tesen, Uchich munchi, Uwirnm, Uwis, Waak; Wayakash, Wapa, Washik, Yumis, Yaas, Tinchi, Tsampunum, Chuusampi, Imik sampi, Kumkuim sampi, Machitnius wampa, Muk suir sampi, Tuish sampi, Wanpukash, Wampa, entre otras”(Mashinkias, 28).

Entre los productos que se obtienen a lo largo del año se puede encontrar variedad de hojas que se utilizan para los envueltos, Mariana Awak en su libro “El increíble sabor de la comida Shuar” menciona dichas hojas “Pumpu (hoja de bijao), Chian nuka (hoja de achira silvestre), Kunkumas (hoja muy parecida al de bijao pero con aroma), Ampakai, (hoja de palmera), winchu ”(30).

En la comunidad del Tiink también se utiliza la hoja de tiink para envueltos, también es apetecida por su carácter medicinal, otra planta que se utiliza para envueltos y posee carácter medicinal es la hoja de chian que según como menciona S. Fruci y S. Broseghini, “el Chiank se utiliza la hoja para dar fragancia a los ayampacos, y ayuda con el dolor de cabeza” (48).

2.1.1 Lista de plantas de uso tradicional de la comunidad Tiink

En base a las dos temporadas climáticas, se ha podido determinar que existe una variedad de productos que marcan la alimentación de la comunidad a lo largo del año, entendiendo también que todos estos forman parte de una tradición culinaria que se ha mantenido a lo largo de los años. Estos productos los hemos enlistado de la siguiente manera.

Plantas obtenidas de la selva:

Hojas tiernas

- Katirpas nuka



- Tunchinchi
- Tsampu nuka
- Yurumk nuka
- Shimpishpi nuka
- EEP nuka(lechuga silvestre)

Hojas para envueltos

- Tiink
- Bijao
- Chian

Hongos

- Munkush

Palmeras de mesocarpio comestible

- Ampakai Pambiro
- Achu
- Chonta
- Shimbi

Plantas obtenidas en la huerta:

Tubérculos:

- Papa china
- Zanahoria shuar
- Pelma
- Yuca

Raíz tuberosa

- Camote
- Yuca



Frutos:

- Ají (munshup jimia)
- Papa shuar
- Kumpia
- Zapallo
- Naranjilla
- Plátano
- Banano
- Papaya

Gramíneas

- Maíz
- Poroto

Leguminosas

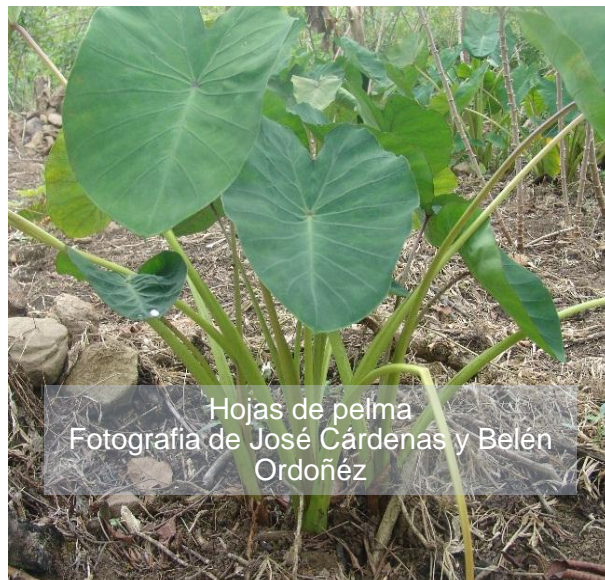
Maní

Lista de plantas observadas por: José Cárdenas y Belén Ordoñez

2.1.2 Descripción de plantas observadas en la comunidad

Todas las plantas descritas a continuación son aquellas que han sido observadas dentro de la comunidad, ya sea en la huerta o zonas selváticas. Para ello hemos sido guiados por los miembros de la comunidad y nos fue posible encontrar algunas de las plantas que nos relataban.

2.1.2.1 *Pelma Blanca*. (*Xanthosoma sagittifolium*)



Esta planta que en Shuar se la conoce como “Sanku”, de unos 50 cm hasta 1,5 m de altura, que carga una raíz tuberosa comestible, Su raíz tarda de 6 meses a 1 año para producir, el bulbo comestible tiene un diámetro de 5cm a 10cm.

Su uso más común es cociéndola en agua y comiéndola con sal, también se puede asar directamente a la brasa, Doña Dominga Kaekat miembro activo de la comunidad el Tiink comenta también se puede hacer chicha con este tubérculo.

2.1.2.2 Plátano (*Musa paradisiaca*)



El plátano que se lo conoce con el mismo nombre en Shuar es “una planta herbácea perenne gigante, con rizoma corto y tallo aparente, que resulta de la unión de las vainas foliares, cónico y de 3.5-7.5 m de altura, terminado en una corona de hojas” (‘Agricultura. El Cultivo Del Plátano. 1a Parte.’). El plátano verde se lo pela con ayuda de un cuchillo, y se procede a cocinar o asar. Otra de las formas de consumo que ha sido introducida es la elaboración del molido o majado, al plátano verde cocido se lo aplasta y se le añade sal. Cuando el plátano está maduro el fruto es de color amarillo, este se lo cocina o se asa, también se lo consume hecho “chucula” que es una especie de colada, esta bebida es muy importante cuando se realiza el ritual de purificación a través de la bebida natem, esta se bebe después de haber realizado el ritual para recobrar fuerzas. En la huerta existen variedades de plátano, unos más suaves, otros más largos, y el que se puede apreciar en la foto es el denominado plátano mano por la forma de su racimo. Otra variedad de musa que se puede encontrar es *Musa cavendishii* o banano este se lo consume verde cocinándolo o asándolo especialmente lo consumen para acompañar los pescados y el pollo, cuando este madura es

amarillo, se pela fácilmente y se lo consume crudo, es una fruta con alto contenido en carbohidratos.

El uso del plátano dentro de la comunidad del Tiink es ser acompañante de las carnes o directamente como plato principal. Es una de las principales fuentes de carbohidratos, se lo consume diariamente.

2.1.2.3 *Shimpi* (*Oenocarpus mapora*)



Shimpi
Fotografía José Cárdenas Belén
Ordóñez



Hoja Shimpi Fotografía José Cárdenas y
Belén Ordóñez

Se la conoce con su nombre en Shuar Shimpi es una palmera de unos 10 m de altura, Eyden, Cueva, y Cabrera la definen como

“Palma con varios troncos; pinnas anchas, distribuidas uniformemente o agrupadas, envés verde-azulado; inflorescencias insertadas bajo las hojas; frutos púrpuras ovoides de 2-3cm de largo [...] se come el palmito crudo o cocinado. Se suavizan los frutos en agua caliente y se come el mesocarpio. Los 136 troncos son usados como postes para construir casas. Se usa el raquis de las hojas para hacer *huashimas* para pescar” (136)

El uso en el Tiink de esta palmera es apetecida por su palmito que, se lo consume crudo o cocido en ayampaco y maito¹⁰.

La extracción del palmito se hace cuando la palmera tiene de 2 a 3 años, se tumba la palmera y se corta a 2m midiendo desde donde crecen las hojas, se corta la hojas con el machete y con el mismo se pela el tronco, para extraer la parte central que es la más tierna que es lo que se consume

2.1.2.4 *Guayaba* (*Psidium guajava*)



Guayaba tierna
Fotografía José Cárdenas Belén
Ordóñez



Arbol Guayaba
Fotografía José Cardenas y Belén
Ordóñez

Esta es conocida con el mismo nombre por los Shuar, es un árbol que llega a medir unos 7 metros, carga unos frutos de color amarillo con centro rosáceo de un diámetro de 5cm aproximadamente.

Su fruto se lo come crudo, se utiliza en jugos y también se elabora mermeladas, Los jugos y mermeladas no pertenecen a la cocina típica shuar si no que fueron aprendidos por la gente de la comunidad en la Misión Salesiana Bomboiza.

¹⁰ Maito: con su denominación en shuar Ajirma, es una cocción en hojas a través de vapor de agua.

2.1.2.5 *Tuinka* (*Bellucia pentamera*)



Fruto
Fotografía José Cárdenas y Belén
Ordóñez



Tuinka
Fotografía José Cárdenas y Belén
Ordóñez

Se la conoce en Shuar con el nombre de tuinka

“Árbol de 5-10m; Hojas opuestas, ovadas, puntiagudas, 20- 30 cm de largo, 5 nervios prominentes curvados hacia la punta, numerosos nervios transversales; flores blancas en las ramas; fruto amarillo de 2-3 cm \varnothing . Se encuentra el en bosque lluvioso entre los 850 y 950msnm.- Se como el fruto crudo” (Eyden, Cueva, and Cabrera, 154).

Su uso esta direccionado por su fruto acido que se obtiene en los meses de mayo – agosto, los Shuar comen su fruto pelándolo, la parte comestible es de un sabor acido dulce, de color blanco, blanda que se deshace en el paladar, su cascara no es consumida, sin embargo tiene una textura crocante y sabor acido dulce.

2.1.2.6 *Ampakai Pambiro* (*Iriartea deltoidea*)



Esta palmera se la conoce en Shuar con el mismo nombre y se la describe de la siguiente forma

“Palma solitaria; tronco hinchado en la mitad; abundantes raíces zancudas con espinas; pinnas verdes premorsas (parece mordidas), insertadas en varios planos, divididas en segmentos; inflorescencias curvadas en botón, hasta 2m de largo, insertadas bajo las hojas, frutos negros de 3 cm \varnothing .- Se encuentra en zonas muy húmedas entre los 400 y 1900 msnm en Oriente y en la costa” (Eyden, Cueva, and Cabrera, 136).

Doña Bertha Juep dice que esta palmera fue traída desde Zamora, y ella es la única que la posee, esta carga un fruto que “No se come, no tiene comida”, se consume su palmito que es de un sabor dulce y muy agradable para cocinar en ayampaco.

2.1.2.7 *Achu* (*Mauritia flexuosa*)



Achu
Fotografía José Cárdenas Belén Ordóñez



Achu
Fotografía José Cárdenas Belén Ordóñez

Esta palmera se la conoce con el mismo nombre en Shuar y se la describe como “Una palma solitaria de hasta 30m de alto con hojas palmadas y grandes, tiene unas inflorescencias de 3 a 4m de largo que crecen entre las hojas, con frutos ovoides de 7x4cm, cubiertos de escamas rojizas marrones” (Eyden, Cueva, and Cabrera, 134).

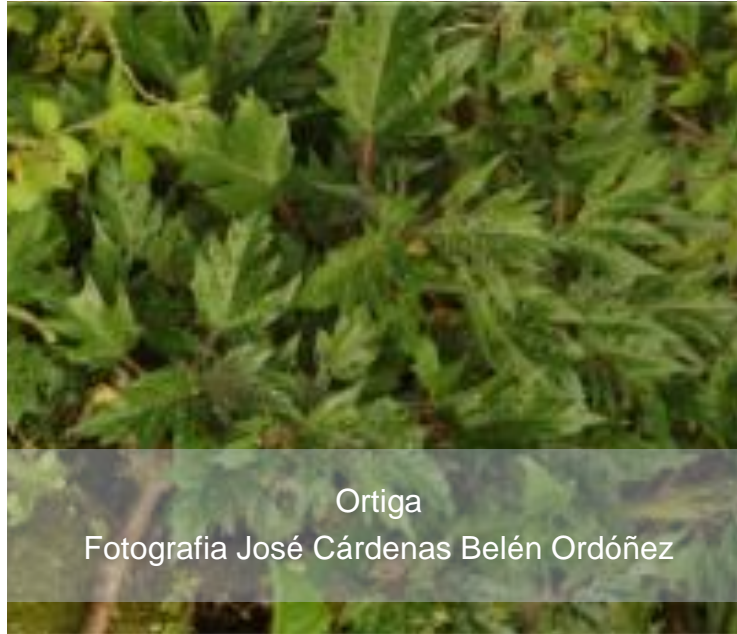
EL achu carga en la época de invierno entre los meses de marzo a mayo.

Su uso está relacionado con su fruto se cocina hasta que se suavice y se come pelando.

También se elabora chicha de achu.

Se puede consumir su mesocarpo o palmito crudo o cocido en ayampaco o agregándole a las sopas como legumbre.

2.1.2.8 *Ortiga* (*Urticaceae* Sp.)

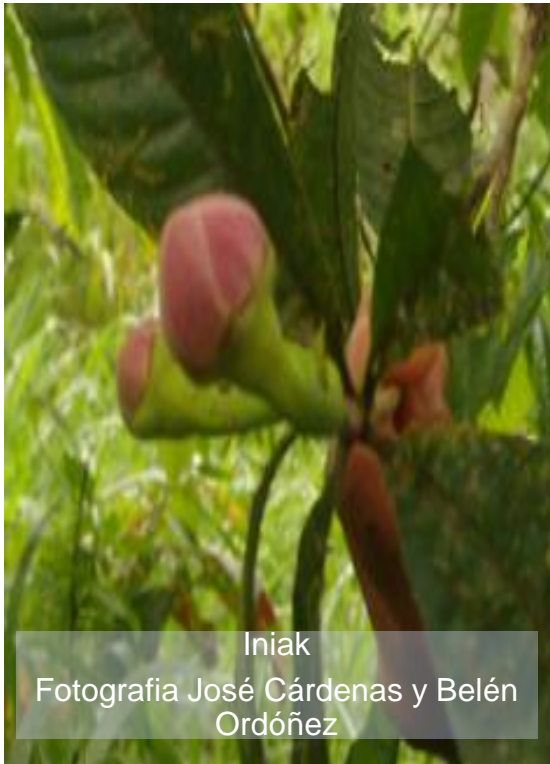


La ortiga que en Shuar es conocida bajo la misma denominación tiene unas hojas de unos 8x5 cm y llega a medir aproximadamente 2 metros de alto, esta tiene una inflorescencia comestible.

Don Ángel Utitaj comenta que estas flores son comestibles, la cuales se las recoge y se las cocina para su consumo, su apariencia y sabor son similares a los de la coliflor blanca.

Su uso medicinal es para el amortiguamiento de varias zonas del cuerpo.

2.1.2.9 *Iniak* (*Guatavia macarenensis*)



Iniak
Fotografía José Cárdenas y Belén
Ordóñez



Iniak
Fotografía José Cárdenas y Belén
Ordóñez

El Iniak como se le llama al fruto en Shuar, crece en un “árbol de 10-18m; hojas obovadas, en espiral; flor grande, blanca- rosada, hasta 15 cm \varnothing con 6-8 pétalos carnosos; fruto morado esférico de 6-8 cm \varnothing . Pulpa amarillenta [...] Se come el fruto crudo [...] con sopas. Se lo puede comer con azúcar.” (Eyden, Cueva, and Cabrera, 150).

Este fruto según como mencionan los pobladores del Tiink, tiene un sabor muy similar al aguacate común, pero su sabor es mucho más dulce y su aroma muy agradable.

2.1.2.10 *Mora silvestre* (*Rubus urticifolius*)



Mora silvestre Fotografía José Cárdenas y Belén Ordóñez

Mora silvestre Fotografía José Cárdenas y Belén Ordóñez

Las moras con una misma denominación en Shuar son un arbustos que se encuentran muy cerca de las casas. Eyden, Cueva, y Cabrera definen a la planta de moras como

“planta arbustiva, escandente; agujones en las ramas, pelos rojos en toda la planta; hojas con 5 folíolos vellosos, estípulas filiformes; flores blancas-rosadas en inflorescencias grandes (hasta 50cm largo) frutos morados.- crece en zonas húmedas entre los 800 y 600m.- se comen los frutos crudos o preparados en jugos y mermeladas” (173).

Su sabor es ácido dulce muy pronunciado.

2.1.2.11 *Naranjilla Silvestre* (*Solanum quitoense*)



Naranjilla silvestre Fotografía José Cárdenas y Belén Ordóñez



Naranjilla silvestre Fotografía José Cárdenas y Belén Ordóñez

la naranjilla es una de los productos silvestres que más abunda en la comunidad del el Tiink se la conoce bajo el mismo nombre en Shuar, esta crece en toda la zona, ellos comentan que “ crece como yerba mala” se la puede describir como un “Arbusto vellosa; espinas amarillas en el tallo y en los nervios de las hojas, hojas grandes, ovadas, vellosas, margen dentada; flor verde; fruto anaranjado esférico de 4 cm \varnothing , cubierto con pubescencia corta.- [...] se come el fruto crudo o se lo prepara en jugos o frescos” (Eyden, Cueva, and Cabrera, 178)

Su principal uso es consumiéndola como fruto solo, también se diferencia una variedad que es más dulce que se utiliza para dar sabor a la chicha, el principal uso que se da hoy en día es para la elaboración de jugos y mermeladas

2.1.2.12 Shuinia (*Pourouma bicolor*)



Shuinia Fotografía José Cárdenas y Belén Ordóñez



Shuinia Fotografía José Cárdenas y Belén Ordóñez

Se la conoce en Shuar como shuinia la uva silvestre.

Es un árbol de aproximadamente 10 m de altura, su fruto se come crudo, tiene una lámina fina que se extrae para poder consumirlo.

2.1.2.12 Pitajaya (*Hylocereus polyrhizus*)



Pitajaya Fotografía José Cárdenas y Belén Ordóñez

La pitahaya que se la conoce con la misma denominación en Shuar es una “trepadora epífita con tallos triangulares y pequeñas espinas agrupadas; los frutos rosados llamativos parecen cubiertos de escamas y tienen pulpa rosada. Crece en bosque seco hasta los 1500msnm”. (Eyden, Cueva, and Cabrera, 38).

De los frutos se puede preparar refresco o se comen crudo

A esta planta se le debe colocar en un lugar donde sus tallos no toquen el suelo para que fruto crezca grande, por tanto siempre se busca que tengan palitos que la sostenga. Su fruto se puede comer crudo o en jugos.

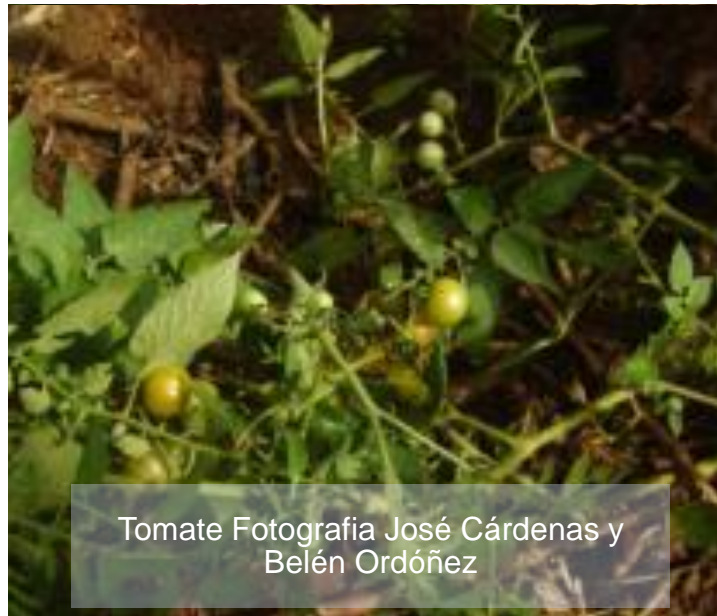
2.1.2.13 *Sharimiat* (*Mouriri grandiflora*)



El sharimiat nombre Shuar con el que se conoce en esta comunidad es un “árbol de 6-10m de alto; hojas opuestas, elípticas, subsésiles, hasta 18 x7cm, nervios pinnados [...] flores blancas-amarillentas en pequeños racimos a lo largo del tronco y en las ramas principales; frutos amarillos esféricos de 2cm ø”. (Eyden, Cueva, and Cabrera, 154)

Su fruto se lo consume crudo.

2.1.2.14 *Tomate* (*Lycopersicon esculentum*)



Tomate Fotografía José Cárdenas y Belén Ordóñez

El tomate en el Tiink se le conoce con el mismo nombre en Shuar, crece en todo lado, es un planta que no requiere de la siembra, crece fácilmente en toda la zona y se cultiva durante todo el año, sus fruto es muy similar al tomate cherry, pero con una forma mucho más circular, “ el tomate común; hierba; hojas vellosas, irregularmente dentadas, hojas pequeñas alternando con hojas grandes; flor amarilla; fruto rojo de 3 x 2 cm.- se encuentra como planta silvestre en terrenos cultivados alrededor de los 900msnm” (Eyden, Cueva, and Cabrera, 178).

Su uso se lo vincula a ensaladas y guisos estas son técnicas que han sido introducidos a la comunidad.

Culturalmente el tomate era un fruto de chupar.

2.1.2.14 *Copal Kunchái* (*Dacryodes peruviana*)

Sin foto

el copal conocido en Shuar con el mismo nombre. Eyden, Cueva, y Cabrera en su libro “Plantas silvestres comestibles del sur del Ecuador” describen al copal con un

árbol grande de 15m de alto que posee un olor fuerte, tiene flores en racimos axilares; fruto ovoide negro de 2-3cm con pulpa verde, para poder consumirlos se los suaviza calentándolos en agua tibia, y se consume su pulpa, en el fruto del copal se encuentra la semilla (142).

Su fruto que carga en los meses de abril, mayo, junio y se consume crudo.

2.1.2.15 *Apai* (*Grias peruviana*)



Es un árbol que abunda en la zona del Tiink se lo conoce con la misma denominación en Shuar, Eyden, Cueva, y Cabrera lo definen como:

“Árbol de 7-12m; hojas largas obovadas, en espiral, agrupadas en el ápice de las ramas; flores amarillas con pétalos carnosos, 2-3 cm, creciendo en el tronco; fruto ovoide marrón de 10-15x4-6cm, una semilla grande, pulpa amarillenta.- se encuentra en bosque húmedo entre los 800 y 1600 msnm [...] se come la pulpa del fruto cruda (con sopas), cocinada o frita” (150).

En cada casa se puede encontrar un árbol de apai este a los 2 años de nacido empieza a dar fruto, sus frutos crecen directamente en el tallo, Doña Hermelinda Jua comenta “tiene sabor a aguacate”, este carga en los meses de febrero-mayo en época de invierno,

2.1.2.16 Naampi (*Carydendron orinocense*)



Naampi Fotografía José Cárdenas y Belén Ordóñez

Este es considerado el maní shuar y se lo conoce en su lengua como naampi, es un “árbol grande, hojas elípticas, coriáceas, 15-25 x 10-12cm [...] fruto amarillo, casi esférico, trilobulado, con 3 grandes semillas blancas [...] se comen las semillas crudas, asadas o tostadas” (Eyden, Cueva, and Cabrera, 152).

Es muy parecido al tocte cuando está maduro, una de las formas en las que se utiliza es en el ayampaco de pollo con palmito, se saca la parte comestible del fruto y se lo mastica para trocear luego, con la boca se esparce por el relleno previamente puesto en las hojas se forma el ayampaco y se lo cocina en las brasas.

Don Ángel Utitia menciona que este es un producto muy rico y que el naampi le da un muy buen sabor al ayampaco.

Este maní shuar crecen en un árbol de unos 15 -20 m,

2.1.2.17 Chimi (*Pseudolmedia laevigata*)



Chimi Fotografía José Cárdenas y Belén Ordóñez

Es el capulí shuar y se lo conoce en su lengua como chimi, Eyden, Cueva y Cabrera definen a este árbol como “Árbol de hasta 20 m de alto, hojas elípticas, puntiagudas [...] fruto rojo, ovoide, 1-2 cm de largo, sésil”(166).

se puede encontrar en su mayoría en los bosques selváticos, donde crece naturalmente, don Ángel Utitaj logro sembrar uno de estos árboles a pocos metros de su casa, él cuenta que este carga en los meses de febrero-mayo, en época de invierno donde crecen gran parte de las frutas.

2.1.2.18 Munchi (*Pasiflora sp.*)



Munchi Fotografía José Cárdenas y Belén Ordóñez



Munchi Fotografía José Cárdenas y Belén Ordóñez

En el Tiink se pudo observar debido a la época una variedad de Munchi nombre Shuar con el que se conoce a la granadilla, una variedad de esta es la denominada washi Munchi o granadilla grande, cuyo nombre científico es “*Pasiflora pergrandis*”.

Esta granadilla como su denominación indica, es de gran tamaño, también posee una cascara de unos 2cm de espesor, La planta es “Trepadora con zarcillos; hojas ovadas, coriáceas, 15-20 x 7-10cm [...] flores blancas con líneas moradas, 15 cm ø, en inflorescencias pendientes de hasta 30 cm de largo; frito amarillo ovoide de 14x9 cm, con manchas blancas, cascara gruesa, semillas marrones en una pulpa blanca [...] se come la pulpa del fruto (con las semillas)” (Eyden, Cueva, and Cabrera, 170).

2.2 Identificación de diez plantas tradicionales de la gastronomía de la comunidad

Para el desarrollo de esta investigación toda la comunidad del Tiink colaboró de una u otra forma con anécdotas, vivencias o enseñándonos sus casas, huertas y fincas esto ayudaría a que después de un análisis de todas las plantas y productos

vistos, podemos elegir 10 plantas sobre las que centraremos nuestra investigación.

Es importante recalcar que las razones por las que se escogió cada uno de estos productos es distinta entre cada cual, pero hemos buscado que entre los 10 productos se pueda percibir la tradición culinaria de la gastronomía shuar, la diversidad de productos de su selva y los productos poco o nada explotados que podrían aportar a la culinaria actual.

2.2.1 Ají

Nombre común	Ají
nombre científico	Capsicum spp
Denominación shuar	Jimia
Familia	Solanaceae
Tiempo de siembra	Todo el año
Tiempo de maduración	3 a meses



Ají Fotografía José Cárdenas y Belén Ordóñez

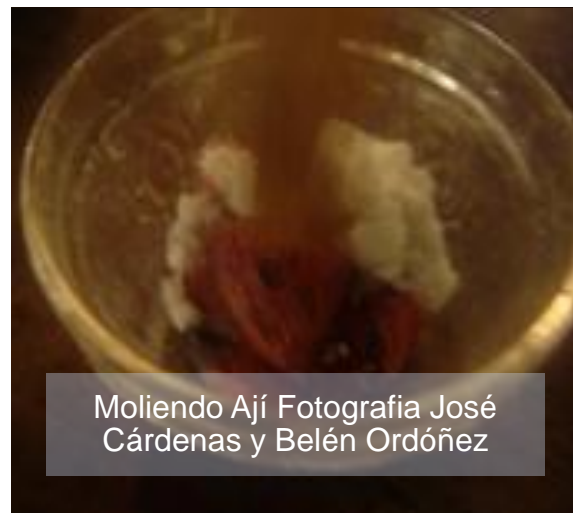


Hoja de Ají Fotografía José Cárdenas y Belén Ordóñez



El ají, es uno de los productos que encontramos en todas las casas que visitamos en la comunidad, hay una gran variedad, los que pudimos encontrar son yaamia, munchu, uchú y pirrusuk. En cada casa los preparan de la misma forma mezclándolos con sal, este se almacena en hojas de bijao, en lugares que no tengan mucha luz y frescos. La planta de ají se lo consigue en la huerta, este por su funcionalidad no debe estar muy alejado de la casa, al recolectar su fruto se procura tomar alguna de sus hojas, estas servirán para rellenar los ayampacos.

Uso culinario:



Para hacer este ají Doña Berta Jua nos enseñó que, primero hay que hacer una cocción al rescoldo, es decir colocar los ajíes directamente en la ceniza y cubrirlos con la misma durante 3 minutos, mientras la ceniza este aún viva, luego se los debe retirar del fuego, dejando la contextura del ají ligeramente más blanda, se debe limpiar esta ceniza con la mano. (El combustible que se utiliza para el fogón es de hojas y ramas secas o árboles que se han talado en la minga).

Con los ajíes a continuación doña Berta procede a ponerlos en un recipiente con sal, con el extremo posterior de una cuchara de palo procede a majarlo, este debe tener una cantidad de sal que exceda 3 veces la de ají, se termina el proceso cuando todo el contenido del recipiente sea una masa uniforme de color rojizo, se podría decir que es una sal de ají.



variedad de hongos en salmuera de ají acompañado con platanos y yuca cocinada. Fotografía José Cárdenas y Belén Ordóñez



Ají en salmuera Fotografía José Cárdenas y Belén Ordóñez

Otra forma que se tiene para su utilización, es procesándolo como se explica anteriormente, omitiendo la técnica de cocción en ceniza, es decir se lo procesa

directamente con una cantidad de sal que exceda 4 veces la de ají, esto con razón de nivelar la actividad acuosa. (Esto depende directamente de la cantidad de humedad que tenga el ají por la razón que las cantidades pueden variar, la sal se agregara poco a poco mientras se realiza este proceso, esto en los dos casos).

Una de las variaciones que doña Berta Juep realizó sobre esta preparación, fue la de utilizar el ají procesado previamente con sal para luego ser disuelto en una pequeña cantidad de agua o en un fondo, sopa o caldos esta se mueve hasta que se disuelvan las partes solidas creando una especie de salmuera, donde se remojaran los géneros, para dar sabor.

En esta ocasión acompañaríamos el preparado con una variedad de hongos.

Otras partes comestibles.



Hojas: Las hojas se las utiliza en preparaciones como sopas, esto lo pudimos comprobar en la casa de doña Lucrecia Ikiam, cuando ella preparo una sopa a base de carne de cerdo, donde no se utilizó ningún tipo de condimento, en esta preparaciones se utilizarían las hojas de yuca y de ají, su función llega a ser la de dar sabor y color a estas preparaciones, para la sopas se utilizan únicamente las

hojas tiernas. Doña Lucrecia trocea con sus manos las hojas para esta preparación, también nos explica que las puedes añadir sin trocearlas y siempre desde agua fría.



En la imagen se puede ver la parte final de la preparación. Otro de los usos donde esta hoja llega a ser popular es dentro de los envueltos, se la utiliza dentro de ayampacos y Maito para dar sabor.

Frecuencia de consumo

La frecuencia de consumo del ají es constante, ya que el ají acompaña todas las comidas, se puede consumir dos o más veces al día, esto depende de las veces que se consuma alimentos en el hogar.

El ritual de la comida se da una vez por la mañana, siendo la primera comida, donde se puede encontrar el ají procesado con sal, acompañando el primer tiempo de alimentación, donde generalmente se consume preparaciones de la noche anterior, mas cualquier producto que se tenga en abundancia.

La segunda comida o tiempo de alimentación llega a ser una especie de cena que se da entre las 16:00 pm o las 18:00pm después del trabajo en la huerta, aquí se la acompaña con los productos recolectados de rápida cocción.

Preservación

La preservación de este producto se da reduciendo su actividad acuosa mezclándolo con la sal y como otros productos de la gastronomía shuar poniéndolo en una changina que cuelga sobre la hoguera en la casa.

Otro de los procesos de preservación que se utiliza en la comunidad es envolviendo en hojas ya procesado con la sal y dejando ahumar sobre la changina.

2.1.2 Camote

Nombre común	Camote
nombre científico	Ipomea Batatas
Denominación shuar	Inchi
Familia	Convolvulacea
Tiempo de siembra	Durante todo el año
Tiempo de maduración	10 a 11 meses

Uso culinario



El uso culinario de esta planta se da por medio de su raíz tuberculosa que puede ser de sabor dulce o neutro, el camote dulce por sus propiedades se lo ocupa para



endulzar sus bebidas como pueden ser chichas o coladas para lo cual tiene un tipo especial de camote dulce.

El camote de una variedad menos dulce, se lo utiliza para acompañar las comidas como una especie de guarnición, se lo cocina en un medio líquido, generalmente en agua, esto nos comentaba don Ángel Utitaj mientras nos invitaba a probar el camote recién preparado por su esposa.

Don Ángel y Doña Bertha comentan que el camote se lo puede cocinar en leche y es una especie de postre dentro de su cocina, es una preparación especial en su cocina.

Procesos

El proceso de cocción de esta raíz que pudimos ver son los siguientes:

A través de un medio líquido, este puede ser agua o leche, dependiendo del tipo de camote y la preparación ya que algunas preparaciones tienen una variedad especial de camote dulce.

Don Ángel Utitaj explica que para la cocción del camote salado se utiliza solamente agua y hojas aromáticas para tapar el recipiente donde se esté cocinando, En la cocina Shuar en un mismo recipiente se suele cocinar variedad de productos, generalmente raíces y tubérculos.

Este también puede ser cocinado al rescoldo, es decir se lo debe colocar en la ceniza viva durante 20 minutos cubierto parcialmente, no se lo debe echar en el centro del fogón donde se pueda encender la llama ya que esto podría quemar el camote antes de estar cocido en su totalidad.

Cuando se cocina el camote en agua, este debe introducirse en una olla con agua siempre fría sin pelarlos. Debido a la frescura de los productos que pasan de la huerta a la cocina, en cuestión de minutos se terminan de cocinar con una cantidad de agua que apenas exceda la de camote en la olla, una de las formas de medir el tiempo de cocción es a través de la cantidad de agua.



Inchi iwishi wishit narucay Fotografía
José Cárdenas y Belén Ordóñez



Inchi Fotografía José Cárdenas
y Belén Ordóñez

“Iwishi wishit narucay” quiere decir: con una sonrisa se cocina.

Cuando se estaba cocinando el camote don Ángel Utitaj nos llamó para explicarnos algo de la cocción, “se sabe que esta cocinado, cuando a este se le abre una sonrisa en su piel” es decir se abre la capa de la corteza que cubre la parte carnosa del tubérculo en forma de una sonrisa.

Para la cocción en leche se debe rallar el camote y dejar cocinar, también se puede picar en pequeños pedazos y dejar que espese, moviendo todo el tiempo, este proceso se hace cuando la leche está hirviendo.

También se lo utiliza para endulzar la chicha, lo que se suele hacer es rallar el camote para extraer sus jugos, luego se le añade una ligera cantidad de agua para que todo el dulzor se quede en este, luego se cierne y se le añade a la yuca cocida para la chicha mientras se la está aplastado. El camote se utiliza como endulzante en variedad de chichas.



Otras partes comestibles

La única parte comestible del camote es su raíz tuberculosa, debido a su carnosidad y propiedades nutricionales.

Frecuencia de consumo

La frecuencia con la que se consume esta raíz es casi a diario, es una de las plantas que mayor importancia tienen en su alimentación y su consumo al estar vinculado a la chicha es diario, también en su versión salada se lo consume como acompañante de todos los platos.

Preservación

Antes de su cocción se los debe conservar en lugares fríos y sin mucha luz, se los suele enterrar o conservar en changinas¹¹.

Cuando esta cocinado se lo pone sobre una changina sobre el fogón para que se ahumé.

2.1.3 Eép – Katirpas

Nombre común	Eép
nombre científico	Rhodopatha latitofilia
Denominación shuar	Katirpas
Familia	Anthurium
Tiempo de siembra	Planta silvestre
Tiempo de maduración	Indefinido

¹¹ Changina: es una especie de canasto elaborado a partir de bejucos silvestres.



Para su mejor entendimiento el pueblo Shuar considera a todas las hojas comestibles que se den en bejucos como una variedad de Eép.

Esta planta se la puede conseguir únicamente en la selva, para conseguir las katirpas salimos de cacería con don Pedro Chumpi, antiguamente el trabajo del hombre se relacionaba solamente con la cacería, reproducción y cuidado de la familia, por lo tanto el hombre, solamente tenía una presencia importante en la huerta cuando se debía realizar la minga o cosechar los frutos de árboles altos como el banano o la papaya, de igual entraba en la huerta para la siembra de ciertos productos, ya que su trabajo se realizaba en su mayoría en la selva, de ahí que la recolección de hojas comestibles y otros productos como gusanos pasaron a ser trabajo del hombre a medida que la cacería disminuía .

Para la realización de este ritual fuimos divididos por sexo, Belén se quedaría con doña Hermelinda Jua, esposa de don Pedro Chumpi a realizar el trabajo de la mujer en la huerta y José saldría con don Pedro de cacería y recolección. La caminata duraría 6 horas, no conseguimos cazar nada pero logramos recolectar una gran variedad de hojas, hongos y plantas medicinales.

Usos culinarios

Los usos que se le puede dar a esta planta están relacionados directamente con sus hojas, las cuales sirven para realizar los diferentes tipos de envueltos, también se las utiliza como rellenos de los mismos envueltos en su etapa más tierna, cuando estos pueden tener un largo estimado de unos 20 cm y la hoja tiene un color café.

Procesos



Los procesos que se dan a estas hojas para su uso culinario son variados, siempre se debe empezar por lavarlas, desde el haz al envés para retirar las posibles impurezas que tengan sobre su superficie.

Cuando las hojas están verdes y se las va a utilizar para realizar envueltos como ayampacos o tongas, se debe extraer parte de una vena gruesa que atraviesa por la parte central a la hoja, la técnica de extracción en la gastronomía shuar es quitarlos con los dedos o con los dientes, se puede utilizar también un cuchillo para mayor facilidad, no se debe extraer la vena en su totalidad, solo la parte que excede el envés de la hoja, se debe intentar que la parte de la vena que se extraiga salga completa y se debe reservar, al finalizar el envuelto se amarra con esta vena.

Cuando la hoja esta tierna tiene un color café claro, al no tener la vena muy gruesa en el envés se la puede poner directamente sin ningún tipo de corte sobre el haz de la hoja, al estar tierna desprende un agradable olor y contribuye con sabor al género que se esté preparando.



También se puede encontrar este tipo de anthurium del genero tryphyllum que se da de igual forma en un bejuco y tiene características similares a la del breviscampum, la diferencia se encuentra en que esta se la puede utilizar rebanándola en tiras pequeñas para rellenar los envueltos.

Otras partes comestibles

De este bejuco no se puede consumir otras partes, solo se utiliza la hoja, que en edad avanzada se la utilizará para envolver y cuando esta tierna como relleno.

Frecuencia de consumo

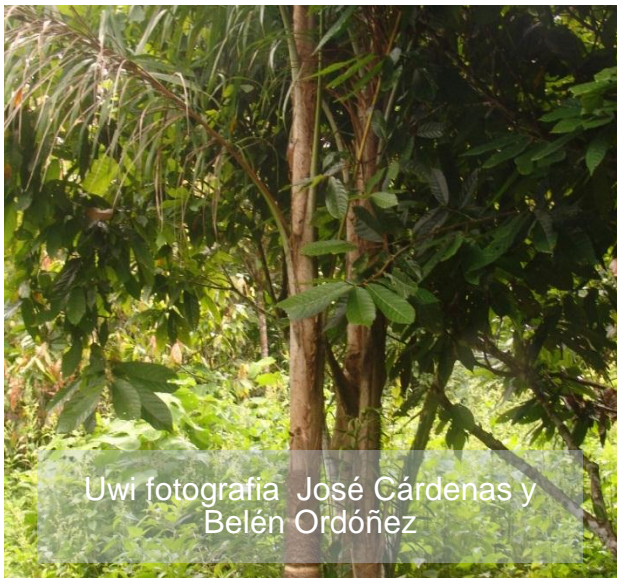
La frecuencia de consumo se podría decir que es diaria aunque esto depende de la recolección cuando se sale a trabajar a la huerta.

Preservación

Para su preservación se recomienda que se guarde esta planta en lugares frescos y sin luz, si se desea guardar para largo tiempo se recomienda guardar en refrigeración.

2.1.4 Palma de Chonta

Nombre común	Chonta
nombre científico	Bactris Gasipaes
Denominación shuar	Uwi
Familia	Aracaceae
Tiempo de siembra	Abril y mayo
Tiempo de maduración	Fruto 1 año, Palmito minino 3 años.



Uwi fotografía José Cárdenas y Belén Ordóñez



Uwi don Angel Utitiñ saca la palma de chonta fotografía José Cárdenas y Belén Ordóñez

Usos culinarios

Dentro de la cultura shuar la chonta es una palmera de gran importancia debido a los distintos usos que se le puede dar a la materia prima que esta genera.

De la palmera de chonta, gastronómicamente podemos utilizar el mesocarpo o palmito así como también sus frutos.

Para el fruto, el Shuar espera los meses de marzo y mayo para recolectar la fruta, la forma más habitual de recolección es bajando el racimo con un palo o vara con el cual se baja el racimo.



El mesocarpo o palmito según don Ángel Utitaj se puede consumir desde que el palmo tiene 2 años, dependiendo de su tronco, esta palmera puede llegar a medir 20 metros de alto y el palmito puede llegar a tener un mesocarpo de 20 a 40 cm.

Según Mariana Awak “los palmitos se cosechan en época de luna llena, porque ‘en otras temporadas la hojas se abren y proporcionan comida’. Las palmas mas apetecidas por los shuar son las siguientes”(27).

“Achu(morete), Palmo Ampakai, kunkuk (ungurahua), Sake, Kuakash, Uwi(chonta), Tinkimi, Teren, Awan, Kupat, Winchik, Wanka, Kuyuwa” (Awak, 27)

Procesos

El fruto, se lo debe cocinar en agua o en leche, cuando este llega a suavizarse, se lo pela para consumir.

De las preparaciones más importantes en la rama gastronómica que se realiza con la fruta de esta palmera, es la chicha de chonta, que llega a tener una importancia tal que se celebra todos los años en diferentes comunidades del oriente ecuatoriano, la fiesta de la chonta.

El proceso para realizar la chicha de chonta, es mediante cocción, esto para poder desprender la piel de la fruta y extraer la pepa, luego esta masa que queda se la termina de cocinar y se le agrega un endulzante pudiendo llegar a ser este el camote, caña dulce o azúcar procesada.

El palmo o mesocarpo, se encuentra dentro de los troncos de las palmeras, la única forma de extraer el palmo es abriendo el tronco con la ayuda de un machete o un objeto que pueda cortar la corteza dura de la palmera, una vez abierto se debe pelar hasta llegar a la parte blanda.



El procesamiento del palmo a pesar de su suavidad se utiliza para preparar los ayampacos o tongas, es preferible si estos son de viseras de pollo y a veces se le agrega hojas aromáticas.

Según doña Bertha Juep, cuando el palmo se ha suavizado totalmente dentro de las hojas uno puede saber que el ayampaco está listo.

Otras partes comestibles

Se consume el fruto la Chonta y el palmo o mesocarpo el palmito de Chonta.

Frecuencia de consumo

La frecuencia de consumo del fruto se da en épocas de producción (marzo y mayo), son consumidas en el día a día. Cuando estas están cocinadas o se hace chicha se llevan como fiambre a la huerta.

Mariana Awak, mujer Shuar cronista de su cultura gastronómica, menciona que existe una gran variedad de palmos comestibles y que estos deben cosecharse en luna llena ya que “en otras temporadas las hojas se abren y proporcionan comida”.

El palmo de la chonta es uno de los más apreciados dentro de la comunidad, este se lo puede consumir todo el año, siempre y cuando la palmera llegue a una edad propicia que puede ser no menor a dos años, aunque esto es variable debido a que el desarrollo del palmo, no siempre es el mismo en todos los casos.

Preservación

La preservación del fruto se lo puede hacer mediante la cocción y reservándolo en la changina, que está sobre el fogón, lo cual crea una técnica de ahumado por lo cual se preserva por más tiempo.

El palmo es recomendable reservar en lugares frescos y no se debe cosechar más de lo que se pueda comer.

2.1.5 Kumpia

Nombre común	Kumpia
nombre científico	Renealmia alpinia
Denominación shuar	Kumpia
Familia	Zingiberaceae
Tiempo de siembra	Se lo siembra durante todo el año
Tiempo de maduración	1 Año



kumpia Fotografía José Cárdenas y Belén Ordóñez



kumpia Fotografía José Cárdenas y Belén Ordóñez

Usos culinarios

Los usos culinarios de esta planta están relacionados directamente con su fruto, el fruto puede llegar a medir 4 cm de largo y tan solo 3 cm de ancho, para poder acceder a su carnosidad se debe quitar la primera capa protectora, se lo puede utilizar para comerlo directamente o se lo utiliza para condimentar ayampacos, también se puede cocinar en ayampaco como género.



Procesos

Los procesos que se le dan a la kumpia son varios; se puede consumir aplastando el fruto moviendo los dedos para sacar las pepas y absorbiendo el líquido por la parte superior de la mano, con la que se esté aplastando.

También se lo puede cocinar para realizar sopas, se debe quitar la primera capa y después el fruto de color amarillo se lo pone en una olla con agua a cocinar, retirar del fuego una vez que se llega a hervor, después de esto cernir y mantener la preparación en un lugar fresco, no se lo debe cocinar demasiado, debido a que si se llega a pasarse el término, se vuelve amargo, al finalizar la cocción se debe cernir la Kumpia para obtener su sumo. Se hace también ayampacos únicamente colocando la parte comestible de la kumpia en hojas para envuelto.

Otras partes comestibles

De esta planta solo se consume el fruto.

Frecuencia de consumo

No es una planta que tenga un alto grado de consumo debido a las estacionalidades.

Preservación

Se lo debe reservar en lugares oscuros, frescos y silenciosos.

2.1.6 Papa china

Nombre común	Papa China
nombre científico	Colocasia esculenta
Denominación shuar	Papa china
Familia	Aráceas
Tiempo de siembra	Se lo siembra durante todo el año
Tiempo de maduración	6 meses



Usos culinarios

El uso de esta planta es a través del corno que tiene abundante carnosidad, para poder consumirlo se lo debe cocinar.

Procesos

El proceso para su consumo, se puede dar a través de la cocción en agua o que se lo cocine directamente en la brasa, enterrado en las cenizas (rescoldo), después de la cocción se lo debe pelar, esto en general se lo debe hacer con las manos. También se puede utilizar para sopas, en las cuales se las debe pelar, trocear y después de esto se le agrega al agua caliente.

Otras partes comestibles

La única parte comestible de esta planta es su corno.

Frecuencia de consumo

La frecuencia de consumo está relacionada con su recolección en la huerta, se da todo el año.

Preservación

Se debe mantener el cormo en un lugar frío y oscuro.

Otra forma de preservación es enterrar el cormo al igual que muchos otros géneros.

Una de las técnicas de preservación más común de los Shuar es el ahumado, se lo pone en la changina sobre un fogón una vez cocido

2.1.7 Papa shuar

Nombre común	Papa Shuar
nombre científico	No se encontraron referencias
Denominación shuar	Papa Shuar
Familia	No se encontraron referencias
Tiempo de siembra	Durante todo el año
Tiempo de maduración	9 a 10 meses





Este fruto llamado papa Shuar se da en bejucos y el fruto cuelga de sus ramificaciones, es de color café, con una corteza dura, dentro de la corteza la carnosidad es viscosa y su sabor podría decirse que es similar al camote.

La siembra de este producto se puede dar en cualquier etapa del año, es sumamente resistente, se debe sembrar con 1 metro de distancia entre cada una y siempre cerca de un palo que sea el soporte. Últimamente se empezó a utilizar cables o alambres.

Procesos

Este fruto tiene usos similares a la papa china, se utiliza en sopas que suelen estar acompañadas de carne de pollo o cerdo y de hojitas comestibles como la hoja de ají o de la yuca. Para sopas se debe pelar antes de la cocción y trocear como la yuca.

La siembra de este producto a diferencia de la yuca, el camote o la papa china se debe hacer en un lugar que solo ha sido limpiado, es decir que no se ha quemado que es donde por lo general se siembra, esto debido a la gran resistencia que tiene, esta planta no necesita de muchos cuidados.

También se la hace asada directamente en la ceniza o en el fuego, sin pelar, la resistencia de la cascara se podrá ver, al someterla a calor o medios de cocción, el color y la consistencia de esta cascara difícilmente cambiará. En el asado se la deja con cascara y al final se debe raspar con un machete. Su cascara es incomible.

Otros usos

La planta de papa shuar también posee un buelbo comestible, éste se hace grueso como cabeza de papa china, grande, para cosecharlo se debe cavar con un machete y sacar el bulbo, se lo parte, se lava y se cocina. Es de sabor dulce.

Este bulbo se cosecha cuando el bejuco está seco y ya no da fruto. Este bulbo no pudimos observarlo ya que todos los bejucos estaban aun verdes y con frutos.

2.1.8 Pelma

Nombre común	Pelma
nombre científico	Xantosoma sagittifolium,
Denominación shuar	Malanga
Familia	Araceae
Tiempo de siembra	Durante todo el año
Tiempo de maduración	10 meses



Doña Berta mostrando una planta de pelma o sançu Fotografía José Cárdenas y Belén Ordóñez



Sancu hoja tierna Fotografía José Cárdenas y Belén Ordóñez

Usos culinarios

Se lo utiliza para la elaboración de chicha, se lo come cocida o asada para acompañar el ayampaco, se la pela y pica para sopas y caldos. Las hojas tiernas se las utiliza como relleno para los ayampacos.



Procesos:

Los procesos que se le da a estas hojas para su uso culinario pueden ser variados, pero siempre se debe empezar por lavarlas para retirar las posibles impurezas que tengan sobre su superficie

Otras partes comestibles

Tubérculo y la hoja tierna

Frecuencia de consumo

La frecuencia de consumo está relacionada con su recolección en la huerta que es durante todo el año.

Preservación

1. Para el tubérculo

Antes de su cocción se los debe conservar en lugares fríos y sin mucha luz, se los suele enterrar o conservar en changinas.

Cuando esta cocinado se lo pone sobre una changina sobre el fogón.

2. Para la hoja

Para su preservación se recomienda que se guarde esta planta en lugares frescos y sin luz, si se desea guardar para largo tiempo se recomienda guardar estas en refrigeración.

2.1.9 Tunchinchi

Nombre común	Tunchinchi
nombre científico	Piper sp
Denominación shuar	Tunchinchi
Familia	Piperaceae
Tiempo de siembra	Es una planta silvestre
Temporada de maduración	Indefinido



Tunchinchi Fotografía José Cárdenas y Belén Ordóñez

Usos culinarios

Los usos culinarios son solo a través de sus hojas, estas se utilizan para realizar envueltos debido a su aroma y versatilidad, también se las puede utilizar para condimentar sopas, en su estado más tierno se lo puede usar para rellenar ayampacos o tongas.

Procesos

En su procesamiento se debe en primera instancia limpiar la superficie de la hoja, se utiliza esta hoja en su etapa tierna o madura, esto se puede identificar por el porte de la hoja y el color de la misma.

Cuando la hoja esta tierna se la trocea o se pica en tajadas pequeñas, esta se utilizaran para rellenar los distintos envueltos o se utiliza para darle sabor a las sopas.



En una etapa madura cuando la hoja se encuentra liza y de ser preferible sin imperfecciones, se las recolecta, se lavan y se envuelven sobre 3 de estas el ayampaco.

Otras partes comestibles

De esta planta solo se pueden comerse las hojas

Frecuencia de consumo

Su frecuencia de consumo, está relacionada con la recolecta, se debe tener en cuenta que los envueltos son parte fundamental de la dieta Shuar.

Preservación

Para su preservación se recomienda que se guarde esta planta en lugares frescos y sin luz, si se desea guardar para largo tiempo se recomienda guardar estas en refrigeración.

2.1.10 Yuca

Nombre común	Yuca
nombre científico	Manihot esculenta
Denominación shuar	Mama
Familia	Euphorbiaceae
Tiempo de siembra	Durante todo el año
Tiempo de maduración	7 A 8 meses tierna



Usos culinarios

Los usos culinarios son diversos.

En sopas se la puede utilizar cocinando su raíz. También se utilizan las hojas tiernas para las sopas y rellenar los distintos tipos de envueltos.

Uno de los usos más importantes es el de su raíz tuberculosa para preparar la chicha, debido a su abundancia es una de las chichas más consumidas a lo largo del año.

Se suele utilizar su raíz para acompañar los distintos platos como una guarnición.

Procesos

Los procesos para su utilización dentro de sopas es pelando su raíz, es decir se extrae la capa que cubre la parte carnosa de esta planta, una vez que se encuentra pelada se debe trocear, los cortes no deben ser prolijos más bien se busca que sean rústicos, para que se termine casi arrancando los pedazos, luego estos deben ser agregados a un medio líquido que puede ser agua o el caldo de alguna carne, se los cocina hasta que estén suaves.



De ser cocinada en agua como medio líquido, no se deberán condimentar, cuando estas se encuentren suaves, se las escurrirá y se presentara en un plato central donde cada uno de los comensales se servirá a su gusto.

Para las sopas también se utiliza sus hojas en etapa tierna, estas no pasan por un proceso más largo que el de limpiado y troceado con las manos, para luego ser colocadas directamente sobre el líquido de cocción unos minutos antes de que la preparación esté terminada.

Dentro del uso de las hojas también podemos encontrar que estas se las utiliza para rellenar los diferentes envueltos.

Uno de los usos más importantes de la raíz es el de hacer chicha, el proceso es sencillo, se cocina las yucas en agua hasta que estén suaves, se procede a majarlas con un palo hasta que se tenga una especie de colada espesa, se agrega un endulzante ya sea camote o azúcar y se añade el fermento que es la chicha de yuca de 3 días anteriores, se lo deja fermentar toda la noche y al siguiente día se le agrega más agua, se debe cernir y reservar.

Mariana Awak habla de los procesos de la chicha y menciona que uno de los rituales es que, está se debe elaborar en la mañana y en ayunas de lo contrario esta puede dañarse (46).

Otro de los procesos de cocción de la yuca es: poniéndola directamente sobre la brasa, técnica de cocción llamada rescoldo, se la deja reposar entre las cenizas alrededor de 20 minutos, luego se procede a pelarla y se la vuelve a introducir al fuego, terminado este segundo proceso de cocción solamente se limpia la superficie, cuando se realiza esta técnica la yuca queda con una textura crocante muy atractiva.

Otras partes comestibles

De la planta se puede comer la raíz y las hojas tiernas.



Frecuencia de consumo

Su frecuencia de consumo es diaria, se podría decir que es el alimento más consumido de esta comunidad en su variedad de preparaciones, teniendo en cuenta que se da todo el año.

Preservación

Raíz: Antes de su cocción se los debe conservar en lugares fríos y sin mucha luz, se los suele enterrar o conservar en changinas.

Cuando esta cocinado se lo pone sobre una changina sobre el fogón.

Hoja: Para su preservación se recomienda que se guarde esta planta en lugares frescos y sin luz, si se desea guardar para largo tiempo se recomienda guardar estas en refrigeración.

2.3 Cultura Alimentaria de la Comunidad Tiink

La cultura alimentaria podría ser explicada mediante el análisis de los códigos en los grupos sociales y así entender los hábitos y costumbres que se han transmitido a través de los años, para generar una cultura alimentaria, que ha plasmado valores y tradiciones. En este apartado se tratará de entender algunos de los aspectos alimentarios que se ha podido observar y cómo estos constituyen una cultura culinaria en el pueblo Shuar.

Mónica Hurtado Antropóloga define Cultura Alimentaria de la siguiente manera

“permiten revalorar al alimento como un elemento de funcionalidad o disfunción que establece la sociabilidad, contribuye a la armonía entre algunos grupos e individuos, además de que representa valores, costumbres y tradiciones, y en algunos grupos o sociedades se distingue como un símbolo que en sus diversidades y características representa unidad, tradición, status, distinción, en ciertos casos conlleva una carga de



significados espirituales o de éxito al ser considerado un elemento de transferencia de actitudes, sentimientos negativos o positivos para con los demás” (alimentación.enfasis.com, párr. 2)

Centrándose en el hecho de la alimentación, el shuar entiende este aspecto de una manera distinta, La forma de alimentarse diariamente en la cultura shuar mantiene una gran diferencia entre la alimentación occidental, el hecho de alimentarse no rige un tiempo específico en el día o un número de veces de consumo de alimentos, se trata de proveerse de alimentos que permitan dar energía al hombre y la mujer para el trabajo.

Existen productos que han marcado la alimentación en los shuar, como la yuca. La yuca o “mama” en shuar, es el alimento de todos los días, nunca puede faltar, este constituye la principal fuente de carbohidratos, el consumo de yuca, lleva consigo la costumbre de tomar chicha de yuca todos los días para obtener fuerzas para el trabajo, Don Hernan Utitaj profesor de la escuela de la comunidad, dice que “el hombre tiene que comer comida buena, la mujer tiene que saber hacer chicha, que debe ser elegante, el hombre debe ser fuerte y la mujer debe cernir la chicha con la tsapa¹², se debe servir bien limpio, limpiar los bordes del pilche para que el hombre se sirva, si la mujer no te da una buena chicha el hombre no es fuerte y no tiene habilidad para caminar, antes los hombres caminaban y no se cansaban, Si la mujer no hace bien la chicha, el hombre le castiga, la chicha es parte de la fertilidad el hombre, al tomar pueda procrear buenos hijos.”

El beber chicha marca en gran manera la cultura alimentaria del pueblo shuar constituye una tradición, una costumbre y un habito que define la subsistencia alimentaria de la cultura shuar, que se puede ver reflejada en la comunidad del el Tiink

Otro aspecto importante dentro de la cultura alimentaria es el procesamiento de los alimentos, hace algunos años la mujer y solo ella podía entrar en el espacio de la cocina preparar los alimentos y servirlos a su esposo e hijos, hoy en día en la

¹² Tsapa: utensilio shuar para cernir, elaborado a partir de los frutos de árbol de pote.



comunidad del Tiink los hombres ya se han vinculado con los quehaceres de la mujer, ya sea colaborando a servir los platos, o a cocinar la yuca y el plátano, sin embargo esto no se ve muy a menudo, aunque los quehaceres domésticos sean compartidos, la mujer es quien mayoritariamente elabora los alimentos, es tan importante que esta sepa cocinar que se la castiga cuando hace algo mal Don Bartolomé Chamik agricultor nos dice que: “Las mujeres tienen que saber cocinar, si esta quema la comida no vale para la vida, o para la familia, por tanto, si la mujer quema la comida, el hombre tiene que tomar a la mujer e inclinar su cabeza en la olla quemada para que se humee, esta es la forma de corregir para que no vuelva a quemar”. Es por esto que las mujeres desde temprana edad aprenden el arte de cocinar, esto para estar preparadas para cocinar a sus esposos e hijos.

El shuar, según los conceptos alimentarios occidentales, tendría hábitos alimentarios que no suplirían con los valores de macronutrientes necesarios para una buena nutrición, tiene un consumo alto en carbohidratos, existen días en los que si no existe alimentos cárnicos podrían alimentarse solo de plátano, yuca, camote y las demás fuentes de carbohidratos que poseen, el consumo de proteínas es en su mayoría proveniente de pescados, gallinas de campo y animales de caza. Esto bajo los régimen alimentarios podría sonar escaso, sin embargo ellos consideran su alimentación invaluable, que tiene concordancia con las nuevas tendencias de alimentación, el de recurrir a lo natural, los productos que consumen en un 90% son naturales, han crecido en la naturaleza sin adición de ningún producto químico que beneficie a su producción. Doña Hermelinda Jua ya con 70 años de edad aun cultivaba su huerta, cosechaba y hacia chicha como alguien que empezaba a vivir .Es por esto que dicen contar con gran vitalidad y salud, dicen que los productos que traen de fuera son los que los enferman,

Otro aspecto que se vincula directamente con la cultura alimentaria es la costumbre de elevar “Anent” o canticos, en medio de la cosecha y a la hora de preparar la chicha, esta costumbre vuelve mágico el hecho de alimentarse.

El shuar cuenta con una cultura alimentaria que trasciende épocas, que va desde o primitivo a lo actual, el alimentarse como lo hacían sus ancestros y valorar su



forma de alimentación como un paso a una buena salud tomando en cuenta la procedencia de sus productos, es un aspecto que vale la pena estudiar e imitar.

2.4 Cosmovisión dentro del procesamiento de las plantas de la localidad

En la cultura shuar existe una cosmovisión totalmente distinta a la del mundo occidental, para ellos existen varios seres que les proveen de alimentos, que les dan fuerza y valor para trabajar, todos estos seres se relacionan con la naturaleza ya sean animales, plantas, seres animisticos que están dotados de alma. Dentro de esta creencia cada aspecto de la vida del shuar tiene un ser que lo guía y le brinda sabiduría y alimento.

Dentro de la alimentación si bien no existe una creencia especifica que se vincule con cada preparación, hay creencias que se relacionan directamente con el acto de alimentarse. El proveerse de alimentos es uno de estos

“Nunkui proveyó las plantas y semillas, fue ella misma que ayudo al cultivo y producción de la huerta. Pero sobre todo la protege y cuida todos los días. Esto significa que sin el consentimiento de Nunkui la huerta jamás prosperara ni producirá lo suficiente” (Pillacela, 30).

Doña Hermelinda Jua nos cuenta que cuando ella era niña su madre siempre cantaba en la huerta, a Nunkui¹³ para que ella le provea de alimentos, ella cuenta que aprendió estos cantos llamados Anent de su madre. Tuvimos la oportunidad de vivenciar este acto sagrado, a primeras horas del día su esposo don Pedro Chumpi salió de caza con José, mientras que en la casa se quedaban las mujeres, ellos creen aun en la diferenciación de trabajos según el género, el hombre en la selva y la mujer en la huerta, en la casa las primeras labores que desempeñamos

¹³ Nunkui: es la fuerza vital que surge desde el interior de la madre tierra y es la que hace que las huertas sean productivas (Pillacela, 33).



son la limpieza de la cocina, se debe barrer por encima sin levantar en exceso la tierra y llevando la tierra hacia las paredes de la casa, se barre desde la puerta del hombre hacia la puerta de la mujer, luego de haber barrido todo se recoge la basura y se la desecha en la huerta, después de esto con un balde se va echando agua en la parte baja de las paredes para que la tierra no se levante y que al secarse se endurezca, terminado esto era hora de ir a la huerta, la huerta estaba junto a la casa, doña Hermelinda se dirigía sobre pequeños senderos que recorrían toda su huerta, explicaba de sus plantas, tenía un supermercado en la puerta de su casa, desde yuca hasta Iniak, casi todo lo que comía lo sacaba de ahí, excepto el arroz que compraba en el Gualaquiza, luego de esto se sentó en medio de la huerta y empezó a cantar a Nunkui (ver anexo 7), su canto era como si todo lo que había alrededor se silenciara para oírla, mientras cantaba hacia las mímicas de su canto, contaba que le pedía a Nunkui que le diera abundancia, que hiciera crecer la yuca para la chicha.

Luego de estos cantos nos dirigimos hacia la cocina, su nuera Bertha Wachapa mujer shuar agricultora de la comunidad, tenía lista la yuca para la chicha, pelada y lavada en una changina, empezamos a trocear para hacer la chicha, doña Bertha puso la yuca en una olla grande con un poco de agua, la cubrió de hojas de bijao y puso a cocinar la yuca, pasada una hora empezamos a elaborar la chicha, doña Hermelinda tomo el taink¹⁴ un palo alargado que servía para majar y con su canto armonioso empezó a cantar mientras majaba la yuca para la chicha, le cantaba a las frutas para que endulzaran la chicha, le cantaba a la guaba, al yass, a la naranjilla dulce, era un canto para que las frutas endulzaran su chicha, cantaba para que la chicha rinda, para que sea abundante y sirva para dar a su marido cuando regrese de cacería y recolectando hojitas de monte para hacer ayampacos.

Con doña Bertha Juep tuvimos la oportunidad de escuchar el canto para ingresar a la huerta, ella con un palo encendido y humeando se dirigió a su huerta que

¹⁴ Taink: utensilio de la cocina shuar para aplastar alimentos, es un palo alargado con la base más ancha.



estaba a unos 5 min de su casa, ella decía que se debe de pedir permiso a Nunkui para entrar en la huerta, siempre debe haber humo y fuego para mostrar los lugares donde se va a caminar y también para que los mosquitos no dañen los sembríos, su canto era tenue ligero, fue corto y a pesar de no poder comprender su canto se sentía la humildad que transmitía, era como si un ser sagrado la envolviera por un instante.

“Yo soy una mujer, Nunkui;
Por eso vivo cantando,
Para que crezca la yuca
Y haya mucha comida.

Yo soy una mujer, Nunkui;
Por eso yo cosecho mucho,
Por eso yo canto a Nunkui,
Por eso yo soy la mejor, mejor...” (Píllacela, 32).

Píllasela se refiere al ingreso a la huerta por parte de la mujer como un acto de respeto a la madre Nunkui, por esto explica los peligros al ingresar a una huerta sin elevar un anent, cuando esto no se hace Nunkui puede asustarse y abandonar la huerta, huyendo hacia las profundidades de la tierra, si esto llegará a suceder la semillas no crecerán de manera adecuada y se perderá la cosecha (31).

Dentro de la cosmovisión existe algunas leyendas que se vinculan a la existencia de estos seres, Don Pedro Chumpi mientras caminaba por la selva narraba la historia de “Nunkui” como fue que ella llegó a la vida del shuar, Cuenta que un día un hombre shuar se fue a cazar y su mujer se fue a recolectar hojas tiernas para darle de comer, cuando la mujer estaba buscando las hojas, esta cae por una loma y al caer se encuentra con un grupo de mujeres que estaban jugando, la mujer se levanta y observa que tienen unas hojas de yuca, entonces la mujer se acerca y les pide muy amablemente que, por favor le regalen unas hojas de yuca “



hermana regálame unas hojas de yuca” entonces las mujeres que estaban jugando le dicen “hermana en vez de regalarte las hojas te vamos a regalar esta niña”, la niña era blanca como la yuca; también le dijeron que tiene que cuidarle mucho porque si no le cuida ella se va a ir. Y la mujer dice “ pero que voy hacer yo con esto, lo que yo necesito es comer”, respondiendo ellas le dicen “cualquier cosa que necesites pídele a ella y ella te va a dar, si tú le pides yuca te va a dar yuca, si le pides chicha, ella te va dar chichita, pero tienes que cuidarle bien”, la mujer acepta y se va llevando la niña a la casa, cuando esta llega a su casa, le dice a la niña “quiero yuca” serrando los ojos y cuando abre los ojos ve muchos yucales alrededor de la casa, luego nuevamente cierra los ojos y dice “quiero Ollitas”, al abrirlos ve muchas ollas de barro (Ichikian) grandes, para hacer chicha, después la mujer cierra los ojos y le pide chicha, abriendo los ojos ve todas las ollas llenas de chicha “rica chicha”, luego al llegar el esposo con la cacería bien cansado, esta le ofrece chicha y ese día hicieron una gran comida. Luego la mujer le muestra al esposo la niña y le cuenta lo que había sucedido y deciden cuidar a la niña a quien le pidieron la yuca, plátano, papa china, pelma y todas las cosas que podían comerse. Luego de algún tiempo los hijos de estos le empezaron a pedir muchas cosas, le pidieron unos muros grandes y apareció la caña guadua, pero por la envidia que tenían los hijos golpearon a la niña, esta se resiente y ordena a los arboles de caña guadua que se tuerzan y la lleven, al regresar la mama ve los arboles de caña guadua, busca a la niña y pregunta a sus hijos “ que paso”, ellos cuentan que le habían tratado mal y que unos árboles grandes le habían llevado, luego la mujer va a buscarla en el árbol de caña guadua y lo tumba para ver si en las raíces estaba la niña, cuando desentierran las raíces encuentra otra niña, esta solo decía Papa china y solo daba la papa china.

Don Pedro Chumpi también nos contó la historia de cómo fue que empezaron a comer las frutas, él cuenta que: El hombre un día salió de cacería sin fiambre y llevaba tres días sin comer y se encuentra con el mono ardilla, el mono le pregunta “qué te pasa”, él le cuenta que no tiene para comer, respondiéndole el mono le dice, “pero si aquí tienes mucha fruta para comer, nosotros comemos fruta” luego el mono se va y al regresar viene trayendo el Apai y varias frutas le dio de probar,



entonces el hombre dijo “que quede dicho, un día el mono le enseñó a comer la fruta al hombre”, así el hombre aprendió a comer la fruta.

2.5 Variaciones en el uso gastronómico de las diez plantas en estudio.

Los usos culinarios que dentro de la gastronomía de la comunidad shuar el Tiink, es limitada, ya que como se ha observado los procesos por los cuales traspasan las diez plantas para su consumo son el asado la cocción en agua y en algunas de estas el ayampaco, es por esto que a continuación se presenta algunas variaciones que puede darse a los productos.

Cabe recalcar que las variaciones propuestas son el resultado de la experimentación organoléptica de cada producto, sin embargo estas no pretenden desvalorizar bajo ningún concepto el valor cultural y ancestral que posee la cultura shuar.

Para la obtención de los productos recibimos la donación de Don Ángel y Doña Bertha, la recolección de los mismos se hizo conjuntamente con estos en recorridos por la selva y la huerta.

2.5.1 Buñuelo de Pelma.

RECETA 1: MISE EN PLACE BUÑUELO DE PELMA FECHA: 10 ENE- 2015		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"> • Pelma pelada • Pelma cocida • Culantro picado finamente • Perejil picado finamente • Cebollín picado finamente 	Buñuelos de Pelma	<ul style="list-style-type: none"> • por la oxidación debe colocársela pelma pelada en un bowl con agua • La base del buñuelo es una pate choux con exceso del 20% de huevo • Se debe freír en aceite a 160 C para lograr una fritura sin exceso de materia grasa.



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMIA						
FICHA TECNICA DE: BUÑUELO DE PELMA FECHA: 10-ENE-2015						
C. BRUTA.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST	PRECIO U	Pc. C.u.
0,2	puré de pelma	kg	0,20	100%	2,5	0,5
0,15	huevo	kg	0,12	85%	3	0,45
0,05	harina	kg	0,05	100%	1,6	0,08
0,1	leche	lt	0,1	100%	0,85	0,085
0,03	mantequilla	kg	0,03	100%	11	0,33
0,005	perejil	kg	0,005	100%	2,5	0,01
0,005	culantro	kg	0,005	100%	2,5	0,01
0,005	cebollín	kg	0,005	100%	5	0,03
1	aceite para freír	lt	1	100%	2	2
	sal y pimienta	c/n				0
CANT. PRODUCIDA:		300 gr				
CANT. POR.:	15	DE:	20 gr	COSTO POR PORCIÓN:		0,23
TECNICAS			FOTOGRAFIA			
<p>En una cacerola de acero inoxidable, poner a hervir la leche con la mantequilla.</p> <p>Al hervor clocar la harina y mezclar todo y seguir cocinando hasta que se forme una masa compacta. Dejar enfriar y añadir el huevo de a poco hasta lograr una masa espesa. Mezclar esta masa con el puré de pelma</p> <p>Añadir el culantro, perejil y cebollín a la masa.</p> <p>Sal pimentar. finalmente tomar una cuchara de masa y freír en aceite a 160 C.</p>						



2.5.2 Buñuelo de Yuca.

RECETA 2: MISE EN PLACE BUÑUELO DE YUCA FECHA: 10 ENE- 2015		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"> • Yuca pelada • Yuca cocida • Puré de yuca 	Buñuelos de YUCA	<ul style="list-style-type: none"> • La base del buñuelo es una pate choux con exceso del 20% de huevo • Se debe freír en aceite a 160 C para lograr una fritura sin exceso de materia grasa.

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMIA						
FICHA TECNICA DE: BUÑUELO DE YUCA						
FECHA: 10-ENE-2015						
C. BRUTA.	INGREDIENTE S	U.C.	C. NETA	REND. EST	PRECIO U	Pc. C.u.
0,2	puré de yuca	kg	0,20	100%	1	0,2
0,15	Huevo	kg	0,12	90%	3	0,45
0,05	Harina	kg	0,05	100%	1,6	0,08
0,1	Leche	lt	0,1	100%	0,85	0,085
0,03	Mantequilla	kg	0,03	100%	11	0,33
0,005	sal de ají	kg	0,005	100%	3	0,02
1	aceite para freír	lt	1	100%	2	2
	sal y pimienta	c/n				0
CANT. PRODUCIDA:		300 gr				
CANT. POR.:	15	DE:	20 gr	COSTO POR PORCIÓN:		0,21
TECNICAS			FOTOGRAFIA			
<p>En una cacerola de acero inoxidable, poner a hervir la leche con la mantequilla.</p> <p>Al hervor clocar la harina y mezclar todo y seguir cocinando hasta que se forme una masa compacta. Dejar enfriar y añadir el huevo de a poco hasta lograr una masa espesa. Mezclar esta masa con el puré de yuca</p> <p>Añadir la sal de ají intentando colocar pedazos de ají en la mezcla finalmente tomar una cuchara de masa y freír en aceite a 160 C.</p>						



2.5.3 Buñuelo de Camote dulce shuar

RECETA 3: MISE EN PLACE BUÑUELO DE CAMOTE FECHA: 10 ENE- 2015		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"> • Camote pelado • Camote cocido • Esencia de rosas picado finamente • Pampa poleo picado finamente • Hinojo picado finamente 	Buñuelos de Camote	<ul style="list-style-type: none"> • por la oxidación debe colocársela pelma pelada en un bowl con agua • La base del buñuelo es una pate choux con exceso del 20% de huevo • Se debe freír en aceite a 160 C para lograr una fritura sin exceso de materia grasa.

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**

FICHA TECNICA DE: BUÑUELO DE CAMOTE

FECHA: 10-ENE-2015

C. BRUTA.	INGREDIENTE S	U.C.	C. NETA	REND. EST	PRECIO U	Pc. C.u.
0,2	puré de camote	kg	0,20	100%	1,5	0,3
0,075	huevo	kg	0,06	90%	3	0,225
0,05	harina	kg	0,05	100%	1,6	0,08
0,05	leche	lt	0,1	200%	0,85	0,0425
0,015	mantequilla	kg	0,015	100%	11	0,165
0,003	pampa poleo	kg	0,003	100%	5	0,02
0,003	esencia de rosas	kg	0,003	100%	5	0,02
0,003	hojas de hinojo	kg	0,003	100%	5	0,02
1	aceite para freír	lt	1	100%	2	2
	sal y pimienta	c/n				0

CANT. PRODUCIDA:		200 gr				
CANT. POR.:	20	DE: 10 gr	COSTO POR PORCIÓN:		0,14	
TECNICAS			FOTOGRAFIA			

En una cacerola de acero inoxidable, poner a hervir la leche con la mantequilla. Al hervor colocar la harina y mezclar todo y seguir cocinando hasta que se forme una masa compacta. Dejar enfriar y añadir el huevo de a poco hasta lograr una masa espesa. Mezclar esta masa con el puré de camote. Añadir a la masa la esencia de rosas, el hinojo con el pampa poleo y freír formando pequeñas bolitas en aceite a 160 C.





2.5.4 Escabeche de Tunchinchi y Katirpas.

RECETA 4: MISE EN PLACE ESCABECHE DE TUNCHINCHI FECHA: 10 ENE- 2015		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"> • Katirpas troceado • Tunchinchi Troceados • 	escabeche de tunchinchi y katirpas	<ul style="list-style-type: none"> • Este producto por la materia grasa y el vinagre puede durar hasta 3 meses.

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**

FICHA TECNICA DE: escabeche de tunchinchi y katirpas

FECHA: 10-ENE-2015

C. BRUTA.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST	PRECIO U	Pc. C.u.
0,045	katirpas	kg	0,045	100%	1,5	0,0675
0,05	Tunchinchi	kg	0,05	100%	1,5	0,075
0,05	aceite	lt	0,05	100%	1,5	0,375
0,125	vinagre	lt	0,125	100%	0,22	0,0275
	sal de ají/pimienta	c/n				0
CANT. PRODUCIDA:			0,375 lt			
CANT. POR.:	1	DE:		COSTO POR PORCIÓN:		0,55
TECNICAS				FOTOGRAFIA		
Blanquear las hojas, mezclar el aceite con el vinagre, agregar las hojas, sellar en un recipiente de sellado hermético.						



2.5.5 Rollo de Katirpas.

RECETA 5: MISE EN PLACE ROLLO DE KATIRPAS FECHA: 10 ENE- 2015		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"> • Pimiento en brunoise • Zuquini en brunoise • Berenjena brunoise • Queso desmenuzado • Cebolla perla en brunoise 	Rollo de Katirpas	<ul style="list-style-type: none"> • Servir caliente acompañado de buñuelos de yuca. • Aderezar con aceite de oliva antes de servir

**FACULTAD DE CIENCIA DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**

FICHA TECNICA DE: Rollo de katirpas

FECHA: 10-ENE-2015

C. BRUTA.	INGREDIENTE S	U.C	C. NETA	REND. EST	PRECIO U	Pc. C.u.
0,1	hojas tiernas de katirpas	kg	0,1	100%	3	0,3
0,1	zuquini	kg	0,1	100%	2,3	0,23
0,1	pimiento amarillo	kg	0,1	100%	2,45	0,245
0,1	berenjena	kg	0,1	100%	2,4	
0,01	aceite de oliva	lt	0,01	100%	14	0,14
0,2	queso fresco	kg	0,2	100%	4,4	0,88
0,015	cebolla perla	kg	0,015	100%	1	0,02
	sal y pimienta	c/n				0

CANT. PRODUCIDA:		250 gr			
CANT. PORC.:	2	DE:	120	COSTO POR PORCIÓN:	0,91

TECNICAS

En un sartén colocar una pequeña cantidad de aceite de oliva, y caramelizar la cebolla. Añadir los vegetales y saltear, dejar enfriar y añadir el queso. Sal pimentar
Extender una hoja de katirpas y retirar la vena central son romper la hoja colocar otra hoja encima, en el centro colocar la mezcla anterior, enrollar y sujetar con hilo de cocina. Hornear a 180 C por 15 min.


FOTOGRAFIA





2.5.6 Ensalada de Katirpas


RECETA 6: MISE EN PLACE ENSALADA EXOTICA DE KATIRPAS FECHA: 10 ENE- 2015		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"> • Pera en octavos • Manzana en octavos • Mango en gajos • Pulpa de mango • Moras a la mitad • Katirpas en chiffonade fina • Hojas de hinojo en brunoise 	Ensalada exótica de katirpas	<ul style="list-style-type: none"> • Acompañar con un culis de mora • Esta ensalada puede ser un entrante para menús tropicales.

FACULTAD DE CIENCIA DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMIA						
FICHA TECNICA DE: Ensalada exótica de katirpas						
FECHA: 10-ENE-2015						
C. BRUTA.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST	PRECIO U	Pc. C.u.
0,2	Hojas tiernas de katirpas	kg	0,2	100%	3	0,6
0,25	fresas	kg	0,25	100%	3	0,75
0,1	moras	kg	0,1	100%	3,96	0,396
0,25	pera	kg	0,25	100%	1	0,25
0,25	mango	kg	0,25	100%	1,5	0,375
0,02	flores de hinojo	kg	0,02	100%	2	0,04
0,03	flores de borraja	kg	0,03	100%	2	0,06
0,1	nuez	kg	0,1	100%	8	0,8
0,005	hojas de hinojo	kg	0,005	100%	5	0,025
0,04	aceite de oliva	lt	0,04	100%	14	0,56
0,01	vinagre de frutas	lt	0,01	100%	7,2	0,072
	sal y pimienta	c/n				0
CANT. PRODUCIDA:			1000			
CANT. POR.:	4	DE	250g	COSTO POR PORCIÓN:		0,98
TECNICAS			FOTOGRAFIA			
<p>En un bowl colocar el mango, la manzana y la pera, sazonar con 10 ml de aceite de oliva, el hinojo, sal y pimienta</p> <p>En un sartén caliente sellar las frutas. Para la vinagreta batir el resto de aceite de oliva con el vinagre, sal pimienta y pulpa de mango.</p> <p>Tostar la nuez y picar. Colocar armoniosamente las frutas y decorar con las flores. al final colocar las nueces la chiffonade de katirpas y la vinagreta</p>						



2.5.7 Ensalada de Palmito.

RECETA 7: MISE EN PLACE ENSALADA DE PALMITO FECHA: 10 ENE- 2015		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"> • Papa shuar pelada y laminada • Zuquini en bastones • Pimiento en rombos • Choclo • Rábano en cuartos • Palmito en bastones • Hilos de palmito 	Ensalada de palmito	<ul style="list-style-type: none"> • Decorar con flores de borraja y pétalos de pensamientos

FACULTAD DE CIENCIA DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMIA						
FICHA TECNICA DE: Ensalada de Palmito						
FECHA: 10-ENE-2015						
C. BRUTA.	INGREDIENTE S	U.C.	C. NETA	REND. EST	PRECIO U	Pc. C.u.
0,4	Palmito de chonta	kg	0,4	100%	15	6
0,2	zuquini	kg	0,2	100%	2,3	0,46
0,1	pimiento amarillo	kg	0,1	100%	2,45	0,245
0,2	choclo tierno	kg	0,2	100%	3	0,6
0,1	papa shuar	kg	0,1	100%	3,5	0,35
0,1	rábano	kg	0,1	100%	1,8	0,18
0,04	aceite de oliva	kg	0,04	100%	14	0,56
0,1	pimiento rojo	kg	0,1	100%	2,45	0,25
	sal/pimienta	c/n				0
CANT. PRODUCIDA:		1000gr				
CANT. POR.:	4	DE:	250	COSTO POR PORCIÓN:		2,16
TECNICAS				FOTOGRAFIA		
<p>En abundante aceite freír las láminas de papa shuar, y luego los hilos de palmito. En un sartén colocar 10 ml de aceite de oliva y cocinar lentamente, el zuquini y el choclo.</p> <p>Una vez cocidos, alzar el fuego y saltear los pimientos y los rábanos por 1 min. Licuar el pimiento rojo con aceite de oliva, sal y pimienta. Al final colocar armoniosamente todos los productos y aderezar con la salsa de pimiento.</p>						




2.5.8 Tamal de papa shuar

RECETA 8: MISE EN PLACE TAMAL DE PAPA SHUAR FECHA: 10 ENE- 2015		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"> • Hojas de tunchinchi limpias. • Fondo de pollo. • Brunoise de pimiento. • Cebolla en brunoise • Papa shuar pelada y cocida. 	Tamal de papa shuar	<ul style="list-style-type: none"> • Este tamal está envuelto con hoja de tunchinchi, que es comestible, por tanto se consume con la hoja del envuelto.

**FACULTAD DE CIENCIA DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**

FICHA TECNICA DE: tamal de papa shuar

FECHA: 10-ENE-2015

C. BRUTA.	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST	PRECIO U	Pc. C.u.
0,075	papas shuar	kg	0,075	100%	1,5	0,1125
0,05	Pollo	kg	0,05	100%	0,7	0,035
0,02	aceite de color	lt	0,02	100%	0,8	0,016
1	hojas de tunchinchi	1	1	100%	0,015	0,015
0,03	cebolla	kg	0,03	100%	0,15	0,0045
0,05	pimiento morrón	kg	0,05	100%	0,25	0,0125
CANT. PRODUCIDA:		2				
CANT. POR.:	1	DE:	0,65	COSTO POR PORCIÓN:		0,20
TECNICAS			FOTOGRAFIA			
<p>Procesar la papa shuar cocida hasta que quede bien fino, hacer una masa, cocinar el pollo, agregar c/n de agua de cocción al tamal hasta que tenga consistencia de tamal, hacer un refrito con la cebolla y el aceite de color agregar el resto del pollo. Colocar el puré en la hoja de tunchinchi y rellenar con el pollo y con los pimientos cocinar al vapor y finalizar en el horno.</p>						



2.5.9 Ensalada caliente shuar.

RECETA 9: MISE EN PLACE ENSALADA CALIENTE SHUAR FECHA: 10 ENE- 2015		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"> • Pelma pelada y en cuartos. • Papa shuar pelada y en cuartos. • Papachina pelada y en cuartos. • Yuca pelada y picada en cubos de 4x4 	Ensalada caliente shuar	<ul style="list-style-type: none"> • Se debe cocinar por separado los tubérculos ya que cada uno tiene su punto de cocción distinto, y lo que se busca es que los productos queden al dente.

**FACULTAD DE CIENCIA DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**

FICHA TECNICA DE: Ensalada caliente shuar con hojas secas de tunchinchi
FECHA: 10-ENE-2015

C. BRUTA.	INGREDIENTES	U.C .	C. NETA	REND. EST	PRECIO U	Pc. C.u.
0,05	papa china	Kg	0,045	90%	1,5	0,075
0,05	pelma	Kg	0,045	90%	1,5	0,075
0,05	papa shuar	Kg	0,045	90%	1,5	0,075
0,05	yuca	kg	0,055	90%	1,5	0,075
0,2	mantequilla de eucalipto	Kg	0,2	90%	0,22	0,044
0,01	tunchinchi seco	Kg	0,01	100%	4,6	0,046
0,025	cebolla	Kg	0,025	100%	0,15	0,00375
	sal de ají/pimienta	c/n				0
CANT. PRODUCIDA:		0,15				
CANT. POR.:	3	DE:	0,75 kg	COSTO POR PORCIÓN:		0,11
TECNICAS			FOTOGRAFIA			
<p>cocinar en ollas separadas cada uno de los tubérculos, clarificar mantequilla con hojas tiernas de eucalipto, en una bandeja poner las cebollas y poner en el horno a una temperatura de 150 C durante 5 minutos, calentar un sartén con la cantidad indicada de mantequilla, saltear los tubérculos en la sartén, agregar las cebollas y terminar espolvoreando el Tunchinchi.</p>						



2.5.10 Pollo a la Kumpia

RECETA 10: MISE EN PLACE POLLO A LA KUMPIA FECHA: 10 ENE- 2015		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"> • Cebolla morada en brunoise • Cocer la Kumpia 	Pollo a la Kumpia	<ul style="list-style-type: none"> • Kumpia: siempre tener en cuenta que si se cocina por un tiempo superior a los 4 minutos este empieza a tornarse amargo



**FACULTAD DE CIENCIA DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**

FICHA TECNICA DE: Pollo a la Kumpia

FECHA: 10-ENE-2015

C. BRUTA.	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST	PRECI O U	Pc. C.u.
0,3	Pechuga de Pollo	Kg	0,3	100%	1,4	0,42
0,05	Mantequilla	Kg	0,05	100%	0,8	0,16
0,05	cebolla morada	Kg	0,045	90%	0,22	0,011
1	Kumpia	Kg	0,5	50%	1,5	1,5
0,05	crema de leche	Lt	0,05	100%	4,6	1,15
	sal/pimienta	c/n				0
CANT. PRODUCIDA:			1,1 kg			
CANT. POR.:	5	DE:	0,75 kg	COSTO POR PORCIÓN:		0,65
TECNICAS			FOTOGRAFIA			
<p>calentar en una olla la cantidad indicada de mantequilla, agregar la cebolla y agregar el pollo, dejar que se cocine a fuego bajo, agregar la crema de leche, dejamos que se cocine en la llama baja para al final poder agregar el sumo de la Kumpia</p>						



2.5.11 Mousse de Kumpia

RECETA 11: MISE EN PLACE MOUSSE DE KUMPIA FECHA: 10 ENE- 2015		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"> • Kumpia pelada • Pulpa de Kumpia 	Mousse de Kumpia	<ul style="list-style-type: none"> • acompañar con salsa de mora, y buñuelos de camote.

**FACULTAD DE CIENCIA DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**

FICHA TECNICA DE: Mousse de Kumpia
FECHA: 10-ENE-2015

C. BRUTA.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETAA	REND. EST	PRECIO U	Pc. C.u.
0,1	pulpa de Kumpia	lt	0,1	100%	10	1
0,12	clara de huevo	kg	0,09	75%	3	0,36
0,12	crema de leche	lt	0,12	100%	4,6	0,552
0,06	azúcar	kg	0,06	100%	1,2	0,072
0,03	gelatina sin sabor	kg	0,03	100%	39,3	0,12
CANT. PRODUCIDA:		300 gr				
CANT. POR.:	2	DE:	150 gr	COSTO POR PORCIÓN:		1,05
TECNICAS				FOTOGRAFIA		
<p>Batir la claras con el azúcar. Batir la crema a 3/4 de batido hidratar la gelatina con 15ml de agua, luego derretir a baño maría. Mezclar la pulpa con la gelatina, luego mezclar con las claras batidas, de manera envolvente. Añadir la crema de leche y mezclar cuidadosamente, cuando este todo incorporado, llevar a un molde y dejar enfriar al menos 2 horas.</p>						




2.5.12 Frozen de papa china

RECETA 12: MISE EN PLACE FROZEN DE PAPA CHINA FECHA: 10 ENE- 2015		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"> • Papa china pelada • Papa china cocinada • Brunoise de hierba luisa • Infusión de hierba luisa 	Frozen de papa china	<ul style="list-style-type: none"> • Servir buen fría



**FACULTAD DE CIENCIA DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**

FICHA TECNICA DE: Frozen de papa china con hierba luisa
FECHA: 10-ENE-2015

C. BRUTA.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST	PRECIO U	Pc. C.u.
0,05	papa china	kg	0,045	90%	1,5	0,075
0,015	hierba luisa	kg	0,015	100%	0,25	0,00375
0,02	limón	kg	0,01	50%	1	0,02
0,05	agua	lt	0,05	100%	0,0003	0,000015
0,03	miel	lt	0,03	100%	0,22	0,0066
CANT. PRODUCIDA:		0,2				
CANT. POR.:	3	DE:	0,65	COSTO POR PORCIÓN:		0,04
TECNICAS			FOTOGRAFIA			
mezclar el puré con el broinoise de hierba luisa y agregar el agua con la hierba luisa hasta, congelar, una vez congelado procesar y servir en una copa de vino						



2.5.13 Helado de papa china

RECETA 13: MISE EN PLACE HELADO DE PAPA CHINA FECHA: 10 ENE- 2015		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"> • Papa china pelada • Papa china cocida • Puré de papa china 	Helado de papa china	<ul style="list-style-type: none"> • Acompañar con hojas de menta o hierba buena

FACULTAD DE CIENCIA DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMIA						
FICHA TECNICA DE: Helado de papa china						
FECHA: 10-ENE-2015						
C. BRUTA.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST	PRECIO U	Pc. C.u.
0,1	puré de papa china	kg	0,1	100%	1,5	0,15
0,18	leche	lt	0,18	100%	0,85	0,153
0,2	huevo	kg	0,8	40%	3	0,6
0,06	azúcar	kg	0,06	100%	1,2	0,072
0,05	crema de leche	lt	0,05	100%	4,6	0,46
		c/n				0
CANT. PRODUCIDA:		250 ml				
CANT. POR.:	5	DE:	50ml	COSTO POR PORCIÓN:		0,29
TECNICAS			FOTOGRAFIA			
<p>Para la crema inglesa: hacer hervir la leche con la mitad del azúcar. Batir las yemas con el resto del azúcar, hasta que se haya incorporado el azúcar, añadir a las yemas la leche hirviendo, luego en una cacerola de acero inoxidable cocer esta mezcla a unos 70 C, hasta que espese. Dejar enfriar mezclar la crema de leche con el puré a que se suavice, luego incorporar la crema inglesa. Colocar esta mezcla en la máquina de helado, por alrededor de 2 horas.</p>						



2.5.14 Helado de Camote

RECETA 14: MISE EN PLACE HELADO DE CAMOTE FECHA: 10 ENE- 2015		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"> • Camote pelado • Camote cocido • Puré de camote 	Helado de camote	<ul style="list-style-type: none"> • Acompañar con un coulis de mora

**FACULTAD DE CIENCIA DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**

FICHA TECNICA DE: Helado de camote

FECHA: 10-ENE-2015

C. BRUTA.	INGREDIENTE	U.C.	C. NETA	REND. EST	PRECIO U	Pc. C.u.
0,1	puré de camote	kg	0,1	100%	1,5	0,15
0,18	leche	lt	0,18	100%	0,85	0,153
0,2	huevo	kg	0,08	40%	3	0,6
0,06	azúcar	kg	0,06	100%	1,2	0,072
0,05	crema de leche	lt	0,05	100%	4,6	0,23
		c/n				0
CANT. PRODUCIDA:		250 ml				
CANT. POR.:	5	DE:	50ml	COSTO POR PORCIÓN:		0,24
TECNICAS			FOTOGRAFIA			
<p>Para la crema inglesa: hacer hervir la leche con la mitad del azúcar. Batir las yemas con el resto del azúcar, hasta que se haya incorporado el azúcar, añadir a las yemas la leche hirviendo, luego en una cacerola de acero inoxidable cocer esta mezcla a unos 70 C, hasta que espese. Dejar enfriar mezclar la crema de leche con el puré a que se suavice, luego incorporar la crema inglesa. Colocar esta mezcla en la máquina de helado, por alrededor de 2 horas.</p>						

**2.6.15 Helado de Kumpia**

RECETA 15: MISE EN PLACE HELADO DE KUMPIA FECHA: 10 ENE- 2015		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none">• Pelar la Kumpia• Pulpa de Kumpia	Helado de Kumpia	<ul style="list-style-type: none">• materia grasa.

**FACULTAD DE CIENCIA DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**

FICHA TECNICA DE: Helado de Kumpia

FECHA: 10-ENE-2015

C. BRUTA.	INGREDIENTE S	U.C.	C. NETA	REND. EST	PRECIO U	Pc. C.u.
0,1	pulpa de Kumpia	kg	0,1	100%	1,5	0,15
0,18	leche	lt	0,18	100%	0,85	0,153
0,25	huevo	kg	0,1	40%	3	0,75
0,06	azúcar	kg	0,06	100%	1,2	0,072
0,05	crema de leche	lt	0,05	100%	4,6	0,23
		c/n				0

CANT. PRODUCIDA:		250 ml				
CANT. POR.:	5	DE:	50ml	COSTO POR PORCIÓN:		0,27

TECNICAS**FOTOGRAFIA**

Para la crema inglesa: hacer hervir la leche y la crema con la mitad del azúcar.


Batir las yemas con el resto del azúcar, hasta que se haya incorporado el azúcar, añadir a las yemas la leche hirviendo, luego en una cacerola de acero inoxidable cocer esta mezcla a unos 70 C, hasta que espese. Dejar enfriar incorporar a la crema inglesa la pulpa de Kumpia colocar esta mezcla en la máquina de helado, por alrededor de 2 horas.





2.6.16 Chips de productos shuar

RECETA 16: MISE EN PLACE CHIPS DE PRODUCTOS SHUAR FECHA: 10 ENE- 2015		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"> • Camote pelado • Papa china pelada • Pelma pelada • Papa shuar pelada 	Chips	Servir como picaditas

FACULTAD DE CIENCIA DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMIA						
FICHA TECNICA DE: chips camote, papa china, pelma, papa shuar						
FECHA: 10-ENE-2015						
C. BRUTA.	INGREDIENTE S	U.C .	C. NETA	REND. EST	PRECIO U	Pc. C.u.
0,07	camote	uni d	0,07	100%	1,5	0,105
0,07	papa china	uni d	0,07	100%	1,5	0,105
0,07	pelma	uni d	0,07	100%	1,5	0,105
0,07	papa shuar	uni d	0,07	100%	1,5	0,105
0,25	aceite	lt	0,25	100%	1,5	0,375
	sal/pimienta	kg				
CANT. PRODUCIDA:		4				
CANT. POR.:	10	DE:	0,003	COSTO POR PORCIÓN:		0,08
TECNICAS			FOTOGRAFIA			
Laminar de 2 milímetros, calentar el aceite a 195 grados centígrados e introducir las chips						



2.6 17 Tierras

RECETA 17: MISE EN PLACE TIERRA FECHA: 10 ENE- 2015		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"> • Camote pelado • Papa shuar pelada • Pelma pelada • Papa china pelada 	Tierras	•

**FACULTAD DE CIENCIA DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**

FICHA TECNICA DE: tierras

FECHA: 10-ENE-2015

C. BRUTA.	INGREDIENTE S	U.C .	C. NETA	REND. EST	PRECIO U	Pc. C.u.
0,07	camote	uni d	0,07	100%	1,5	0,105
0,07	papa china	uni d	0,07	100%	1,5	0,105
0,07	pelma	uni d	0,07	100%	1,5	0,105
0,07	papa shuar	uni d	0,07	100%	1,5	0,105
0,025	aceite	lt	0,25	1000%	1,5	0,0375
	sal/pimienta	kg				
CANT. PRODUCIDA:		225				
CANT. POR.:	50	DE:	0,5	COSTO POR PORCIÓN:		0,01
TECNICAS			FOTOGRAFIA			
<p>Láminas de 2 milímetros y poner en una bandeja con aceite y sal, calentar el horno a temperatura de 100 grados centígrados dejando levemente la puerta del horno abierta, una vez que la humedad se ha reducido y las láminas están crocantes se las saca y se procesa en el mortero, hasta que quede una fina harina</p>						



2.5.18 Papas Shuar fritas

RECETA 18: MISE EN PLACE PAPAS SHUAR FRITAS FECHA: 10 ENE- 2015		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"> • Papa shuar palada • Papa shuar en bastón 	Papa shuar frita	

**FACULTAD DE CIENCIA DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**

FICHA TECNICA DE: papa shuar frita

FECHA: 10-ENE-2015

C. BRUTA.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST	PRECIO U	Pc. C.u.
0,14	papa shuar	kg	0,012	90%	1,5	0,21
0,25	Aceite	lt	0,25	100%	1,5	0,375
0,005	sal de ají shuar	kg	0,005	100%		

CANT. PRODUCIDA: 2**CANT. POR.:**

0,7

DE:**COSTO POR PORCIÓN:**

0,84

TECNICAS**FOTOGRAFIA**

calentar el aceite a 190 grados centígrados, agregar la papa durante 3 minutos, con una espumadera sacar del aceite y retirar con una servilleta el exceso de aceite, colocar en un plato y espolvorear sal de ají





2.5.19 Té de katirpas

RECETA 19: MISE EN PLACE TÉ DE KATIRPAS FECHA: 10 ENE- 2015		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"> Hojas de katirpas lavadas 	Té de katirpas	<ul style="list-style-type: none"> se pueden usar de adobo para carne o para hacer té

FACULTAD DE CIENCIA DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMIA						
FICHA TECNICA DE: hojas secas de katirpas FECHA: 10-ENE-2015						
C. BRUTA.	INGREDIENTE S	U.C .	C. NETA	REND. EST	PRECIO U	Pc. C.u.
0,07	katirpas	kg	0,05	71%	1,5	0,105
CANT. PRODUCIDA:		120				
CANT. POR.:	60	DE:	0,5	COSTO POR PORCIÓN:		0,00
TECNICAS			FOTOGRAFIA			
Poner las hojas dentro del horno a 50 grados centígrados, dejar durante 35 minutos, al terminar sacarlas y triturarlas						



CAPÍTULO 3

Gastronomía de la cultura Shuar

3.1 La gastronomía Shuar

La gastronomía Shuar se ha mostrado carente de estudio a lo largo de los años, la cultura Shuar ha basado principalmente su alimentación en productos obtenidos de la selva, así también como de la huerta, gracias a la llegada de los colonos a zonas aledañas a las comunas Shuar su alimentación se vio afectada, trayendo consigo el cambio del trabajo en la selva por productos introducidos.

Karsten en su libro “Vida y cultura de los Shuar” menciona que, el escás de los alimentos era algo desconocido para los Shuar, estos contaban con bosques de gran riqueza y con suelos extraordinariamente fértiles lo que les permitía vivir con facilidad (105).

3.1.1 Alimentos

Para los shuar los alimentos de origen vegetal tienen igual importancia que los de origen animal, su consumo varía de acuerdo a la obtención de los mismos. Es importante conocer que dentro de la cosmovisión shuar existe una clara distinción de la obtención de los productos, ya que se le atribuye a cada planta un género y de acuerdo a esto, está vinculada la obtención del producto ya sea por el hombre o la mujer. Los productos de origen animal en su mayoría son obtenidos por el hombre quien es el encargado de la caza y la pesca. (Karsten, 105).

3.1.1.1 Alimentos de origen Vegetal

Los Shuar creen que todas las plantas están animadas por espíritus, dichos espíritus son de forma humana, ya que pueden tomar dicha forma. Generalmente se le atribuye un sexo a las plantas lo cual ayuda también a la división de las



labores agrícolas de los Shuar, por tanto las plantas consideradas de sexo masculino deben de ser cultivadas y cosechadas por los hombres y las plantas consideradas de carácter femenino deben ser cultivadas y cosechadas por las mujeres, pero existen ciertas plantas de sexo femenino que son sembradas por mujeres que debido a la difícil tarea de la cosecha estas son cosechadas por los hombres con la asistencia de las mujeres.

Karsten en varias instancias menciona las plantas según su sexo, las cuales han sido recopiladas en el siguiente listado (112):

Sexo femenino:

- yuca.
- camote.
- frejol.
- maní.
- papa dulce.
- zanahoria.
- mandí.
- árbol de mate.
- calabaza.
- chiki¹⁵.
- tsinsimba¹⁶.
- pelma.
- achiote.

Sexo masculino:

- plátano.
- Maíz.

¹⁵ chiki es una especie de raíz que se cocina junto con el tabaco y es consumida por la mujeres shuar en su fiesta, esta produce vomito lo que según la creencia shuar purifica el estomago de la mujer (Karsten, 112).

¹⁶ Tsinsimba es una planta aromática a la cual se le atribuyen poderes mágicos, las hojas de la planta se las mastica y son consumidos por las mujeres y niños para hacerse más activos y fuertes (Karsten, 112).



- palma de chonta.
- Las plantas narcóticas consideradas de sexo masculino como el tabaco, el banisteria caapi y datura arbórea. no son consumidas como alimento pero forman parte de la cosmovisión dentro de la alimentación Shuar (112).

Uno de las especias importantes para los Shuar es la pimienta indígena jimia, que es una especie picante que se utiliza para sazonar gran parte de los alimentos (Karsten, 108). Así mismo una de las fuentes más importantes de alimentos vegetales es la selva que como Harner explica “las varias especies de palmeras son sumamente importantes como fuente de comida de plantas silvestres” (Harner, 45). Entre las palmeras tenemos la chonta, el achu, el kamanchai que da un fruto de color oscuro.

Parte muy importante dentro de los alimentos provenientes de la agricultura es que se centran en la madre Tierra, la deidad de las mujeres denominada Nungüi a quien se considera la proveedora de los alimentos, por lo cual las mujeres le invocan mediante canticos, durante todo el tiempo de la siembra.

3.1.1.2 Alimentos de origen Animal.

Los alimentos de origen animal principalmente son los obtenidos de la caza y pesca pero dentro de las adaptaciones de la cultura shuar se introdujeron animales como gallina y cerdos los cuales son criados por las mujeres shuar. Los animales obtenidos de la caza y pesca son traídos a la mujer shuar por el hombre, quien recorre la selva de la zona donde habita para obtener el alimento. La diversidad de alimentos de origen animal que consumen los shuar es tan amplia como la fauna que habite en la zona donde se asienta la comuna, como estos generalmente se asienta en zonas aledañas a ríos tienen un alto consumo de peces, entre estos pez sabana, pez oro, el Paco o bocachupa, el bocachico y el paichi (Karsten, 107).



Dentro de los animales de caza se consume el puerco salvaje, armadillo, diferentes variedades de monos, el agouti, la paca, variedad de ranas, culebras, lagartos y tortugas, también se consumen una especie de larvas llamadas mukíndi, aves como el paugi, perdices y el pájaro trompetero, cabe establecer que no todos estos animales pueden ser consumidos por todas las personas de una comunidad, por ejemplo los médicos brujos se abstienen de consumir armadillo (Karsten, 106), según lo que cuenta don Hernán Utitaj esta abstinencia se debía a que dentro de su cosmovisión el armadillo alguna vez fue humano.

En el libro de Karsten también menciona que existe algunos alimentos de origen animal que habitan en las selvas shuar que no son consumidos, entre estos están reptiles que sean venenosos, culebras pájaros de presa, buitres y pájaros nocturnos y el venado que por superstición no puede ser consumido bajo ninguna circunstancia ya que el venado fue el demonio que se convirtió en venado por tanto no se lo debe consumir (107).

3.1.2 La cocina Shuar y los utensilios

Dentro de la cultura Shuar la cocina es parte fundamental de su hábitat, para los Shuar la cocina constituye uno de los espacios más importantes dentro de la vivienda ya que ahí se encuentra el fuego, que en su cosmovisión es quien trae la protección al hogar, el fuego debe mantenerse vivo todo el tiempo. La cocina en Shuar se denomina “Ekent” es un lugar donde solo tiene acceso el dueño del hogar la mujer y los niños. En algunas comunidades Shuar más antiguas en la cocina también se encuentra las camas donde descansan los habitantes de la morada (Bianchi , 396)

La cocina es el lugar de trabajo de la mujer, esta pasa gran parte de su tiempo en la cocina, Cesar Bianchi menciona que “Para el varón, la cocina es casi tabú. Pertenece solo a la mujer el derecho de dirigir, disponer y ejercer potestad” (399). Sin embargo Bianchi relata que horas del mediodía los niños también se acercan a la hoguera para preparar plátanos asados, y otras preparaciones.



Dentro de los artefactos que se pueden encontrar en la cocina son una especie de repisas elaborados con leños de la zona a las cuales las denominas Piik, en donde se coloca la sal y la carne seca, otra parte importante de la cocina son los Pau que son maderos grandes que atraviesan la cocina, los cuales se los coloca con las puntas en el centro de la cocina y es donde se forma la hoguera, la cual es avivada con palos de leña seca llamados shimki.

Entre los utensilios que podemos encontrar en una cocina Shuar Cesar Bianchi menciona los siguientes:

Amamuk: es una especie de tazón grande

Ichikian: olla para cocinar

Cankin: canasto para transportar alimentos

Muits: Olla que se utiliza para la fermentación de la chicha

Paink o taink: especie de palo alargado que se utiliza para aplastar la yuca

Pinink: posuelo para tomar la chicha

Pumput: bandeja de madera donde se tritura la yuca

Tsatsa: cernidora vegetal para la chicha

Wempenk: recipiente vegetal para llevar líquidos

Unkunship: cucharon vegetal

Unsutai: pequeño recipiente vegetal

Yumi: grandes botellas de calabaza en donde se mantiene el agua.

Rafael Karsten menciona algunos artefactos de alfarería que también se utilizan dentro de la cocina como son la pininga que es una especie de plato de barro de un litro de capacidad donde se sirve la chicha y también unos pozuelos más pequeños que se utilizan en fiestas llamados nattipya, la yukunda que es una olla pequeña donde el hombre prepara el agua de tabaco (98).



3.1.3 Técnicas de Cocción.

Los Shuar desarrollaron diferentes técnicas para la elaboración de alimentos, para ellos cada preparación lleva consigo un ritual que dependerá de la época del año y de la festividad en la que se elaboren los alimentos. Una de las técnicas más conocidas en las ciudades cercanas a las comunidades Shuar es el Ayampaco, que en Shuar se la conoce como Yunkuma que se trata de la cocción en hojas donde el calor es transmitido por la brasa, de esta forma se preparan variedad de carnes y pescados. Otra técnica de cocción desarrollada por los shuar es la Ajirma o cocinado al vapor, que es la forma preferida de cocinar la yuca y variedad de tubérculos que posteriormente serán aplastados para la elaboración de la chicha (Bianchi, 472).

El elaboración de chicha lleva consigo la técnica de fermentación donde los azúcares se transforman en CO₂ dando origen a una graduación alcohólica, los shuar tienen variedad de chichas elaboradas con diferentes tubérculos y raíces, pero la preferida es a chicha de yuca la cual la elabora la mujer shuar y se consume todos los días.

También los shuar practican el asado, en pequeñas parrillas elaboradas con palos cruzados o colocando el producto directamente en la brasa.

La más importante técnica de conservación es el secado, ya sea en las brasas o colocada en palos y secada al sol, esto lo hacen con las carnes de animales de caza y con los pescados.

3.1.4 Elaboraciones representativas.

Los platillos Shuar varían de acuerdo a la carne que se utiliza, cada carne tiene su proceso de elaboración, así mismo los alimentos de origen vegetal se preparan de formas variadas ya se cocidos o asados, y así mismo las carnes se las consume



ya sea asadas, cocidas o secadas a la brasa.

Entre las elaboraciones por excelencia de los shuar se encuentra la chicha, Cesar Bianchi enuncia “Es difícil explicar lo que significa la chicha: chicha es cariño, es bebida, es comida es hospitalidad es fuerza... Se elabora todos los días para que sea fresca. Cuando hace frío suelen Calentarla.”(404)

La chicha en shuar se la denomina Nijiamach y se elaboran en las diferentes comunidades shuar y hay variedades como: la chicha de Punu, la chicha de Maya (una especie de zanahoria), chicha de Achu que es fruto que crece en palmeras de hojas grandes, chicha de kamanchai, la chicha chapurras que se elabora en ocasiones especiales y requiere colaboración del hombre que es quien mastica y es mucho más espesa, la chicha de Uwi o chicha de chonta, chicha de Tsama que es a base de plátano maduro, chicha de Shaku o de pelma.

El platillo por excelencia de los shuar y muy consumido dentro y fuera de las comunidades, es el Yunkuma o Ayampaco, generalmente se lo conoce de pescado y de gallina, pero dentro de las comunidades toda carne que sea comestible puede ser preparada en un envuelto de hojas, generalmente de hojas de bijao, o en hojas grandes que se encuentran en la zona, uno de los Yunkuma apetecidos por los niños es el de viseras de pavas, y de algunos animales de caza.

También se consume carnes secas acompañadas de yuca cocida, plátano asado, chonta cocida,

Tumpi es una sopa de carnes de caza a la cual se le añade yuca, Cesar Bianchi relata “Al hervir la carne, se le añade al caldo yuca pelada en pedacitos, poco a poco el caldo se hace espeso” (411).



El ají es el acompañante principal de las comidas shuar "... se hierva, después se le quita la cascara, se mezcla con sal y se le aplasta con una tuza de maíz, hasta que se vuelve una masa que se envuelve en hojas y se conserva sobre la candela para que se seque y dure mucho" (Bianchi, 414). Esta preparación puede variar de acuerdo al tiempo que se disponga, generalmente se sirve en la mesa en un pozuelo para que sirva de sazón de las carnes o sopas.

3.2 Tradiciones y cultura

Una de las nacionalidades más importantes de la Amazonia Ecuatoriana es la Shuar, esto se debe a su organización cultural que difiere notablemente de las tradiciones occidentales, resultado de su aislamiento voluntario, lo cual conlleva a tener un código de comportamiento propio que durante muchos años ha sido excusa para denominarlos salvajes o incivilizados y pretender su culturización a través de la imposición del lenguaje por medio de la evangelización mediante las santísimas misiones salesianas, que no solo intentaron imponer religión sino que abrieron un código moral, donde se juzgó su vestimenta o la falta de la misma, la constitución familiar (poligamia), ciertos rituales considerados incivilizados (tsantsa) y se les pretendió instaurar una sociedad de comercio y producción que sustituya a la situación de cazadores y recolectores.

3.2.1 Vivienda

"Yo soy un anaconda.

Nadie puede acercarse a mi casa,
Porque hay un lago a su alrededor.

Yo soy un jaguar.

El más valiente que hay.

Y nadie

Puede acercarse a mi casa".

Cañeado por un hombre a sus enemigos

Cuando cree que están para atacar.



“El centro de la vida shuar es la casa de cada uno, normalmente ocupada por un núcleo familiar polígamo y cercada por una huerta, en completo aislamiento en la selva. La casa está construida típicamente cerca de un riachuelo, encima de una colina, donde hay árboles de madera suave o medio dura. Estos árboles, especialmente palmeras, son fáciles de cortar para dejar espacios limpios para la huerta y son los preferidos también para la construcción de las casas y para quemar. La ubicación de la casa en un lugar elevado no es sólo para desagüe: también proporciona una discreta vista a través de la huerta que está alrededor. Para facilitar la defensa con armas de fuego en caso de un ataque enemigo” (Harner 38).

Estas casa tienen una vida útil de más o menos 3 o 4 años solo se abandonan por factores geográficos, es decir que se agoten los recursos ambientales como los troncos de palmeras para hacer el fuego y la escases de animales para la caza (Harner 39).

La casa se encuentra estructurada de una forma funcional y conceptual en dos partes:

El lado de los hombres (taokámash) donde se reciben a los huéspedes, conformado por un par de taburetes o troncos que sirven de bancas y unas camas echas de quincha o guadua donde duermen los visitantes hombres que no estén acompañados de sus esposas, para quienes llegan acompañados, generalmente se tienen unas camas destinadas para acoger a estos visitantes.

En el lado de las mujeres (ekénta), se ubican las camas de las mujeres que residan en esta casa, además se ubican camas provisionales que las utilizan los niños que ya no duermen con sus madres o las hijas y sus maridos. En el espacio de las mujeres, se ubica las camas para visitantes y algunos estantes donde se van a colocar artículos de cocina que no se quiere que se alcancen por los niños pequeños, estos se ubican en estantes altos. Al pie de todas las camas se



conserva un fogón que sirve para mantener caliente los pies en la noches frías, los fogones que se ubican en la parte de las mujeres frecuentemente también sirven para cocinar y para iluminar el hogar. (Harner 44).

3.2.2 Huerto

El huerto es parte fundamental de la vida Shuar debido a que en esta se consigue el 65 % de la calorías que necesitan dentro de su alimentación y es casi la única fuente de hidratos de carbono, cada hogar cuenta con una huerta grande o varias pequeñas, los principales productos de cultivo son la yuca, que se cosecha durante largos periodos, este es uno de los más importantes, otro de los cultivos principales son el camote, la papa china, el Saoku, la Tuka, el Wanehup estos tres últimos provienen de la familia de la pelma, la larracacha que es parecida a la zanahoria blanca y el maní. Dentro de estos cultivos se debe nombrar al plátano y al maíz blanco que pese a no ser tubérculos forman parte importante de la dieta Shuar de la misma forma el ají. La reciente introducción de la piña, papaya y caña de azúcar llegaron a formar cultivos de gran importancia en la huerta Shuar. Dentro de la huerta también se siembra el sapan que sirve para hacer sogas y varias plantas de usos múltiples de forma medicinal y para la caza (Harner 45).

“Los resultados indican que una familia con una sola mujer con una huerta de 4.500 m² más o menos, puede rendir estas cantidades aproximadas de cosechas: 1.300 litros de yuca; un total de 790 litros de papa china, pelma y camote en conjunto; 126 kg de maní; 90 cabezas de plátano y guineo” (Harner 47).

3.2.3 Actividades textiles

Según Cesar Bianchi las actividades textiles eran llevadas a cabo solo por los hombres dentro de la comunidad, el hilo que se utilizaba es de algodón (uruch´) resultado de esta acción podemos encontrar el “Itip” que es una especie de falda que utilizan los hombres y las mujeres utilizan un “Kamush” vestido de corteza.



Dentro de las actividades textiles se puede también vincular el uso de pieles de animales, las cuales se secan en cuadros acordes al tamaño de la piel del animal (7-39).

3.2.4 Canastos y redes

Cesar Bianchi señala la importancia de la confección de canastos y redes en una comunidad que dedica la mayor parte de su tiempo a la caza y recolección, estas deben ser fácilmente cargables e impermeables, esta actividad es vital de tal forma que se puede considerar un arte dentro de las confecciones Shuar; las confecciones de estas canastas en su mayoría se hacen de material vegetal más que en pieles animales.

Cesar Bianchi detalla algunos de estos canastos:

- El chankin que se elabora de un bejuco llamado kaap.
- Pitiak que es similar al chankin pero no se termina el borde superior, esta canasta se utiliza para viajes largos.
- El Suko es la canasta para pesca, consta de un tejido muy apretado.
- El shikiar es un bolso de malla que se forma con una serie de nudos y se sujeta de un palito de pindo.
- El Uyunt que es una bolsa apretada se suele elaborar con una bolsa similar con piel de lagarto en forma trapezoidal (39-67).

3.2.5 Armas

El pueblo Shuar tiene una reputación en cuanto a sus actitudes guerreras, muchas de las cuales han sido calificadas como barbáricas pero al pasar de los tiempos, se las podría justificar en relación con la subsistencia lograda, además se debe recalcar que el Shuar practica una Guerra muy distinta a la occidental, esto debido a que este es un guerrero táctico que basa sus estrategias en el conocimiento del medio. Las razones por las cuales un Shuar va a la Guerra no se pueden definir fácilmente. A pesar de ser un pueblo eminentemente guerrero este no utiliza las armas únicamente en forma bélica, también las utiliza en la caza, ejemplo de esto



es la lanza o Nanky esta mide 2m de largo y 1,50 cm de diámetro esta puede ser usada para la caza y la guerra, para la pesca el Nanky debe ser de unos 3 m y más delgada y muy recta y las variaciones en las distintas puntas según el uso que se le vaya a dar.

3.2.6 Herramientas de caza.

La cacería es la principal fuente de proteínas un 20 % para la dieta Shuar aproximadamente, el problema con esta práctica es que el Shuar se dedica a cazar un tipo particular de animales, lo que va dificultando su permanencia en estas zonas por largos periodos de tiempo que luego lo lleva a trasladarse a territorios de selvas vírgenes.

“Los mamíferos especialmente importantes para la subsistencia incluyen el sajino, la guatusa, variedades de monos como el chillón, la ardilla, el capuchino y el negro. El sajino y el mono son apreciados tanto por sus pieles como por la carne, mientras que la guatusa y el armadillo son utilizados generalmente para la carne” (Harner 53).

3.2.6.1 Herramientas

Kumpia (Cerbatana del tallo de plantas de Kumpia)

Yanqui (Lanza)

Timpiak (Trampa para pájaros)

Chiniamu (Trampa para animales)

Uum (Cerbatana)

Taki (Cerbatana de tallo de una planta)

Nankuchip (Cerbatana de carrizo)



Tsentsak (flecha)

Tsitach (trampa para animales pequeños)

Tukcha (trampas para conejos)

Tampunch (trampa para hombres).

(Biachi 69 - 121)

El escudo.- una herramienta que se usa netamente para la Guerra y se fabrica de la raíz externa del wemp tienen 60 cm de diámetro y dos huecos en el centro con una agarradera de bejuco (Biachi 69 - 121)

3.2.7 Navegación y Pesca

Una de las particularidades de los pueblos Shuar es que sus asentamientos siempre están cercanos a ríos, una de las condiciones es que estos no sean ríos principales ya que pueden ser utilizados como canales por tribus enemigas o invasoras para el ataque, así que siempre busca ríos secundarios; uno de los datos más importantes a recalcar es la importancia en la utilización del pescado en la dieta Shuar, cambio debido al aumento de las poblaciones Jibaras y de colonos, así como la invasión de los mineros y el uso de dinamita y demás químicos utilizados para la extracción de minerales, que termino por disminuir la cantidad de peces en los ríos.

A pesar de estas condiciones la navegación no es un aspecto desconocido, Cesar Bianchi señala dos vehículos de navegación, uno de ellos es el Papank (balsa) y el kanu (canoa). (Biachi 130 - 145).

3.2.7.1 Trampas para la pesca

Son también portadores de una gran diversidad de trampas que utilizan en la pesca a continuación citaremos los ejemplos que Cesar Bianchi señala en su libro Artesanías y Técnicas Shuar.



El Pajanak (una especie de represa).

El Washim o Barbacoa (trampa en forma de mesa).

Waiakar (sirve para pesca en riachuelos, de forma cilíndrica).

Chuwi Achitiai (Es una tira de Guadua agujerada donde entran los peses pequeños)

(Biachi 149 - 161).



CONCLUSIONES:

La nacionalidad Shuar es una de las grandes contribuidoras culturales del patrimonio inmaterial del Ecuador. En este estudio se profundiza sobre los rituales y saberes gastronómicos de esta cultura, de este tema no se ha dicho todo lo que se podría expresar. En respuesta a esto, ahondar sobre la gastronomía Shuar es de un provecho incalculable para la culinaria de este país, debido al concepto de alimentación que esta cultura posee, el mismo que pudiendo parecer simplista comparándola con las teorías gastronómicas modernas y sus diferentes ramificaciones, puede ser base de un modelo de desarrollo propio para crear o dar forma a una identidad culinaria, con las técnicas que se pueden encontrar en este estudio.

Hay que entender que dentro de esta alimentación las huertas son la base y que el enriquecimiento de la misma debe tener fines nutricionales y de abastecimiento, esto quiere decir que el motor de desarrollo de la huerta es el sujeto de producción, este individuo al trabajar y cuidar la huerta se convierte en el elemento más importante de esta cadena de desarrollo.

Comparando el procesos de alimentación Shuar con el modelo de nuestra sociedad, donde el abastecimiento de alimentos depende del poder adquisitivo, este puede ser visto como una disfuncionalidad de la cadena de desarrollo, ya que este a pesar de no tener todos los avances tecnológicos que otorga el mundo moderno, puede auto sustentar en estos tiempos su alimentación y la de su familia, con el trabajo de su huerta y los productos que la selva les otorga. Esto es una victoria sobre el modelo de desarrollo actual y las técnicas agrícolas modernas, comercialmente más funcionales que se han adoptado en base a la cantidad de producción, dando la espalda a la diversidad de cultivos.

Esta forma de organización es el resultado de una estructura social más equitativa, refiriéndonos con esto, a la distribución de territorios que otorga un



medio de sustento a todos sus pobladores, es decir un espacio para la siembra. Este estudio muestra la forma como este grupo humano logra sobrevivir sin sustentarse del mercado comercial casi en su totalidad, también como logro crear una comunidad agrícola afianzada en el trabajo comunitario para el desarrollo común.

El análisis de diez plantas de la cultura culinaria Shuar de la comunidad el Tiink muestra como resultado una serie de factores que condicionaron el escogimiento de las mismas. Uno de estos factores son las estacionalidades, ya que los meses de noviembre a finales de diciembre en los que se realizó este estudio, en un inicio no parecían los más favorables, debido a que son épocas de siembra y florecimiento, mas no de cosecha de algunos de los productos que se consideran más representativos de su gastronomía como son la chonta, el achu, la guaba entre otros, pero es este mismo factor el que nos permitió concentrar nuestra investigación sobre los productos que se encuentran todo el tiempo en la mesa Shuar.

Estos productos que se dan durante todo el año, forman la columna vertebral de esta alimentación, es por esto que se puede entender cuando en palabras de todos los entrevistados se dice que “el Shuar nunca pasa hambre y tampoco desperdicia o deja podrir nada”, esto es posible debido a que el modelo de agricultura del shuar nunca se detiene, este se mantiene en constante siembra y cosecha.

Al momento de plantear esta investigación no podíamos dimensionar la simpleza sobre la cual caería estudiar esta cultura a través de diez plantas, ya que como se expresa a lo largo de este trabajo, nuestro estudio se ve como una leve introducción a un universo de saberes.

Por esta razón, las plantas seleccionadas no son las de mayor importancia ni se han elegido en base a un patrón específico, hemos apostado a una ordenada diversidad y variedad para así presentar una idea más general de los diversos actores de esta gastronomía, así como nuevos e interesantes productos sobre los



cuales se podría desarrollar experiencias gustativas, nutricionales y procesamientos de desperdicio mínimo que otorgan un valor agregado a los rituales de su consumo.

Uno de los factores que impediría la realización de la propuesta turística serán las latentes entradas de explotación minera en la zona del Tiink. Las amenazas existentes a sus pobladores, han hecho que, la entrada a la comunidad sea condicionada por medio de un consenso dirigido por el síndico, en el cual se analizara el propósito de entrar en la misma, es por eso que el planteamiento de un modelo de turismo en donde existiría un tránsito de gente extraña a la comunidad, se ve inapropiado, según el síndico la comunidad no acepta los factores que vincularían a un modelo de turismo en su comunidad.

También existe el miedo que se dé un lazo de estudio oculto para futuras empresas mineras.

Otro de los aspectos que dificulta una propuesta turística es la cosmovisión, estos, al pertenecer a la asociación Arutam, que representa la divinidad que está en las cascadas, consideran que acceder a estas debe siempre estar ligado a un acto sagrado.

También se deben considerar que las vías de acceso dificultarían el turismo ya que no se encuentran en buen estado.

La conclusión general del trabajo aquí presentado sobre el análisis del uso de diez plantas de la gastronomía Shuar, muestra la riqueza de esta cultura y el aporte a la culinaria nacional con técnicas que no se han explotado o desarrollado en el grado que su importancia solicita, es por esto que, este trabajo pretende ser solo una etapa introductoria que motive a realizar estudios más profundos de la gastronomía Shuar en pos de una identidad culinaria.



ANEXOS

ANEXO 1:

ANÁLISIS DEL USO GASTRONÓMICO DE DIEZ PLANTAS TRADICIONALES DE LA COMUNIDAD SHUAR EL TIINK, DE LA PARROQUIA BOMBOIZA, CANTÓN GUALAQUIZA PROVINCIA DE MORONA SANTIAGO						
COSTUMBRES Y HABITOS ALIMENTICIOS DE LA COMUNIDAD EL TIINK						
Fecha de entrevista					Entrevistador	
Entrevistado				Roll familiar		
Sexo	M	F	Edad		Roll en la comunidad	
Nacionalidad/ Etnia				Teléfono		
Lugar de la entrevista				Vivienda		
Idioma				Ficha de observación N	Grabación N	
Desarrollo de la entrevista						
QUE ALIMENTOS USTED CONSUME DIARIAMENTE						
DE DONDE OBTIENE LOS PRODUCTOS PARA SU ALIMENTACION						
QUE PLANTAS SON DE SU CONSUMO HABITUAL						
QUE PRODUCTOS SE CONSUMEN RARA VEZ O OCACIONALMENTE						
QUE PLANTAS ALIMENTICIAS USTED OBTIENE DE LA SELVA.						
CONOCE USTED ALGUNA OTRA PLANTA QUE HAYAN CONSUMIDO SUS PARIENTES Y QUE YA NO SE CONSUMAN HOY EN DIA.						
Sabe usted de una persona dentro de la comunidad que pueda aportar datos a esta investigación.						



ANEXO 2:

**ANÁLISIS DEL USO GASTRONÓMICO DE DIEZ PLANTAS TRADICIONALES DE LA
COMUNIDAD SHUAR EL TIINK, DE LA PARROQUIA BOMBOIZA, CANTÓN
GUALAQUIZA PROVINCIA DE MORONA SANTIAGO
IDENTIFICACION DE PLANTAS Y SU USO CULINARIO EN LA COMUNIDAD SHUAR**

Fecha				Investigador	
Entrevistado					
Sexo	M	F	Edad	Ficha de observación N	
Nacionalidad/ Etnia			Grabación N		
Lugar de la entrevista					
Desarrollo de la Ficha.					
Nombre común Planta en Estudio					
Familia					
Genero					
Especie					
Forma de Obtención (cultivada, recolectada)					
Zona climática donde se la obtiene					
Partes de la planta comestibles					
estacionalidad					
uso culinario					
frecuencia de consumo					



ANEXO 3:

ANÁLISIS DEL USO GASTRONÓMICO DE DIEZ PLANTAS TRADICIONALES DE LA COMUNIDAD SHUAR EL TIINK, DE LA PARROQUIA BOMBOIZA, CANTÓN GUALAQUIZA PROVINCIA DE MORONA SANTIAGO						
Ficha de técnicas utilizadas en el procesamiento de plantas						
Fecha de entrevista				Entrevistador		
Entrevistado				Roll familiar		
Sexo	M	F	Edad	Roll en la comunidad		
Nacionalidad/ Etnia				Teléfono		
Lugar de la entrevista				Vivienda		
Idioma			Ficha de observación N	Grabación N		
Desarrollo de la Ficha.						
Nombre de la preparación						
Ingredientes a utilizar						
Personas que intervienen en la preparación						
Utensilios necesarios						
Preparación de alimentos						
Forma de servicio habitual						
Alimentos con los que se acompaña						
Lugar donde se elabora						
Rituales						
Otros datos.						



NEXO 4: ENTREVISTA CELESTINO CHUMPI

ANÁLISIS DEL USO GASTRONÓMICO DE DIEZ PLANTAS TRADICIONALES DE LA COMUNIDAD SHUAR EL TIINK, DE LA PARROQUIA BOMBOIZA, CANTÓN GUALAQUIZA PROVINCIA DE MORONA SANTIAGO

ENTREVISTA

Fecha: _____

Entrevista

#: _____

La siguiente entrevista busca conocer la forma de la organización socio-política de la comunidad El Tiink.

Entrevistadores: José Cárdenas; Belén Ordóñez.

Nombre:

Edad:

Sexo:

Cargo:

1. ¿Cuál es la organización Shuar principal del país?
2. ¿Existe algún representante a nivel nacional del pueblo shuar; conoce usted quien es y cuál es su función?
3. ¿Cómo se encuentran organizados la dirigencia nacional del pueblo Shuar y quienes ocupan dichos cargos?
4. ¿Cómo se encuentran organizadas las comunidades shuar en el Ecuador?
5. ¿De la forma en que se organizan antes mencionada cual es la relación que tienen entre si?
6. ¿A qué agrupación u organización pertenece la comunidad El Tiink?
7. ¿Cómo se encuentra organizada políticamente la comunidad del Tiink?
8. ¿Quiénes son y que funciones desempeñan?



ANEXO 5: formato ficha técnica universidad de cuenca.

FACULTAD DE CIENCIA DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMIA						
FICHA TECNICA DE: Helado de kumpia						
FECHA: 10-ENE-2015						
C. BRUTA.	INGREDIENTES	U.C.	C. NETAA	REND. EST	PRECIO U	Prc. C.u.
CANT. PRODUCIDA:						
CANT. POR.:		DE:		COSTO POR PORCIÓN:		
TECNICAS			FOTOGRAFIA			
MISE EN PLACE		PRODUCTO TERMINADO		OBSERVACIONES		

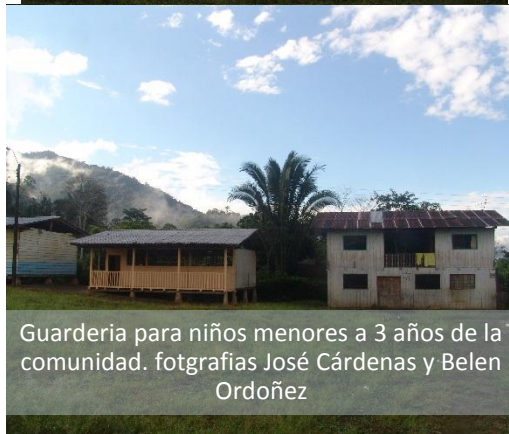


ANEXO 7: VIDEOS

1. Los anent o canticos sagrados por Doña Hermelinda Jua se los puede observar en el siguiente enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=3UZoo6lIKkc>.
2. Técnica de envueltos especificada por don Ángel Utitaj, enlace: <http://youtu.be/7Gq8xx5bQp8>.
3. Breve relato de la preparación de una guanta por parte de doña Hermelinda Jua, enlace: <http://youtu.be/Lmc7U2aF9ew>.
4. Cocinando en la casa de doña Lucrecia, enlace: <http://youtu.be/EsRhrnG9-4Q>.
5. Técnica para el troceado de yuca, enlace: <http://youtu.be/0w2vL-Eh-V0>.
6. Técnica para hacer ayampaco con doña Hermelinda Jua, enlace: <http://youtu.be/4ffzgT6KUec>.
7. Técnica de procesamiento de la kumpia, enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=I3iRStgo6ho>.
8. Paso diario en tarabita rumbo a la casa de don Ángel y doña Berta, enlace: <http://youtu.be/zPnHyvPPeE0>.
9. Don Ángel nos enseña el canto para la cacería de pájaros, enlace: <http://youtu.be/shC8PbKzvbl>.
10. Recorrido por la huerta de don Ángel y doña Berta, enlace: <http://youtu.be/S9s74hma7lo>.

ANEXO 8

Fotografías de la comunidad el Tiink donde se puede apreciar las diferentes edificaciones con la mezcla de arquitectura moderna y propia de la cultura Shuar.



ANEXO 9: Primera casa

Doña Lucrecia Ikiam

Esta fue la primera casa que nos abrió las puertas en la comunidad, también sería la primera pobladora de la comunidad que nos llevaría a conocer su huerta y ayudaríamos en la elaboración de una sopa.



Casa Shuar ahora se la utiliza únicamente como cocina.
fotografías José Cárdenas y Belén Ordóñez



Changuina fotografías José Cárdenas y Belén Ordóñez



Cocina Shuar moderna
fotografías José Cárdenas y Belén Ordóñez



Fogon fotografías José Cárdenas y Belén Ordóñez

Proceso de recolección en la huerta de doña Lucrecia Ikiam.



recoleccion de yuca
fotografias José Cárdenas y
Belén Ordóñez



recoleccion fotografias José
Cárdenas y Belén Ordóñez



Arbol de banano fotografias
José Cárdenas y Belén
Ordóñez



Sur mama yuca fotografias
José Cárdenas y Belén
Ordóñez



Guando para perro
cazador fotografias José
Cárdenas y Belén Ordóñez

Procesos de preparación de la sopa de cerdo con yuca y sus hojas.



Prendiendo el fogon con makaira, madera fotografias José Cárdenas y Belen Ordoñez



calentando el agua para la sopa fotografias José Cárdenas y Belen Ordoñez



poner carne de cerdo en agua fria fotografias José Cárdenas y Belen Ordoñez



agregando las hojas fotografias José Cárdenas y Belen Ordoñez



porcionando el cerdo fotografias José Cárdenas y Belen Ordoñez



Belen Ordoñez Tomando sopa fotografias José Cárdenas y Belen Ordoñez

Proceso de elaboración del ayampaco de pollo.



porcionando el pollo fotografías José Cárdenas y Belen Ordoñez



trocenado hojas de palma fotografías José Cárdenas y Belen Ordoñez



como se deben colocar las hojas para el ayampaco fotografías José Cárdenas y Belen Ordoñez



hojas de palma y pollo fotografías José Cárdenas y Belen Ordoñez



Doña Lucrecia relleno el ayampaco fotografías José Cárdenas y Belen Ordoñez



ayampaco terminado fotografías José Cárdenas y Belen Ordoñez

ANEXO 10: Cacería y recolección de productos silvestres con don Pedro Chumpi



Cacería con don Pedro
fotografías José Cárdenas y Belen Ordoñez



Cacería fotografías José Cárdenas y Belen Ordoñez



Hojita tierna de katirpas
fotografías José Cárdenas y Belen Ordoñez



Hoja de Tiink fotografías José Cárdenas y Belen Ordoñez



Don Pedro junto a un árbol
fotografías José Cárdenas y Belen Ordoñez



Don Pedro fotografías José Cárdenas y Belen Ordoñez

Aprendiendo a cocinar ayampacos con doña Hermelinda.



Belen lavando Hojitas fotografias José Cárdenas y Belen Ordoñez



doña hermelinda nos enseña a porcionar pollo fotografias José Cárdenas y Belen Ordoñez



Belen ayudando en la cocina fotografias José Cárdenas y Belen Ordoñez



Belen trocenado hojas fotografias José Cárdenas y Belen Ordoñez



Doña Hermelinda rellenando un ayampaco fotografias José Cárdenas y Belen Ordoñez



Ayampaco con Doña Hermelinda fotografias José Cárdenas y Belen Ordoñez



Asando ayampacos fotografias José Cárdenas y Belen Ordoñez



Asando ayampacos fotografias José Cárdenas y Belen Ordoñez

ANEXO 11: Cocinando con doña Dominga ella es la encargada de la cocina del centro, aquí ella vende comida para las personas que por sus labores no pueden preparar sus alimentos del día.



Casa Shuar de la comunidad
fotografías José Cárdenas y Belen Ordoñez



Cocinando majando la yuca para la
chicha fotografías José Cárdenas y
Belen Ordoñez



ayudando a majar la yuca fotografías
José Cárdenas y Belen Ordoñez



Pierna de guanta para ayampaco
fotografías José Cárdenas y Belen
Ordoñez



Pierna de Guanta fotografías José
Cárdenas y Belen Ordoñez



Toda la familia ayuda a doña
Dominga fotografías José Cárdenas y
Belen Ordoñez



Venta de muquindi fotografías José
Cárdenas y Belen Ordoñez



Terminando de cocinar el platano la
yuca y la sopa fotografías José
Cárdenas y Belen Ordoñez



Guanta cocinada fotografías José
Cárdenas y Belen Ordoñez

Recorriendo la huerta de doña Dominga para recolectar los productos para la merienda.



Saliendo a recolectar alimento para el almuerzo fotografías José Cárdenas y Belen Ordoñez



Belen y doña Dominga en la burra filomena fotografías José Cárdenas y Belen Ordoñez



Recoleccion de yuca fotografías José Cárdenas y Belen Ordoñez



Recoleccion de platano fotografías José Cárdenas y Belen Ordoñez



Recoleccion fotografías José Cárdenas y Belen Ordoñez



Tsutsu caracoles para hacer ayampaco fotografías José Cárdenas y Belen Ordoñez

ANEXO 12: Travesía a la casa de Don Ángel y Doña Bertha, el trayecto duraría una hora, cuarenta y cinco minutos por la selva. Estos son los productos que encontramos en el trayecto



Hija de Don Angel fotografías José Cárdenas y Belen Ordoñez



Recogiendo palmito fotografías José Cárdenas y Belen Ordoñez



Recogiendo pila fotografías José Cárdenas y Belen Ordoñez



La casa de don Angel se encuentra a una hora y media de camino desde el centro Shuar fotografías José Cárdenas y Belen Ordoñez



Buscando muquindi fotografías José Cárdenas y Belen Ordoñez



comiendo larvas de abejas fotografías José Cárdenas y Belen Ordoñez

Llegada a la casa de don Ángel y doña Berta, que es la familia que por la distancia que tienen con el centro Shuar, sus costumbres se apegarían mas a las tradicionales de su cultura.



Llegada a la casa de don Angel
fotografías José Cárdenas y Belen
Ordoñez



Fuimos recibidos con chicha
fotografías José Cárdenas y Belen
Ordoñez



En la cocina es el lugar donde mas
tiempo pasamos comenta don Angel
fotografías José Cárdenas y Belen
Ordoñez



Vajilla Shuar fotografías José Cárdenas
y Belen Ordoñez



Diferentes tipos de camotes y pelma
fotografías José Cárdenas y Belen
Ordoñez



Recipiente para llevar Chicha fresca
fotografías José Cárdenas y Belen
Ordoñez

Finca de don Ángel



Criadero de peces fotografías José Cárdenas y Belen Ordoñez



aprendiendo a cortar palmito fotografías José Cárdenas y Belen Ordoñez



don Angel nos muestra una planta de pelma blanca fotografías José Cárdenas y Belen Ordoñez



Doña Berta nos enseña una plante de pelma morada fotografías José Cárdenas y Belen Ordoñez



Doña Berta nos muestra la extencion de su finca fotografías José Cárdenas y Belen Ordoñez



Doña Berta se pone la changuina en la cabeza para cargarla fotografías José Cárdenas y Belen Ordoñez



Belen aprende a llevar una changuina en la recoleccion fotografías José Cárdenas y Belen Ordoñez



Belen aprende a matar una gallina fotografías José Cárdenas y Belen Ordoñez



Don Angel nos enseña ha hacer tabaco Shuar fotografías José Cárdenas y Belen Ordoñez



aprendiendo a fumar tabaco Shuar fotografías José Cárdenas y Belen Ordoñez

ANEXO 13: Clases de cocina

El intercambio cultural consistía en que la comunidad del Tiink nos ayudaría aprender las técnicas de cocina Shuar y nosotros les daríamos unas clases de cocina Ecuatoriana.



Clases de cocina, asistieron hombre y mujeres fotografías José Cárdenas y Belen Ordoñez



Belen preparando los materiales fotografías José Cárdenas y Belen Ordoñez



la gente escuchaba con atencion fotografías José Cárdenas y Belen Ordoñez



los pobladores ayudaban en las preparaciones fotografías José Cárdenas y Belen Ordoñez



las masas fotografías José Cárdenas y Belen Ordoñez



aprendiendo ha hacer el dobles de las empanadas



Panes fotografías José Cárdenas y Belen Ordoñez



con los asistentes del taller fotografías José Cárdenas y Belen Ordoñez



ENTREVISTADOS

Entrevistado: Chumpi Jua José Celestino; Edad 42; Fecha de la Entrevista; Oficio: Abogado.

Entrevistado: Chumpi Utitaj Juan Pedro; Edad 71 años; Fecha de la Entrevista: 18 de noviembre de 2014; Oficio: Agricultor.

Entrevistado: Chumpi Utitaj Chamik Oswaldo; Edad: 34 años; Fecha de la Entrevista: 5 de noviembre del 2014; Oficio: Agricultor, Minero.

Entrevistado: Ikiam Chamik Chayuk Lucrecia; Edad; Fecha de la Entrevista 10 de noviembre del 2014; Oficio: Ama de casa, agricultura.

Entrevistado: Jimpikit Metekach Hector; Edad: 43 años; Fecha de la Entrevista: 6 de noviembre de 2014; Oficio: Sindico de la comunidad

Entrevistado: Jua Waas Hermelinda Melquiorina; Edad: 70 años; Fecha de la Entrevista: 18 de noviembre de 2014; Oficio: Ama de casa, agricultura.

Entrevistado: Juep Entsa Bertha María; Edad 69 años; Fecha de la Entrevista: 25 noviembre de 2014; Oficio:

Entrevistado: Kaekat Dominga; Edad; Fecha de la Entrevista: 13 de noviembre del 2014; Oficio: Ama de casa, agricultora, Cocinera.

Entrevistado: Utitaj Ikiam Hernán Mauricio; Edad: 58 años; Fecha de la Entrevista 20 de noviembre de 2014; Oficio: Profesor escolar.

Entrevistado: Utitaj Pakunt Ángel José; Edad: 69; Fecha de la Entrevista: 25 de noviembre de 2014; Oficio: Agricultor, Ganadero.

Entrevistado: Wachapa Bertha Ipiak; Edad: 33; Fecha de la Entrevista: 18 de noviembre de 2014; Oficio: Ama de casa.



Entrevistado: Chamik Tatsemai Bartolomé Enrique; Edad: 56; Fecha de la Entrevista: 23 de noviembre de 2014; Oficio: Agricultor.



BIBLIOGRAFIA

'Agricultura. El cultivo del plátano. 1a Parte.' N.p., n.d. Web. 20 Feb. 2015. <http://www.infoagro.com/frutas/frutas_tropicales/platano.htm>..

Antun Tsamraint, Raquel, Victor Chiriap. Tsentsak, la experiencia chamánica en el pueblo shuar. Quito: Abya- Yala, 1991. Print.

Awak Tentets, Mariana. El increíble sabor de la comida Shuar. Gualaquiza: Activa Diseño Editorial, 2010. Print.

Bianchi, Cesar. Artesanias y Tecnicas Shuar. Quito: Ediciones Mundo Shuar, 1982. Print.

Fruci, S y Broseghini. S. El cuerpo humano; Enfermedades Plantas y hierbas medicinales de los Shuar. Quito: Abya- Yala, 1984. Print.

González, Nelson. La Agrobiodiversidad del cantón Gualaquiza. Quito: Municipalidad de Gualaquiza, 2012. Print.

Harner, Michael J. Shuar pueblo de las cascadas sagradas. quito: Ediciones Mundo Shuar, 1978. Print.

Hurtado González, Mónica I. 'Cultura alimentaria en la sociedad'. Énfasis, n.d. Web. 20 Feb. 2015. <<http://www.alimentacion.enfasis.com/articulos/64093-cultura-alimentaria-la-sociedad>>..

Karsten, Rafael. La vida y cultura de los shuar. Quito: Abya Yala, 2000. Print.

Mashinkias, Manuel, Mariana Awak. La Selva Nuestra Vida: Sabiduría Ecológica del Pueblo Shuar. Gualaquiza: Municipio de Gualaquiza, 1986. Print.

Pellizaro, Siro. El Uwishin: iniciación, ritos y cantos de chamanes. Quito: Abya Yala, 1977. Print.



Pillacela Malla, René. Los Dioses de la selva: Espiritualidad, Mito y Tradición del Pueblo Shuar. Gualaquiza: Municipio de Gualaquiza, 2011. Print.

Roux, Fanny. *Turismo Comunitario Ecuatoriano, conservacion ambiental y defensa de los territorios*. Federación Plurinacional de Turismo Comunitario del Ecuador (FEPTCE). Quito, 2013. Print.

Sánchez, Didier Christián. 'La biodiversidad en la Cordillera del Cóndor'. Revista Terra Incognita N.p., June 2005. Web. 20 Feb. 2015. <http://www.terraecuador.net/revista_36/36_biodiversidad_cc.htm>.

Vales, Miroslav. 'Relaciones de las lenguas en el sector occidental de la familia lingüística Jívaro'. *Etudes romanes de Brno* 2 (2013): 171–181. Print

Eyden, Varleen van den, Eduardo Cueva, and Omar Cabrera. *Plantas silvestres comestibles del sur del Ecuador = Wild Edible Plants of Southern Ecuador*. Quito: Ediciones Abya Yala, 1999. Print.