

**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
SEDE QUITO**

**CARRERA:
EDUCACIÓN INTERCULTURAL BILINGÜE**

**Trabajo de titulación previo a la obtención del título de: LICENCIADO EN
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN DOCENCIA BÁSICA
INTERCULTURAL BILINGÜE**

**TEMA:
SISTEMATIZACIÓN DE LOS SABERES SOBRE LA GASTRONOMÍA
ACHUAR PARA COMPLEMENTAR Y ENRIQUECER LOS CONTENIDOS
DEL ÁREA DE CIENCIAS SOCIALES.**

**AUTOR:
KINTIUI SILVERIO SHIMPIU CHUIM**

**TUTORA:
ALBA CATALINA ÁLVAREZ PALOMEQUE**

Quito, mayo del 2018

Cesión de derechos de autor

Yo **Kintiui Silverio Shimpíu Chuim**, con documento de identificación N° **140118965**, manifiesto mi voluntad y cedo a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy autor del trabajo de titulación intitulado: SISTEMATIZACIÓN DE LOS SABERES SOBRE LA GASTRONOMÍA ACHUAR PARA COMPLEMENTAR Y ENRIQUECER LOS CONTENIDOS DEL ÁREA DE CIENCIAS SOCIALES, mismo que ha sido desarrollado para optar por el título de: LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN DOCENCIA Y DESARROLLO COMUNITARIO INTERCULTURAL BILINGÜE, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En aplicación a lo determinado en la Ley de Propiedad Intelectual, en mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia, suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

(Firma)

.....


Nombre: Kintiui Silverio Shimpíu Chuim

Cédula: 1401189665

Fecha: 09/04/2018.

Declaratoria de coautoría del docente tutora

Yo Alba Catalina Álvarez Palomeque declaro que bajo mi dirección y asesoría fue desarrollado el análisis de caso sobre **SISTEMATIZACIÓN DE LOS SABERES SOBRE LA GASTRONOMÍA ACHUAR PARA COMPLEMENTAR Y ENRIQUECER LOS CONTENIDOS DEL ÁREA DE CIENCIAS SOCIALES** realizado por **Silverio Kintiui Shimpui Chuim** obteniendo un producto que cumple con todos los requisitos estipulados por la Universidad Politécnica Salesiana, para ser considerados como trabajo final de titulación.

Quito, 10 de mayo del 2018



Alba Catalina Álvarez Palomeque

0102180528

Dedicatoria

Dedico a toda mi familia, en especial a mi padre quien me apoyó con la parte económica para educarme. También consagro a mis docentes de la Universidad Politécnica Salesiana, quienes me orientaron durante cuatro años de mi estudio. Con el apoyo de ellos he logrado para sacar título de licenciado de educación intercultural bilingüe.

Agradecimiento

Agradezco en especial a mis queridos docentes, quienes compartieron sus conocimientos durante de mi estudio, por el apoyo de ellos he logrado el objetivo que yo quería: ser algo importante de la vida, reconozco a mis familias, porque me sugirieron culminar mi estudio superior, gracias por esta oportunidad que dieron para obtener mi título de licenciatura de educación intercultural bilingüe.

Índice

| | |
|--|----|
| Introducción | 1 |
| 1. Problema | 3 |
| a) Descripción del problema | 3 |
| b) Delimitación..... | 6 |
| 2. Fundamentación teórica | 8 |
| 2.1 ¿Que es la gastronomía? | 8 |
| 2.2 La chacra | 9 |
| 2.3 Variedad de cultivo en el pueblo de la Amazonía..... | 10 |
| 2.4 Pasos para diseñar la huerta | 11 |
| 2.5 Reglas para cultivo de la huerta | 11 |
| 2.6.Las frutas comestibles en la selva | 12 |
| 3. Metodología | 13 |
| 4. Análisis de resultados..... | 14 |
| 4. 1 Plantas de uso alimenticio | 14 |
| 4.1.1 Plantas silvestres | 14 |
| 4.1.2 Plantas de huerta | 16 |
| Lista de palmas comestibles..... | 18 |
| 4.2 Algunas costumbres y rituales achuar en torno a la comida y bebida | 19 |
| 4.2.1 Determinación de menús diarios | 19 |
| 4.2.2 Ritual con ayahuasca..... | 20 |
| 4.2.3 Festividad | 21 |
| 5. Folleto de gastronomía Achuar | 21 |
| 5.1 Comidas Achuar..... | 22 |

| | |
|---|----|
| Caldo de boca chico | 22 |
| Caldo de carachama | 23 |
| Caldo de palmito | 24 |
| Caldo de guanta..... | 25 |
| Pecarí de collar | 26 |
| Caldo de paujil | 27 |
| Caldo de lagarto | 27 |
| Caldo de armadillo | 28 |
| Ayampaco de caracha | 28 |
| Caldo de sajino..... | 29 |
| Caldo de tucán..... | 29 |
| Caldo de mono machín..... | 29 |
| Clases de hojas para hacer ayampacos..... | 30 |
| Ayampaco de Bocachico..... | 31 |
| Ayampaco de rana..... | 31 |
| Mazamorra de guanta..... | 31 |
| Mazamorra de danta..... | 32 |
| Mazamorra de sajino..... | 33 |
| Mazamorra de paujil | 33 |
| 5.2 Bebidas Achuar..... | 34 |
| Preparación de chicha | 34 |
| Chicha de chonta..... | 35 |
| 5.3 Análisis semántico y pragmático: prohibición de varios menús..... | 36 |
| 5.3.1 Prohibición de menús en la mujer embarazada..... | 36 |

| | |
|--|----|
| 5.3.2 Prohibición de menús a las madres en lactancia | 37 |
| 5.3.3 Menús prohibidos para mujeres en dieta..... | 37 |
| 5.3.4 Prohibición de los menús a los padres | 37 |
| 5.3.5 Prohibición de los menús a los niños tiernos | 38 |
| 5.3.6 Prohibición de los menús a los jóvenes y niños..... | 38 |
| Conclusiones | 41 |
| Recomendación..... | 42 |
| Anexos | 44 |

Índice de tablas

| | |
|--|----|
| Tabla 1. Ejemplo de plantas silvestre de uso alimenticio | 15 |
| Tabla 2. Plantas de huerta para alimentos | 17 |
| Tabla 3. Lista de palmas comestibles..... | 19 |

Índice de figuras

| | |
|--------------------------------|----|
| Figura 1. Bocachico kanka..... | 23 |
| Figura 2 Carachama | 24 |
| Figura 3. Guanta..... | 26 |
| Figura 4. Ayampaco | 30 |
| Figura 5. Paujil | 34 |

Índice de anexos

| | |
|--------------------------------------|----|
| Anexo 1. Caracha de lodo | 44 |
| Anexo 2. Bocachico. | 44 |
| Anexo 3. Larva cocinado. | 45 |
| Anexo 4. Alimentación ceremonia..... | 45 |
| Anexo 5. Caldo de carachama..... | 45 |

Resumen

En el presente trabajo de sistematización de los saberes sobre la gastronomía Achuar para complementar y enriquecer los contenidos del área de ciencias sociales, he preguntado a los abuelos/as de la comunidad, para conocer qué cambio hay de la vida antigua a la vida actual, sobre las alimentaciones de la cultura, en tal modo, genere las respuestas preguntando a los mayores de diferentes colectividades. Pues en todo ámbito del mundo hay unas grandes variedades de gastronomía cultural, en la cual, viendo la situación que está pasando en nuestra cultura Achuar, he tomado la decisión de hacer este trabajo de investigación.

Por lo tanto, para especificar este tema, he investigado a los abuelos/as de diferentes comunidades de Juyukam, Yankunts, Mashumarentsa, y ellos me detallaron los alimentos que nuestros mayores sabían prepararse, pues en la vida actual, realmente, estamos perdiendo las formas de preparación de alimentos culturales, con el sentido de que están acabando nuestros animales comestibles, también por la población de habitantes que viven en las comunidades y no ayudan a cuidar los animales comestibles que están en peligro de extinción. Y asimismo consulté diferentes textos que cuentan sobre alimentos de cada cultura, para poder entender y explicar muy bien los alimentos que tienen de diferentes saberes.

Por lo tanto, este trabajo de investigación fue importante, con la idea de que nuestros hijos que vienen atrás de nosotros, sepan comprender muy bien, leyendo este trabajo que yo elaboré, ya que hay mayor olvido de los alimentos Achuar.

Abstract

In the present work of systematization of the knowledge about the Achuar gastronomy to complement and enrich the contents of the social sciences area, I have asked the grandparents of the community, to know what change there is from the old life to the current life, on the feeds of culture, in such a way, generate the answers by asking the elders of different collectivities. For in all areas of the world there are some great varieties of cultural gastronomy, in which, seeing the situation that is happening in our Achuar culture, I have made the decision to do this research work.

Therefore, to specify this topic, I have investigated the grandparents of different communities of Juyukam, Yankunts, Mashumarentsa, and they detailed the foods that our elders knew how to prepare, because in the current life, really, we are losing the forms of preparation of cultural foods, with the sense that our edible animals are finishing, also by the population of inhabitants who live in the communities and do not help to take care of the edible animals that are in danger of extinction. And I also consulted different texts that tell about foods of each culture, to understand and explain very well the foods that have different knowledge.

Therefore, this research work was important, with the idea that our children who come behind us, know how to understand very well, reading this work that I made, since there is greater oblivion of Achuar food.

Introducción

El presente trabajo de gastronomía Achuar he realizado como una investigación de campo para conocer acerca de las comidas de las nacionalidades. En la nacionalidad Achuar, su alimentación se traduce en muchos aspectos, ya que su tipo de alimentación es muy complejo por ser múltiple; para poder hacer este trabajo he recorrido diferentes comunidades, observando, estudiando y compartiendo con los mayores de Juyukamentsa, Mashumar y Yankunts.

En su mayor parte han dado la información las madres, abuelas y también participaron las señoritas. En la comunidad Juyukamentsa, las actoras contaron cómo se conseguían y preparaban las comidas típicas en la nacionalidad Achuar. Para los Achuar, las comidas tradicionales son muy necesarias para las familias, porque en esta cultura cada quien busca su alimento para compartir con su familia.

Por lo tanto, no hay una sola forma ni un solo conocimiento de la cacería, sino que hay varias técnicas que aplican el hombre Achuar. Entonces nuestros abuelos Achuar mientras de salir cacería se comunican y relacionan mediante los “discursos” con el “dueño” de los animales, que en Achuar se llama Mana.¹

Antiguamente, no se cazaba con la escopeta, sino con la trampa, con la **uum** (cerbatana). Por eso, cuando el hombre hace su trampa en el monte, tiene que discursar o pedir al dueño de los animales que permita que las aves vayan hacia la trampa. Los animales como la guanta, móntate, trompetero y perdiz, por orden de su dueño, van hacia la trampa.

¹Dueño de los animales

También para cazar los monos, el hombre ha de meterse al monte, tiene que discursar para relacionarse con el dueño de los animales. Luego el dueño ordena a su cría, el mono chorongo, que está ahí sentado, que se vaya hacia nosotros, y así el hombre Achuar tiene la facultad de encontrar en cualquier momento a los animales y cazar fácilmente para alimentarse con sus familias.

Este tema profundicé, preguntando a los mayores de diferentes comunidades, para poder seleccionar las recetas de diferentes conveniencias de preparación de los alimentos, pues durante de mi investigación casi mayoría de las subsistencias tienen semejantes recetas, en tal sentido son los siguientes, leñas secas, juego encendido, palos duros, ya que esta receta nos ayuda durante en la cocina.

1. Problema

a) Descripción del problema

Nosotros, como grupo, quienes conformamos la nacionalidad Achuar, tenemos nuestras propias formas de preparación de los alimentos, pues los conocimientos sobre este tema han sido desarrollados durante cientos de años. Los mayores aprendieron a convivir con la naturaleza y aprovecharse de ella de manera sustentable.

Durante mucho tiempo no se conoció la forma de alimentación occidental. Sin embargo, el día de hoy, que muchas familias han tomado contacto con la forma de alimentación occidental, están desvalorizando nuestra gastronomía. En este contexto, realicé la investigación, para socializar los conocimientos gastronómicos a los niños y niñas Achuar de las futuras generaciones.

En la actualidad, hemos cambiado totalmente nuestras prácticas debido a los nuevos paradigmas de la educación, la salud y otros más. Los profesores Achuar van a la ciudad, compran comida allí y traen. Algunos profesores consumen alimentos occidentales y, no mucho, consumen comidas propias. Entonces el hijo y la hija de los profesores no saben cómo utilizar los ingredientes de los alimentos Achuar, esto ha permitido olvidar de manera fácil.

Los docentes no tienen tiempo para ir a la cacería, entonces tratan de solucionar la alimentación compran la comida de afuera.

Porque tienen poco tiempo, todos los profesores son obligados por sus jefes del distrito de educación a cumplir las actividades cronológicamente establecidas, que envían desde el

Ministerio de Educación, por esta situación no tienen tiempo de ir a la cacería, entonces, viendo que sus hijos sufren, compran la comida occidental, pues no tienen interés de salir a la cacería. En esta forma viven los docentes Achuar en la actualidad.

También otro problema viene con los estudiantes cuando salen a la ciudad para estudiar, vienen aprendiendo las comidas del mundo occidental, esto ha llevado al olvido y ya no dedican a caza, sino que solamente espera a su papá, para que mate animales comestibles y así viven consumiendo, en tal idea ya no quieren comer mucho las comidas propias de nuestra cultura como: mazamorra, hongos, hojas tiernas de eep, etc.

Los jóvenes actuales van olvidando las preparaciones de comidas típicas de Achuar, porque mayoría de los estudiantes ya no saben muy bien cómo preparar los alimentos de nosotros, porque cada forma de alimentación tiene su proceso de preparación, con idea de que tenga un buen condimento, ya que esto pasa, mismas abuelas actuales no utilizan la forma de preparación, pues realmente ya no tenemos mucho los animales comestibles que nuestros abuelos lo que sabían comer, en tal sentido los jóvenes actuales ya van olvidando la preparación de alimento.

Así mismo, ya no vemos nunca, animales que comían nuestros abuelos como: washi, paujil, trompetero, pava, mono chorongo, etc. Esto pasa porque ha aumentado la población, hace años atrás, nuestros abuelos vivían en pocos grupos y no existían tantos habitantes en las comunidades, ya que en esa época vivían con la guerra entre los mismos nativos.

Entonces, no mataban tanto a los animales, pero en la actualidad, totalmente hemos cambiado por la educación, entonces, terminaron la guerra allí, aumentó la cantidad de

gentes y empezaron a matar muchos animales comestibles, por lo cual, en la vida presente ya se dedican a buscar recursos económicas, pues mismos padres, cómo no son profesionales, buscan matar animales grandes de pecarí de collar, danta, armadillo, paujil y venden sacando en la ciudad y así van acabándose nuestros comestibles.

Y además los/as socios/as de la comunidad trabajan con la ganadería, para mejorar su condición de recursos económicos, entonces, los animales que se pueden cazar pasan a otro lugar, por esta situación, han desaparecido varias clases de animales comestibles y no comestibles. En tal sentido, la mayoría trabajan con la ganadería, a la sazón, así van desapareciendo los animales comestibles.

Ya que los abuelos de antes no tenían diálogo con el colono, nuestros mayores no se dedicaban a comprar comidas occidentales, había comida suficiente comida y no había donde gastar.

En aquel tiempo, nuestros antepasados tenían en la selva o en la chacra los ingredientes de ayampaco, toda forma de preparación etc.

Anteriormente, las responsables de poner ingredientes eran las mujeres, a la sazón ponían dentro del ayampaco los siguientes componentes: palmito, hoja tierna de tunchitunchi, eep tierno, flor de achira, hongos; estos sabían poner nuestras abuelas, pero en cambio, en la actualidad, no todas las veces ponen mecanismos en los que enumeren, porque únicamente cuando cogen pescados, allí se hacen colocar.

Realmente hoy, lo que vemos es que las mamacitas ya no cosechan muchos ingredientes, sino que ahora se cosechan las frutas que no tenían nuestras abuelas. Así, estamos

perdiendo y ahora se dedican a sembrar las frutas de afuera como: sandía, cebollas, pimiento, uvas, mangos, etc.

Entonces, estos problemas están sucediendo ciertamente en nuestro pueblo Achuar, por lo cual, hoy en día se están comiendo los animales que no sabían comer nuestros mayores de antes como: venado, pez raya, pez eléctrico, tapir, conejo, búho, lechuza, armadillo, etc. Estos animales empezaron porque ya acaban los animales que comían antes, por tal virtud, he interesado hacer este tema de investigación.

b) Delimitación

Este trabajo realicé en la comunidad Juyukamentsa. Está ubicada a lado del río Setuch y limita con las siguientes comunidades.

- Al norte localiza con la comunidad Yankunts.
- Al sur localiza con la comunidad Kupit.
- Al este localiza con la comunidad Mashumar.
- Al oeste localiza con la comunidad Washintsa.

Y está constituida con la nacionalidad Achuar, cordillera de Transcutucu, en el oriente centro ecuatoriano, Morona Santiago, cantón Taisha, parroquia Pumpuentza. Tiene una población de 190 habitantes y treinta familias. Además, la comunidad Juyukamentsa tiene centros educativos, puesto de salud, y está en proceso de organización y por ello, viendo la realidad en nuestra sociedad que está pasando las grandes pérdidas de la comida Achuar, pues empecé especificar preguntando a los jóvenes actuales y más mayores de la comunidad, para tratar la gastronomía Achuar.

c) Objetivos

General

Contribuir a la recuperación la gastronomía Achuar a través de la investigación cualitativa.

Específicos

Recopilar información sobre la gastronomía Achuar en la comunidad de Juyukamentsa, para ofrecer a las y los jóvenes un estudio que contribuya al fortalecimiento de su identidad.

Elaborar un folleto con la gastronomía Achuar tradicional.

2. Fundamentación teórica

El estudio de la gastronomía es importante en la vida de los pueblos porque tiene una relación muy estrecha con la sostenibilidad de la vida y, por ende, de la cultura. En el pueblo achuar no ha existido una tradición de estudio de los sistemas de alimentos. Sin embargo, se ha observado que algunos estudiosos occidentales vienen estudiando los alimentos tradicionales. Estos estudios sirven como referencia para orientar el presente trabajo de investigación.

2.1 ¿Que es la gastronomía?

Sobre la gastronomía se entiende que:

Es la conjunción de aspectos culinarios y culturales que hacen a cada sociedad o comunidad. Entonces la gastronomía no es simplemente un conjunto de técnicas o métodos de cocción sino también la relación que los individuos establecen con el medio que los rodea, del cual obtienen sus recursos alimenticios, el modo en que los utilizan y todos aquellos fenómenos sociales o culturales que tienen que ver con la consumición de las preparaciones culinarias. (Nolivos, 2012, pág. xii).

Según la Real Academia Española (2017), “es el conjunto de conocimientos y actividades que están relacionados con los ingredientes, recetas y técnicas de la culinaria, así como con su evolución histórica” (pág. 65).

2.2 La chacra

La chacra es donde se cultiva variedades de productos, para mejorar la calidad alimentaria.

La chacra es un espacio para la mujer, donde ella desarrolla sus destrezas porque de su productividad depende el sustento de la familia.

Si no existe chacra para sembrar es como el fin de la existencia humana, porque ahí es en donde se cultiva todo lo necesario para la vida. La chacra implica una actividad conjunta con el hombre, también, porque es él quien tala los árboles y la deja limpia, luego la mujer se responsabiliza para sembrar todo tipo de yuca y otros productos. Cuando está lista la mujer, siembra diversidad de productos. Ella saca de otras chacras de su propiedad o de su mamá, su familia, etc. para que no le falte ningún producto. En esta actividad es muy importante que ella cante los anent para la yuca y para los otros productos. Los anent son cantos sagrados en los que la mujer invoca a los seres de la chacra, para que carguen bien y sanos los productos.

“En la chacra se practica la tala y quema de bosques. A diferencia de otros grupos amazónicos, en las huertas se talan todos los árboles del área desmontada” (Bravo, 1996, pág. 150).

En la chacra se cultivan 137 variedades de yuca amarga o venenosa, lo que significa un gran conocimiento, para mantener tal diversificación. Tienen cultivos itinerantes de yuca con maíz, plátano, ñame, pimienta, coca, plantas medicinales y frutales. La yuca constituye el 90 % del área cultivada y constituye el 85% del consumo diario de calorías. (Bravo, 1996, pág. 156).

En la chacra se cultivan los siguientes productos: fréjol, tortas o pallares, canavalia, maní, chocho, portón o cáñaro, papa, melloco, oca, mashua, yuca, camote, zahoria blanca, jícama, achera o achira, tagua, caña, tora, porotón, chulco, tomate, ají, zapallo, frutilla, chirimoya, aguacate, mora, capulí, frutilla, guayaba, zapote, uvilla, pepino (Estrella, 1988, pág. 68).

2.3 Variedad de cultivo en el pueblo de la Amazonía

Sabemos que existen variedades de cultivos que en:

Los pueblos Achuar de amazonia cultivan más de 100 variedades de yuca. En algunas chacras de los Andes se han encontrado más de 50 variedades de patatas algunas resistentes a las heladas y otras a las sequias, adaptadas de distintas alturas o suelos con distintas nutricionales, medicinales y rituales por los indígenas de la amazonia utilizan más de 2.000 plantas medicinales. (Suárez, Luis, 2007, pág. 62).

2.4 Pasos para diseñar la huerta

Para emplear diferentes cultivos en la huerta debemos ordenar, Mijaíl (2009) dice:

Para hacer la huerta debemos diseñar un espacio que tenga el tamaño que vamos a ser capaces de mantener, debemos considerar el tiempo que vamos a destinar a su cuidado, hacer cerca de la casa para facilitar el trabajo de recolección de verduras y el reciclar la basura orgánica, buscar una ubicación con alta exposición solar. Tiene que quedar cerca del riego, evitar árboles cercanos a la huerta (pág. 18).

2.5 Reglas para cultivo de la huerta

Hay reglas para el cultivo de la huerta, como por ejemplo, no se siembra la yuca en sombra, sino en un lugar donde llegue mucho sol y tenga mucha agua. Necesita un lugar limpio, donde no haya hierbas, porque puede dañar la planta.

Font (2013) manifiesta que “hay reglas para crecer los cultivos de la huerta hay tres cosas: luz solar, agua y la tierra. El resto se reduce a asegurarse de que los cultivos saquen el máximo provecho de estos elementos básicos” (pág. 6).

Cuando se presentan las plagas, hay épocas en las que caen y otras en las que no, entonces, las mamás que ya saben, sólo siembran en época en que no hay esas amenazas.

2.6.Las frutas comestibles en la selva

Hay grandes variedades de frutas comestibles en la selva Achuar. morete, tagua, penkaa, wayampik, guabas, sapote, saka, copal, kuntsekuntse, kushikian, matau, estos tipos de frutas se consumen en el Achuar.

Las frutas de la selva no se siembran en la huerta. En la huerta se siembra el caimito, el aguacate, yuwikian, cacao silvestre, limón, papaya, piña, maní, jengibre, mango, sandia. Estos dos últimos se está empezando a cultivar a partir de las semillas que quedan luego del consumo particular. Es una innovación que está dando resultado. El mango tiene una producción exuberante en la primera cosecha, pero luego va disminuyendo, considerablemente, conforme pasan los años, hasta que logre adaptarse al nuevo clima.

3. Metodología

El tema de la gastronomía fue investigado en forma cualitativa. Empecé de una investigación bibliográfica, para obtener datos sobre los conceptos teóricos para organizar trabajo de campo.

Luego realicé la encuesta con los jóvenes y mayores de la comunidad, quienes contaron los cambios de alimentación que hay en la vida presente, comparando con la vida de antes, para revitalizar la gastronomía de la nacionalidad Achuar.

Por lo tanto, entrevisté a doce mayores de la comunidad y diez jóvenes, a los cuales pregunté ¿Qué cambio hay los alimentos de antes y actual? ¿Por qué los docentes traen comprando las comidas occidentales ¿Cuáles productos ya no vemos mucho? En tal virtud, porque nuestros abuelos no son capaces de hablar castellano, pregunté en Achuar mismo, allí, todo me contaron de las comidas que tienen a ellos, la comunidad tiene sus particularidades gastronómicas, pues organicé con un enfoque participativo, para relevar y procesar la experiencia y el conocimiento con los actores involucrados.

4. Análisis de resultados

Los mayores me contaron que en la vida actual, están comiendo los animales que no sabían comer nuestros abuelos, ya que está se está provocando que no haya más animales comestibles y, por la mayor población de habitantes en las comunidades.

En tal sentido, por matar muchos animales se desaparecieron los comestibles, como: mono chorongó, washi, paulgil. Estos animales ya no ven nuestros hijos, solamente conocen por la imagen, entonces, para que no haya mayores pérdidas de otros animales, algunos señores pusieron sus criterios, para poder no matar las animales que ya están en peligro de extinción.

Con el sentido de que nuestros nietos que vienen detrás de nosotros, no van a saber qué animal sabían comían nuestros abuelos/as, antes, pensando en eso, algunas comunidades tienen reservas ecológicas, para cuidar todos los animales que están en peligro de extinción.

4. 1 Plantas de uso alimenticio

4.1.1 Plantas silvestres

Las plantas silvestres que existen en la selva son consumidas para nosotros en la vida cotidiana donde aprovechamos sus frutas. Estos alimentos enumerados que tenemos en la lista son consumidos por nosotros, como cultura Achuar, conocemos todas las plantas que consumimos que existen en nuestro medio ambiente.

Tabla 1. Ejemplo de plantas silvestre de uso alimenticio

| Frutas silvestres | Parte comestible |
|---------------------------------|-------------------------|
| Mango silvestre | Frutos |
| Capulí | Frutos |
| Kuntse kuntse | Frutos |
| Variedad de naranjilla | Frutos |
| Variedad de zapote | Frutos |
| Cacao | Frutos |
| Copal | Frutos |
| Cacao silvestre | Frutos |
| Morácea | Frutos |
| Pasionaria (maracuyá del monte) | Frutos |
| Maní del monte | Frutos |
| Variedad de guaba | Frutos |
| Zapote | Frutos |
| Tauch | Frutos |
| Fruti pan | Frutos |
| Variedad de capulí | Frutos |
| Mirtácea | Frutos |
| Uva | Frutos |
| Caimito de monte | Frutos |

| | |
|----------------------|--------|
| Sapindácea | Frutos |
| Maracuyá de monte | Frutos |
| Variedad de maracuyá | Frutos |
| Variedad de copal | Frutos |
| Variedad de uva | Frutos |
| Burserácea | Frutos |
| Solanácea | Frutos |
| Sapote | Frutos |

Nota: Elaborado por Silverio Shimpui (2017).

4.1.2 Plantas de huerta

En los huertos tradicionales donde los Achuar, se cultivan muchas de las plantas que les sirven de alimento. La familia Achuar suele tener dos o tres huertas, cuando crea una nueva huerta, al hombre le corresponde hacer el trabajo de cortar los árboles y preparar el terreno, y esto se ayudan entre familias. Una vez que el terreno está preparado, corresponde la mujer sembrar todo tipo de alimentos que nunca falten en la huerta y mantener limpio, algunas de las especies que se cultivan en la huerta son el camote, ají, naranjilla, piña, papaya, papa china, plátano, maíz, y la más importante de todas que nunca falta sembrar es la yuca.

Pues también la mujer, no solamente cultiva plantas que sirven de alimento en sus huertas, sino que también cultiva una gran cantidad de plantas medicinales. Entre ellas, la guayusa, que es muy importante en la vida de los Achuar, porque la guayusa es la planta con mayor

contenido en cafeína de todo el mundo y los Achuar consumen en forma de infusión todos los días al levantarse.

Esta infusión es tan fuerte que los hace vomitar, con lo que se libran de los parásitos estomágales. Además, la guayusa les energía suficiente para todo el día. Esta planta es tan importante, por eso muchas familias cultivan a lado de la casa. En tal sentido las plantas que nunca falta en las chacras son los siguientes:

Tabla 2. Plantas de huerta

| Frutas de las huertas | Parte comestible |
|------------------------------|-------------------------|
| Papa china | Frutos |
| Arrurruz | Frutos |
| Camote | Frutos |
| Ají | Frutos |
| Aguacate | Frutos |
| Anona | Frutos |
| Ñame | Frutos |
| Guayabo | Frutos |
| Piña | Frutos |
| Naranjilla | Frutos |
| Tuyu | Frutos |
| Guineo | Frutos |
| Mandioca | Frutos |

| | |
|------------------------|--------|
| Jícama | Frutos |
| Calabacera | Frutos |
| Maní | Frutos |
| Banano | Frutos |
| Papaya | Frutos |
| Taro | Frutos |
| Maíz | Frutos |
| Cacao blanco | Frutos |
| Guaba | Frutos |
| Variedad de naranjilla | Frutos |
| Caimito | Frutos |
| Zapallo | Frutos |
| Fréjol | Frutos |

Nota: Elaborado por Silverio Shimpui (2017)

Lista de palmas comestibles

Estos palmitos son consumidos de frutas y cogollos que sirven para alimentarse, por lo tanto, existen en la selva, estas palmas están en los pantanos y en tierra fértil. A veces, sirven para sacar su líquido para utilizar como aceite, especialmente, las frutas de ungurahua y de la palma solitaria (en Achuar llamamos sake), estas palmas son utilizadas por las mujeres Achuar para mantener su cabello liso.

Tabla 3. Lista de palmas comestibles

| Palmeras | Parte comestible |
|------------------------------|-------------------------|
| Morete | Frutos y cogollo |
| Ungurahua | Frutos y cogollo |
| Palmera llarina | Frutos y cogollo |
| Variedad de palmas(chambira) | Frutos y cogollo |
| Palma solitario | Cogollo |
| Palmera no identificada | Frutos y cogollo |
| Conambo | Frutos y cogollo |
| Palmera no identificada | Frutos y cogollo |
| Iriarte | Frutos y cogollo |
| Palmera Astrocaryon. | Frutos y cogollo |

Nota: Elaborado por Silverio Shimpui (2017).

4.2 Algunas costumbres y rituales achuar en torno a la comida y bebida

Realicé una investigación de campo, allí pregunté de las comidas y bebidas diarias que, a nosotros, como Achuar, nunca faltan en la vida cotidiana.

4.2.1 Determinación de menús diarios

Realmente, nosotros no todo el día salimos a la caza y pesca, porque a veces dedicamos a hacer nuestro trabajo, igualmente, cuando no hay suerte, no podemos cazar animales, luego llegamos sin nada, comemos solo papachina o solo camote cocinado. Estos

alimentos no existen en el bosque, sino que existen en la huerta, las cuales las mujeres las trae fácilmente a la casa, así vivimos nosotros como nacionalidad Achuar.

Cuando amanece, la mamá empieza a cocinar papachina, yuca, camote y otros, con el sentido de alimentar a sus hijos/as, porque los hijos/as Achuar no pueden tomar guayusa sino, solamente se lavan con guayusa su boca cuando clarea. Los niños Achuar, primero comen y después toman chicha. De esta forma vive la nacionalidad Achuar con sus familias.

4.2.2 Ritual con ayahuasca

Las ceremonias como la fiesta de la ayahuasca (natem) que realizan los Achuar, son con el sentido de que los achuar obtengan su visión, porque si no tenemos poder de Arutan no sabemos cómo vivir con nuestra familia, durante la vida.

Hay alimentos seleccionados de que pueden comer las personas que han tomado natem: ayampaco de menudo, ayampaco de palmito, caldo de pescado, pájaro asado, caldo y ahumado de perdiz (variedades: waa,yampits, tiint, wawa), tucán asado, ayampaco. Cuando no comemos estos alimentos pueden soñarse mal, por tanto, el que tomó ayahuasca, no puede tener larga vida, entonces esto signos siempre cumplimos durante las ceremonias.

Las personas que no tomaron la ayahuasca, toman la chicha de yuca fermentada, pero el que tomó ayahuasca puede tomar maduro o chicha dulce recién fabricada, para que pase rápido el vapor de ayahuasca. La chicha no se vende, está presente siempre en nuestros hogares, sin chicha no hay conversación con los visitantes.

4.2.3 Festividad

En cualquier fiesta común y corriente, los menús no son bien determinados, se presentan los mismos que se consumen en la cotidianidad, solamente en gran dimensión o cantidad más abundante que en lo normal. Estos son los alimentos que los Achuar pueden consumir durante la fiesta mientras realizan: mazamorras, sopas, caldos, ayampacos, ahumados y asados.

5. Folleto de gastronomía Achuar

Introducción

Este folleto tiene diferentes recetas de formas de preparación de los alimentos de la nacionalidad Achuar, con el sentido de que nuestros hijos/as aprendan a descubrir leyendo este librito, que cuenta varias formas de preparación de alimento de la nacionalidad Achuar.

Objetivos

1. Recuperar las comidas de antes.
2. Enumerar las recetas de caldo de la nacionalidad Achuar.

Este folleto es sumamente importante para los jóvenes Achuar, que ya van olvidándose de las comidas de antes, pero leyendo este texto, podrán saber variedades de comidas que sabían preparar nuestras abuelas, en tal virtud, quise elaborar este trabajo de investigación que trata las formas, tipos de preparación de alimentos.

En tal sentido, las recetas de caldos tienen estas fórmulas de preparación:

Poner en el fuego leña seca.

Encender fuego.

Poner olla en el fuego puesto agua.

Meter carne pedaseada.

Esperar pocos minutos para que cocine la carne y después queda listo, saca donde está en fuego pone en la mesa, luego pone en plato comparte con la familia y más vecinos que viven a lado de su casa. La cultura Achuar siempre utilizan esta forma de preparación.

5.1 Comidas Achuar

Caldo de boca chico

El caldo de pescado se realiza de esta manera, en primer lugar, los hombres son los encargados de ir a buscar toda clase de comida o pescados, cuando el esposo trae algún animal, la mujer es la encargada en preparar la comida, la mujer destripa a los pescados, luego hace pedazo para cocinar.

Utensilios: Platos, cucharas, ollas.

Ingredientes: sal, hoja tierna de yuca.

Preparación: Inicialmente, se prepara un fogón, después, busca olla limpia, pone sal y un litro medio de agua, mete pescado en la olla, después pone en candela, luego espera unos 20 minutos y comparte con sus familias.

Para el acompañamiento de esta comida tenemos la yuca, el plátano, guineo, ají y por último la chicha que nunca falta en todas las comidas.

Figura 1. Bocachico kanka.



Fotografía tomada por Carlos Shimpiu (2015).

Caldo de carachama

El caldo de carachama se realiza así, en primer lugar, los hombres son los encargados de buscar toda clase de comida que vive en el río, pues la carachama vive pegada en las piedras, cuando el esposo trae alguna carachama, la mujer es la encargada de preparar la comida, pues la mujer destripa, rápidamente le mete en la olla para cocinar.

Utensilios: cuchillo, olla limpia, leñas secas, cruzar tres trucos.

Ingredientes: Un kilo de carachama, los litros de agua, sal al gusto.

Preparación: Lavar bien las carachama, destripa, pedacea y pone a hervir unos veinte minutos. Para alimentar necesitamos la yuca, plátano y, por último, ají, así preparamos nosotros como Achuar.

Figura 2 *Carachama*



Fotografía por tomado Silverio Shimpui (2017)

Caldo de palmito

Primero el hombre trae sacando palmito de chonta, de ungurahua, de pambil, morete y otros. Después la mujer se responsabiliza de preparar con los siguientes pasos.

Utensilios: cuchillo, cuchara, olla, fósforo.

Ingredientes: agua, palmito, sal.

Preparación: El palmito se preparan para compartir con sus familias, el primer paso el hombre trae sacando de la selva, después la mujer encarga cocinar, pela después pone en la olla pone un litro de agua luego pone en fuego, ya cuando está listo cocinado se saca para compartir con sus hijos/as va acompañado la yuca, plátano, ají y, por último, la chicha, nosotros como Achuar vivimos alimentándose de esta manera.

Caldo de guanta

En la nacionalidad Achuar, se prepara el caldo cuando están muchas familias, con el propósito de que no falte alguien, entonces para hacer caldo.

Utensilios: olla, cucharas, fósforos.

Ingredientes: agua, carne de guanta, sal.

Preparación: Primero se busca olla limpia, después se pone agua, de ahí se pone en un fuego, pues se espera unos 25 minutos ya para quedar listo el cocinado, de ahí, se saca del fuego, se pone sal, después se pone carne con caldo en el plato, ya para compartir con sus familias.

Esta forma de preparación es importante para nosotros con el propósito de compartir con la familia pues, para servirse, primero se pone una hoja de plátano para poner yuca, plátano, sal, ají y tachau (plato típico) puesto caldo con su presa entonces a si viven la nacionalidad Achuar.

Figura 3. Guanta



Fotografía tomada por Silverio Shimpíu (2017)

Pecarí de collar

Cuando cazamos un pecarí, primero se pela la piel y se corta en pedazos las carnes, se divide en cuatro partes.

Luego de hacer ahumado, las piernas de pecarí se regalan a sus familias, especialmente a la suegra, hermanas y cuñadas, porque no es bueno comer solo, por eso regalan a las familias que viven cerca de la casa, el yerno siempre debe compartir a la suegra, sino se regalan, se dice que es egoísta, por eso, regalan a sus familias, especialmente a la familia de la mujer.

Utensilios: cuchillo, olla, changuina, presas.

Ingredientes: sal, agua., cebollas.

Preparación: Este tipo de alimentación se prepara en una olla, después se meten las presas pedaseada, luego se pone en el fuego, y después, ya cuando se cocinó el caldo de sajino, se utilizan dos platos, uno para el caldo con presa y otro para poner plátano, yuca y papa china.

Caldo de paujil

Los hombres son encargados de cazar paujil, se trae desplumado en campo mismo, luego llevan a la casa, ahí la mujer se encarga cortar en pedazos para hacer caldo.

Utensilios: ollas, cucharas, platos, cucharas.

Ingredientes: sal, presas, agua.

Preparación: Ponemos en fuego para que cocine, esperamos treinta minutos, luego sacamos del fuego y compartimos con nuestra familia. Para servir caldo, nosotros los Achuar siempre utilizamos los platos típicos en la vida cotidiana.

Caldo de lagarto

El caldo de lagarto tiene secreto que no se puede hacer mazamorra, para el consumo humano, para el cazador no es muy fácil encontrar y coger este animal, cuando el esposo trae, la mujer tiene que preparar como su madre le ha enseñado para la preparación del caldo.

Utensilios: ollas, cuchillo, fuego, plato, pucharas

Ingredientes: yuca pelada, sal, agua, presas.

Preparación: Este tipo de preparación la mujer encarga sacar las escamas y después se pedacea para cocinar, entonces cuando está listo, para acompañar esta comida se necesita la yuca, plátano, y por último es la chicha no hará falta después de comida.

Ya cuando tiene listo cocinado, comparte con sus hijos, quienes viven en la casa, pues este tipo de animal no se comparte con hijos que tienen cuatro años, porque cuando come puede dañarse su cuerpo, como débil no engorda, entonces se prohíben niños de esta edad.

Caldo de armadillo

Utensilio: fósforo, cuchara, olla.

Ingredientes: sal, palmito, presa de armadillo.

Preparación: Una vez cazado el armadillo, se sacan pequeñas cáscaras con calor del fogón, luego de destrozado se hace el caldo, para ser presentado como comida favorita.

Luego de ser cocinado el caldo, se presenta en un plato para que sea servida toda la familia. Se puede también convidar a las familias más cercanas que encuentran.

Ayampaco de caracha

Utensilios: fósforo, olla, cuchillo, cucharón.

Ingredientes: sal, palmito, hojas.

Preparación: Esto viven en el agua el hombre responsabiliza coger después, la mujer encargada de preparar la comida, destripa la carachama, luego le mete en la olla para cocinar, cuando tiene listo, pone en los platos puesto yuca y comparte con sus familias, quienes viven en misma casa.

Caldo de sajino

Utensilios: plato, cuchara, olla, cuchillo.

Ingredientes: sal, palmito, cebolla.

Preparación: El caldo de sajino, se hace con agua en una olla de barro grande y se hace hervir bastante tiempo en fuego, y cuando ya cocina, se saca para servirse y compartirse con su familia.

Caldo de tucán

Utensilios: plato, cuchara, olla, cuchillo.

Ingredientes: sal, palmito, agua.

Preparación: El hombre se busca, porque estas aves viven en el campo pues matan con la carabina no podemos coger con mano, cuando trae a la casa, la mujer saca las plumas, y después se pedacea, luego mete en el olla o barro con abundante agua, conjuntamente con el palmito. Después cuando está listo comparte con su familia.

Caldo de mono machín

Utensilios: Olla, cuchillo, plato, fosforo.

Ingredientes: sal, plátano, yuca.

Preparación: La carne de mono machín se hace caldo, luego de haber chaspado con el fuego, poniendo mucha agua, se debe hervir bastante tiempo para comer. Una vez que se haya cocinado la carne de mono machín se saca y se sirve a todos. Las presas reparten el mayor de acuerdo con cada persona. El caldo se puede repetir sin presas.

Clases de hojas para hacer ayampacos

Ayampacos (**Yunkurak**) la cultura Achuar son encargadas las mujeres, pues hay variedades de hojas seleccionadas para hacer ayampaco son los siguientes:

Hoja de achira, hoja de pambil tierno, hoja de yunkurak, hoja de plátano, hoja tierna de paja toquilla

Recetas para hacer ayampaco

Utensilios: cuchillos, vejucos, hojas.

Ingredientes: hongo, hoja de tunchitunchi, hoja tierna de eep, sal.

Preparación: Estas formas de preparación son más necesarias durante en la pesca, larvas, tripas de sajino, huevos de pescados. Esta clase de comida se preparan de la persona como quieren comer, eso se hacen a su gusto.

Figura 4. Ayampaco



Tomado por Carlos Shimpui (2005)

Ayampaco de Bocachico

Se realizan cuando su esposo o hijos va de pesca y trae cualquier cantidad de pescado, ahí la mujer prepara, lava pescados, destripa, luego empieza a cortar por pedazos y por último hace ayampaco. Este tipo hacen para guardar o también comer más tarde.

Recetas para ayampaco de Bocachico.

Utensilios: Palos duros, vejucos, hojas de yunkurak nuka, cuchillo.

Ingredientes: Sal, hoja tierna de eep, hongo.

Preparación: Esto lo hacen acuerdo con su gusto, pues cuando está listo comen acompañado la yuca, el plátano, guineo, ají, así mismo, para completar la comida toman la chicha, de cualquier sabor esto puede ser: chicha blanca, chicha de chonta, chicha con yuca asada, chicha de ungurahua, chicha de morete, etc. Estas chichas pueden estar según la temporada de esas pepas.

Ayampaco de rana

Utensilios: Plato, cuchara, olla, cuchillo.

Ingredientes: Palmito, verdura silvestre, cacao silvestre

Preparación: El ayampaco de rana se hace con la mezcla de palmito, en otros casos, con el cogollo de la planta silvestre eep. Este tipo de comida es familiar, es decir, todos pueden consumir esta dieta.

Mazamorra de guanta

Esta mazamorra se lo prepara cuando el cazador va al monte en la noche y consigue una guanta, trae a su casa, ahí la mujer prepara, se lo saca los pelos metiendo en el agua

caliente, luego se saca la parte del pecho sacar toda la tripa, y después se pedacea en cuatro partes, así mismo, se divide en presas para cocinar según cuantas personas están en la familia.

Utensilios: Rayador, olla, cuchillo, cuchara, plato.

Ingredientes: Presas, sal, plátano rayado.

Preparación: la mujer encarga a preparar, pues cuando tiene listo pone en fuego, espera unos veinte minutos luego saca de fuego, empieza a servir a sus familias, va acompañado la yuca, guineo, ají, en esta comida, siempre se pone la sal en la olla, después comparte con la familia. Estas comidas no pueden consumir las personas que son operadas, cortados con el machete, porque cuando comen la guanta, les duele en la parte donde está la herida.

Mazamorra de danta

La danta es un animal grande que una persona sola no puede trasladar, para eso se invita a los vecinos o más familiares cercanos, para trasladar del monte a la casa, estos animales siempre vienen pedaseada desde el campo, el dueño reparte a cada una de las personas que acompañaron, luego traen en la casa las presas para hacer mazamorra y aplica de las siguientes maneras.

Utensilios: Olla, plato, cucharon, cuchillo.

Ingredientes: Sal, plátanos rayados, presas, agua.

Preparación: Esto tipo de preparación la mamá prepara para compartir con su familia, por lo tanto, pues va acompañado de yuca, guineo, ají, sal y, por último, va la chicha.

Cuando hay sobra, después de hacer mazamorra, se puede ahumar sin ningún problema, porque las personas que viven en las comunidades lejanas no tienen donde guardar la carne fresca.

Mazamorra de sajino

La carne de sajino es uno de los más apetecido por los Achuar. En el territorio Achuar este animal se viven como grupo de tres y cuatro, por eso es fácil de encontrar cuando se matan pueden cargar solo una persona.

Utensilios: machete, chaguina, plato, cuchara, rayador.

Ingredientes, presa, plátano rayado, sal, agua.

Preparación: Esto se encarga la mujer para preparar pues, se queman los pelos y después se pedacea, al instante se sacan las presas de sajino, para hacer mazamorra.

En esta comida comparte con sus familias, entonces, antes de comer se pone sal, para que sea más sabroso de comer mazamorra, esto se comen solamente con yuca, ají, sal y por último la chicha.

Mazamorra de paujil

La mazamorra de paujil se lo realizan al igual que otros animales, este pájaro es grande como gallo, se alimentan de las pepas que existen en la selva, esto se caza una persona bien preparado para la cacería.

Utensilios: ollas, rayador, plato, cucharas.

Ingredientes: agua, presa paujil, plátano rallado, sal.

Preparación: Este tipo de preparación, la mujer se encarga de preparar, saca la pluma del pájaro, después lava, destripa, pedacea, luego pone en fuego, espera unos minutos para que cocine, cuando está listo, la señora comparte con sus familias, entonces, esta comida siempre va acompañada de yuca, guineo, ají y la chicha que nunca falta.

Figura 5. Paujil



Tomado por Silverio Shimpui (2017)

5.2 Bebidas Achuar.

Preparación de chicha

La yuca es una planta que se siembra en la huerta Achuar. La mujer Achuar siempre cocina para consumirla, pero esta planta también es la base para la elaboración de la chicha.

Esta bebida fermentada es esencial para nosotros, porque a través de la chicha, realizamos cualquier tipo de actividad de la vida cotidiana, además es importante la alimentación equilibrada en la nacionalidad Achuar.

Sin embargo, puede prepararse con otras plantas, la chicha más común es la elaborada a base de yuca y camote. Para su elaboración, las mujeres mastican los tubérculos de yuca previamente hervidos y guardan la papilla resultante en grandes recipientes de cerámica, donde la dejan fermentar hasta el siguiente día. A la mezcla también se le añade cierta cantidad de camote crudo masticado.

El producto final es una bebida ligeramente alcohólica y rica deliciosa que se toma diariamente y también se ofrece a las visitas. Si la chicha se prepara para fiestas se le añade mayor proporción de camote y se la deja fermentar durante más tiempo, dos o tres días, para que su contenido en alcohol sea muy fuerte.

La chicha es una bebida natural y cotidiana del habitante Achuar, se toma todos los días, las mujeres preparan en mayor cantidad cuando se planea realizar una minga para realizar trabajos a favor de una familia.

Chicha de chonta

Para preparar chicha de chonta se realiza cuando está en época de madurar, pues para hacer este tipo de chicha, primero se cogen los gajos de chonta formales, luego ponen en la olla para cocinar, rápidamente, cuando ya está cocinado, sacan del fuego, luego se pelan y mastican como la chicha. Al terminar todo esto proceso se mezclan con una chicha no tan fermentada y se dejan para el siguiente día para tomar esto se realizan solamente en mes de febrero y marzo.

5.3 Análisis semántico y pragmático: prohibición de varios menús

Semánticamente algunos menús tienen mucho significado, especialmente aquellos que son prohibidos en cada caso, daremos a conocer algunos de ellos dándole énfasis a su propio significado.

El Achuar tiene algunas normas de conducta en el consumo de ciertos alimentos, son creencias que, a lo largo de los tiempos, han comprobado los efectos que han producido al haber consumido y no haberse ayunado o abstenido de aquellos productos prohibidos en ciertos momentos de la época de la vida del ser.

Existen diferentes tipos de prohibiciones como por ejemplo a la mujer en gestación, en la época de lactancia del niño, también prohibiciones en los niños, papás con niños tiernos etc.

5.3.1 Prohibición de menús en la mujer embarazada

Se prohíbe a la mujer embarazada comer en abundancia de las frutas, porque al engordar, el niño dentro del vientre materno puede tener problemas en el parto, hasta puede llegar a la muerte de la madre. Pues para el Achuar, antiguamente, no existe la práctica de la cesárea ni la operación quirúrgica.

La mujer embarazada no puede ni debe consumir los siguientes alimentos:

No debe comer cabeza de palmito, para que el niño no salga cabezón y no tengo dificultades en el parto.

No chupar frutas en demasía, para que el niño no se engorde mucho, porque la madre puede tener dificultades en el parto.

No comer larvas (puntish), si come la mujer, el niño saldrá negrito.

5.3.2 Prohibición de menús a las madres en lactancia

Se prohíbe a las madres en la época de lactancia ciertos alimentos, porque se cree que, al consumir esos alimentos, le pasan al niño el efecto maligno de la carne del animal consumido por la madre y le causa daño por ser indefenso, y le presenta una serie de enfermedades que impiden el normal desarrollo del niño, y hasta puede morir.

5.3.3 Menús prohibidos para mujeres en dieta

La mujer que está amamantando al niño tierno no debe comer los siguientes alimentos:

Menudencias de animales de casería, como de sajino, danta, monos, guatusa y otros más, porque el niño puede enfermarse con diarrea.

Carne de bugle, venado, pájaro carpintero y otros, porque al niño puede darle el mal aire o resfriado y puede morir.

5.3.4 Prohibición de los menús a los padres

A la igual manera, los padres, cuando posee niños de 0-12 meses, tienen ciertas limitaciones en consumir algunos alimentos, si algún padre consume alimentos prohibidos le hace daño el niño y puede causar cualquier tipo de enfermedad, pues eso es nuestra creencia que tenemos como Achuar.

No debe comer carne de lagarto, tortuga, trompetero, paujil, mono chorong, hígado de ningún animal, peces como eléctrico y raya, puesto que hacen daño el niño, con problemas como diarrea, dolor de estómago y también puede morir. Nuestra creencia siempre valoramos.

5.3.5 Prohibición de los menús a los niños tiernos

Se prohíbe también a los mismos niños tiernos algunos alimentos, primeramente, porque su organismo no está en capacidad de recibir cualquier tipo de sustancias alimenticias, las mismas que le pueden causar algunas enfermedades, como la diarrea y otras infecciones en el estómago, lo cual, no le permite su desarrollo normal en lo físico, psicológico y emocional.

Los niños tiernos no deben comer los siguientes alimentos:

Larvas (puntish), porque les causa retraso para andar y vuelven a ser muy lentos y débiles.

Pequeños bagrecitos de riachuelos, porque en su juventud son lentos y débiles en todo trabajo.

No pueden comer pescado llamado wancha, porque en edad adulta, al presentarse en la guerra, van a temblar.

No deben comer el pez llamado mauts, porque, con el tiempo, en su edad adultez, se vuelven ciegos rápido, antes de envejecer.

5.3.6 Prohibición de los menús a los jóvenes y niños

Para los jóvenes también existen prohibición de ciertos menús, por ejemplo, no deben comer pescado ciego, mauts, porque en temprana edad, llegan a tener dificultad de ver sin ser viejos, y también, no deben comer pescado que se llama wancha, porque cuando van a la guerra se ponen nerviosos y por temblar no pueden matar al enemigo, pueden ser presa fácil.

Describiendo todos los menús prohibidos para los jóvenes, no hay muchos alimentos preventivos, pero hay ciertas comidas que no deben alimentarse a los jóvenes Achuar, por ejemplo: huevo dañado, este alimento es prohibido para los (las) jóvenes y niños, porque si come ese huevo, algún día tendrá dificultad de hacer matrimonio, porque no aceptarán los/as novios/as.

Los jóvenes también tienen ciertas prohibiciones como estas, no deben comer animales que cazan por primera vez, porque no pueden seguir encontrando fácilmente cazando otra vez, por eso se prohíben de comer.

No deben beber muchos jugos de miel, porque después no pueden cazar fácilmente con la cerbatana a sus presas, por ende, pueden beber muy poco.

También tenemos otro alimento prohibido para los niños varones, en nuestro idioma decimos wancha, (pescado), no hay que dar de comer los niños porque cuando sea grande no va a ser un guerrero, si no se va a temblar mucho durante en la guerra.

De igual manera, la cola de una tortuga les prohibimos a los niños para comer, porque si la come, cuando crece, no puede andar bien en el sendero de la cacería, si no se va a andar confundiendo el camino.

Así mismo, nuestros padres, cuando somos niños, nos prohíben comer los cartílagos de los huesos, porque nos dicen que los niños cuando comen eso, durante la vida de su matrimonio, su pareja será muy raquítica.

También creemos en no comer las manías retoñados, porque nuestras madres nos dicen que es causante de ser muy lagrimoso.

Hay ciertas comidas o cosas que no deben tocar los niños, como la luciérnaga, por ejemplo, a mí me decía mi mamita cuando yo quería tocar a ese, hasta se enojaba, porque ese insecto nos es causa de no pescar ni ser pescador (coger pescados).

Conclusiones

Después de haber terminado mi trabajo de investigación sobre: sistematización de los saberes de la gastronomía Achuar para complementar y enriquecer los contenidos del área de ciencias sociales, puedo establecer las siguientes conclusiones:

Esta investigación recoge la información que proporcionaron los jóvenes, mayores de las comunidades, con el apoyo de ellos he logrado resumir toda la información de cada uno de los participantes, con el propósito de elaborar este trabajo investigación, para que los jóvenes conozcan los alimentos de la cultura Achuar.

Por lo tanto, recorrí las siguientes comunidades: Juyukamentsa, Yankunts, Mashumarentsa, allí me enumeraron los alimentos que sabían tener nuestras abuelos/as con el propósito de no olvidar nuestros propios conocimientos gastronómicos que tenemos, en tal virtud, el resultado es que hay muchos cambios comparando de antes y ahora, porque mayoritariamente los Achuar ya van olvidándose de la preparación de alimentos.

Pues pensando eso realicé la investigación los tipos de alimentación de la cultura Achuar ya que nuestras generaciones no tengan mayor pérdida de nuestros propios comestibles que tenemos, entonces pensando eso consulté los/as jóvenes Achuar que ayuden fortalecer nuestras propias formas de preparación que tenemos.

Recomendación

Recomiendo a los jóvenes de la institución educativa de CECIB Juwau y más mayores de la comunidad Juyukamentsa, Mashumarentsa, Yankunts, bajo apoyo de ellos he logrado elaborar este trabajo de investigación, sobre gastronomía Achuar, con el sentido de que no haya mayor pérdida de nuestros propios alimentos que tenemos como la cultura Achuar, a la cual este trabajo va ver importante, para los estudiantes que puedan leer para aprender y saber las comidas típicas que nuestros/as abuelos/as que sabían tenerse.

Referencias

Bravo, E. (1996). *Biodiversidad y seguridad alimentaria*. Quito: Acción.

Estrella, E. (1988). *Pan de América*. Quito: Abya Yala.

Font, J. (2013). *El cultivo vertical hortalizas y frutas*. Bacerlona: Omega.

Nolivos, J. (10 de Novienbre de 2012). *Estudio gastronómico sobre el encuentro y evolución de las tradiciones culinarias del ecuador en el barrio “la ronda” del centro histórico de quito*. Quito: UTE.

Real Academia Española. (10 de Enero de 2017). Obtenido de Diccionario de la lengua española: <http://dle.rae.es/?id=IzvvHNh>

Rimache, M. (2009). *Biohuertos*. Lima: StarBook.

Suárez, Luis. (2007). *Biodiversidad, Bioprospección, y Bioseguridad*. Quito: Abya-Yala.

Anexos

Anexo 1. Caracha de lodo



Fotografía tomada por Silverio Shimpíu (2017)

Anexo 2. Bocachico



Fotografía tomada por Silverio Shimpíu (2017).

Anexo 3. Larva cocinada



Fotografía tomada por Silverio Shimpui (2017).

Anexo 4. Alimentación ceremonia



Fotografía tomada por Silverio Shimpui (2017).

Anexo 5. Caldo de Carachama



Fotografía tomada por Silverio Shimpui (2017).