

INTI:

alimentación sostenible,
raíces y chakra amazónica









INTI:

alimentación sostenible,
raíces y chakra amazónica

Inti: alimentación sostenible, raíces y chakra amazónica

Esteban Tapia¹, Ana Lobato¹, Andrea Almeida², Gregorio Grefa³, Equipo Proyecto Biovalor - Cooperación Alemana GIZ, GAD Municipal de Archidona Administración 2023-2027

¹Universidad San Francisco de Quito USFQ, Instituto de Patrimonio y Turismo Sostenible, Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo, Campus Santiago Gangotena, Quito, Ecuador; ² Fondo Ecuatoriano de Cooperación para el Desarrollo, ³Asociación Inti

Equipo asesor de elaboración del documento:

Alexandra López

Asesora Técnica Proyecto Biovalor – Cooperación Alemana GIZ

Emilio Castro

Asesor Técnico Proyecto Biovalor – Cooperación Alemana GIZ

Este documento fue financiado por la Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH por encargo del Ministerio Federal de Cooperación Económica y Desarrollo de Alemania (BMZ), en el marco del Proyecto Biovalor de la Cooperación Alemana GIZ junto al Ministerio del Ambiente, Agua y Transición Ecológica del Ecuador (MAATE), en colaboración con el Instituto de Patrimonio y Turismo Sostenible del Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo (CHAT) de la USFQ y la Asociación Inti en San Pablo de Ushpayacu (cantón Archidona-Napo).

Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Whympfer N28-39 y Orellana

Quito – Ecuador

giz-ecuador@giz.de

www.giz.de

Bernhard Bösl - Director Residente – GIZ

Philipp Buss- Coordinador del Proyecto Biovalor – GIZ

Producción editorial: Andrea N.

Diseño y diagramación: Krushenka Bayas Ramírez

Diseño de cubierta: Krushenka Bayas Ramírez

Corrección profesional: Ariel Guerrero-Campoverde, Alejandra Larrea y Andrea Naranjo.

Equipo técnico: Ariel Guerrero-Campoverde, Alejandra Larrea y Margarita Camacho

© Esteban Tapia, Ana Lobato, Andrea Almeida, Gregorio Grefa, Proyecto Biovalor – Cooperación Alemana GIZ y GAD Municipal de Archidona, 2024
© Universidad San Francisco de Quito USFQ, 2024

De la fotografía de la cubierta:
Mujer amazónica recolectando hongos.
© Fundación Pachamama

De las fotografías de las fichas SIPCE y Arca del gusto:
© Gabriela Garcés

De las fotografías de los prototipos:
© Johann Isaac Jadan Altamirano

De las infografías de la Ruta Chakra, Chocolate y Turismo:
© Fondo Ecuatoriano de Cooperación para el Desarrollo

Todos los derechos de autor están reservados. La reproducción total o parcial de esta obra, su inclusión en un sistema informático o su transmisión por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) solo será posible con la autorización previa y por escrito de los titulares de los derechos. Respetar estos derechos es fundamental para evitar cualquier infracción relacionada con la propiedad intelectual.

ISBN: 978-9978-68-310-1

ISBNe: 978-9978-68-311-8

Primera edición impresa: enero, 2025

Tiraje: 300 ejemplares

Impreso en Ecuador por Imprenta Mariscal, Quito-Ecuador – *Printed in Ecuador*

INTI:

alimentación sostenible,
raíces y chakra amazónica

Ministerio del Ambiente,
Agua y Transición
Ecológica

EL NUEVO
ECUADOR


cooperación
alemana
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

Implementada por
giz
Deutsche Gesellschaft
für Internationale
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH



Instituto de
Patrimonio y
Turismo Sostenible
USFQ



FECD
Fondo Ecuatoriano
de Cooperación
para el Desarrollo

CONTENIDO

Prólogo	7
Introducción: Ruta Chakra, Chocolate y Turismo	11
Prefacio: Innovación con raíces	13
San Pablo de Ushpayacu e Inti	15

FICHAS DEL PATRIMONIO ALIMENTARIO

17

Guayusa	19
Chicha de yuca	21
Mayto	24
Mikunaala	27
Mikuna churo	30
Mikuna kuro	33
Mikuna manka	36
Mikuna uchu	39
<i>Takacho y chukula</i>	42

FICHAS ARCA DEL GUSTO

45

Avío	47
Garabato yuyo	50
Lisan yuyo	53
Morete	56
Papanko	60
Paparahua	63
Pitón	67
Tuta yuyo	71
Ungurahua	74
Yaku churu	78


RECETAS DE LA COMUNIDAD DE SAN PABLO DE USHPAYACU _____ 81

Chicha de yuca	83
Ungurahua	84
Sacha Inchi	85
Pitón	86
Patás	87
Morete	88
Hongo ala	89
Guayusa	90
Garabato yuyo	91
Frutipan	92
Chontaduro	93
Yaku churu	94
Calmito	95
Ensalada de avío	96

FICHAS DE LOS PROTOTIPOS _____ 97

Desarrollo	98
Reto de innovación	98
Metodología y retos	99
Los prototipos	100
Helado de yuca fermentada	101
Bebida de guayusa	104
Muchines de yuca	107

DESCRIPCIÓN DE ARCHIDONA _____ 110



Recolección de morete
en la Amazonía.
© Fundación Pachamama

PRÓLOGO

Esteban Tapia Merino

Universidad San Francisco de Quito USFQ

Tenemos la fortuna de vivir en Ecuador, un país conocido por su extraordinaria biodiversidad y riqueza cultural. En su región Amazónica alberga innumerables fuentes de biodiversidad natural y cultural, que no solo es vital para las comunidades indígenas que la habitan; sino que también poseen un potencial económico, social y ambiental importante a nivel regional, nacional y global.

Las acciones desarrolladas por el Proyecto Programa Valorización Sostenible de la Biodiversidad en la Amazonía y Costa de Ecuador BioValor, ejecutado por la Cooperación Alemana GIZ y el Consorcio Como/ECO, en el que participamos como Instituto de Patrimonio y Turismo Sostenible y el Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo (CHAT) de la Universidad San Francisco de Quito USFQ, nos permitieron colaborar estrechamente con la Asociación Inti en San Pablo de Ushpayacu, en el cantón Archidona de la provincia de Napo.

Es importante destacar que las comunidades indígenas que habitan esta región, especialmente los kichwas amazónicos, han preservado un profundo conocimiento sobre el uso sostenible de los recursos naturales. Integran prácticas ancestrales con un respeto y una conservación rigurosos de su entorno, particularmente en torno a la *chakra* amazónica. Esta última fue declarada Sistema Importante de Patrimonio Agrícola Mundial por la FAO en enero de 2023 (Corporación de Asociaciones de la Chakra Amazónica, 2023).

Desde la USFQ se postuló el proyecto «Revalorización de la guayusa y la diversidad de la *chakra* amazónica». Este proyecto tiene como objetivo valorar

los productos amazónicos, destacando aquellos que provienen del uso responsable de la biodiversidad, como la guayusa, la yuca, y una variedad de frutas y hierbas cultivadas y recolectadas por las comunidades kichwas del sector. La producción y recolección de estos productos no solo proporcionan sustento económico a las comunidades, sino que también fortalecen su autonomía y preservan su cultura. Estos principios están alineados con la misión del Instituto de Patrimonio y Turismo Sostenible del Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo (CHAT).

Al explorar y potenciar el desarrollo de estos productos amazónicos, se fomenta un modelo de economía sustentable que respeta tanto al medio ambiente como a las culturas locales. Esto permite a las comunidades amazónicas del Ecuador, particularmente a la Asociación Inti, compartir sus valiosos conocimientos y participar en un diálogo global sobre sustentabilidad, comercio justo, oportunidades de desarrollo y nuevas formas de uso de la biodiversidad.

La participación de las mujeres de la Asociación Inti es crucial. No solo mantienen los espacios de cultivo en las *chakras*, sino que también juegan un papel esencial en la alimentación de los hogares, la generación de recursos y la preservación del conocimiento sobre alimentación, medicina y ritualidad, que se refleja en cada planta, hongo y animal presente en la vida cotidiana de la comunidad. Esta labor facilitó de manera decisiva la identificación del patrimonio alimentario de San Pablo de Ushpayacu, las sesiones de cocreación de prototipos y los talleres de cocina. En estos talleres, se combinaron conocimientos y habilidades para desarrollar productos que puedan tener un impacto positivo en la vida de las mujeres, especialmente jóvenes, y en la comunidad en general.

En la lectura de este libro, *Inti: alimentación sostenible, raíces y chakra amazónica*, se visualizará el paso a paso de este proyecto de desarrollo, las diferentes etapas y retos que se presentaron y se superaron, la diversidad del territorio y la riqueza de una comunidad con enormes potencialidades. También se encontrarán referencias a trabajos paralelos y complementarios, como la «Ruta Chakra, Chocolate y Turismo», que destacan atractivos culturales y naturales y promueven actividades recreativas, deportivas, científicas, artísticas, gastronómicas y culturales.

Es indudable que el trabajo de la Cooperación Alemana-GIZ Ecuador y Como/ Eco, ofrecen la oportunidad de conectar las comunidades amazónicas con la academia, promover el consumo responsable, subrayar la importancia de la preservación de los ecosistemas y disfrutar de alimentos que benefician al gusto, al medio ambiente y al desarrollo.

El trabajo con la Asociación Inti ha sido inspirador. La combinación de saberes ancestrales y comunitarios con el conocimiento académico ha dado lugar a prototipos y productos muy interesantes que ahora se comercializan en los diferentes lugares de la USFQ. Más allá de estos resultados, los lazos construidos en San Pablo de Ushpayacu representan para nosotros una fuente de sueños compartidos. Este esfuerzo colectivo busca construir un mundo mejor, donde las oportunidades lleguen a todos los territorios y se construya un futuro sustentable en un entorno de paz.

Referencia

Corporación de Asociaciones de la Chakra Amazónica. (2023). *La Chakra Amazónica, un sistema agroforestal tradicional gestionado por comunidades indígenas en la provincia de Napo-Ecuador*. Ministerio de Agricultura y Ganadería del Ecuador. <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/c55b4bcf-d921-44da-8cdb-5e0a4cc2f92f/content>

Planta de ají en la región
amazónica ecuatoriana.
© Fundación Pachamama



INTRODUCCIÓN

RUTA CHAKRA, CHOCOLATE Y TURISMO

Un viaje a la cultura y naturaleza
de la Amazonía ecuatoriana

Andrea Almeida

Fondo Ecuatoriano de Cooperación para el Desarrollo (FECD)

El Fondo Ecuatoriano de Cooperación para el Desarrollo es una organización sin fines de lucro constituida en 2005, cuyo objetivo es mejorar de manera sustentable las condiciones de vida de los grupos más vulnerables y con menos oportunidades del Ecuador. Para ello, implementa propuestas integrales de fortalecimiento de las capacidades locales, que generan resultados concretos en áreas como la dimensión económica-productiva, social, ambiental-territorial y humana.

A lo largo de los años, la experiencia del FECD ha permitido generar impactos a nivel nacional, microregional y en corredores económicos, a través de la articulación con actores locales y la autogestión. Además, sus políticas transversales se enfocan en la equidad de género, la equidad generacional y la interculturalidad.

En la actualidad, el FECD está llevando a cabo el proyecto «Ruta Chakra, Chocolate y Turismo», cuyo objetivo es fortalecer emprendimientos y mejorar los medios de vida de las comunidades participantes. Este proyecto involucra aproximadamente a 1.500 familias de asociaciones agroproductivas y turísticas kichwas en la provincia de Napo.

La ruta «Chakra, Chocolate y Turismo» destaca los atractivos culturales y naturales de la provincia, como cascadas, cuevas, cañones, ríos, bosque húmedo tropical, y una diversa flora y fauna nativa. Esta ruta se beneficia de dos declaratorias mundiales: la Reserva de Biósfera Sumaco (RBS) y los Sistemas Importantes del Patrimonio Agrícola Mundial (SIPAM) de la *chakra* amazónica, además de contar con un aspirante con criterio de valor geológico internacional al Geoparque Napo Sumaco.

La *chakra* amazónica combina el cultivo de alimentos básicos, árboles maderables, frutales y plantas ornamentales y medicinales, elementos esenciales tanto para la seguridad alimentaria como para el bienestar de los pueblos indígenas kichwas. Estos pueblos son guardianes de la selva amazónica, y sus prácticas sostenibles y su forma de vida en armonía con los ecosistemas son fundamentales para la conservación del medio ambiente.

Los turistas y visitantes tienen la oportunidad de conocer las *chakras*, donde se cultivan especies como cacao, guayusa, café, yuca, plátano y frutas de temporada, entre otros. Algunos emprendimientos ofrecen experiencias de catas de cacao y café, otros ofrecen platos elaborados con productos de la *chakra*, y algunos, procesos curativos con plantas nativas.

La ruta se extiende por tres cantones de la provincia: Archidona, Tena y Carlos Julio Arosemena Tola, y está conformada por 60 emprendimientos que ofrecen servicios turísticos, productos con valor agregado, saberes ancestrales y experiencias vivenciales con las comunidades kichwas. Los turistas pueden disfrutar de la gastronomía, la aventura y la naturaleza, dirigida tanto al turismo nacional como internacional.

Cada paso en esta ruta es un tributo al ingenio y la pasión de quienes han hecho realidad sus sueños. Desde la siembra hasta la degustación, cada producto cuenta una historia de resiliencia y amor por la tierra, invitando a los visitantes a descubrir el alma de la Amazonía ecuatoriana.

PREFACIO

INNOVACIÓN CON RAÍCES

Philipp Buss

Coordinador del Proyecto BioValor
Cooperación Alemana – GIZ Ecuador
Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit

Ecuador es uno de los países más biodiversos del mundo gracias a su privilegiada ubicación geográfica y a su entorno natural único. De hecho, ocupa el primer lugar a nivel global en biodiversidad en relación con su tamaño. Sin embargo, esta riqueza natural se encuentra amenazada por diversos factores, principalmente por actividades humanas como la deforestación, la caza ilegal y la destrucción y degradación de los hábitats naturales.

El Proyecto BioValor —financiado por el Ministerio Federal de Cooperación Económica y Desarrollo (BMZ) e implementado por la Cooperación Alemana GIZ Ecuador— en colaboración con el Ministerio del Ambiente, Agua y Transición Ecológica del Ecuador (MAATE), busca demostrar la relación directa entre la promoción del desarrollo respetuoso con los recursos naturales y su efecto positivo en la conservación de la biodiversidad.

En el marco del Proyecto BioValor se implementó el concurso «Retos BioValor: fortaleciendo las cadenas de valor de la biodiversidad del mar y la selva» para impulsar el desarrollo de productos y servicios de las organizaciones de productores agrícolas, recolectores y pescadores artesanales de la Amazonía y la Costa del Ecuador. A través de un proceso competitivo se identificaron ideas innovadoras e investigaciones aplicadas desde la academia, en alianza con el sector privado.

La convocatoria suscitó un gran interés y se recibieron más de cien propuestas centradas en diversas cadenas de valor, como morete, vainilla, paja toquilla, tagua,

guayusa, yuca, pulpo, concha prieta, cangrejo y caña guadúa. De las ideas presentadas, se seleccionaron siete provenientes de alianzas entre universidades, sector privado y comunidades, para desarrollar productos innovadores en la Costa y en la Amazonía ecuatoriana. Entre todas las propuestas, el proyecto de la Universidad San Francisco de Quito USFQ con la Asociación Inti cautivó la atención especialmente del jurado: la creación de productos *gourmet* a partir de ingredientes de la *chakra*. Esta idea no solo era innovadora y cumplía con todos los requisitos, sino que además implicaba la participación de una comunidad que pudiera elaborarla basándose en conocimientos ancestrales.

Para la Asociación Inti, seleccionada como actor clave en esta iniciativa, su sistema ancestral de producción: la *chakra*, mantiene el equilibrio, la armonía entre la comunidad y la naturaleza, y además es una expresión práctica del principio de la conservación de los recursos naturales a través del uso sostenible. La *chakra* es el corazón de la comunidad, un símbolo de sabiduría ancestral y de resiliencia de la nacionalidad kichwa. No obstante, los desafíos de la modernidad han puesto en riesgo este sistema de producción tradicional. Ante este reto, la propuesta de la USFQ y la Asociación Inti buscó revitalizar las prácticas tradicionales y adaptarlas a las demandas actuales. Durante doce meses de ejecución del proyecto, se trabajó con el objetivo de desarrollar productos innovadores a partir de cadenas de biodiversidad, lo cual contribuyó a que estas comunidades recuperen su autonomía alimentaria, al mantener viva su cultura y tradiciones, y revalorizar la guayusa y la rica diversidad de la *chakra* amazónica.

La generación de prototipos alimentarios se llevó a cabo tomando a las *chakras* como fuente de productos innovadores con potencial de ser introducidos en mercados nichos y especiales. De esta forma, se reconoce el legado de los saberes ancestrales, el valor de la biodiversidad en productos de alto valor agregado, la importancia de los procesos conjuntos y el fortalecimiento de las capacidades de sus actores.

Gracias a la colaboración entre la comunidad y la academia, promovida por el Proyecto BioValor de la Cooperación Alemana GIZ en conjunto con el MAATE, se han creado productos alimenticios innovadores basados en la producción de las *chakras*. Así, la sabiduría ancestral de la *chakra* sigue prosperando, generando beneficios tanto para las generaciones presentes como para las futuras.

SAN PABLO DE USHPAYACU E INTI

Gregorio Grefa

Asociación Inti

La comunidad de San Pablo está ubicada en la Parroquia San Pablo de Ushpayacu, al noreste del Cantón Archidona, en la provincia de Napo. Su población asciende a 4904 habitantes, de los cuales el 52,20 % son hombres y el 47,80 % son mujeres. El 99,99 % de sus habitantes pertenecen a la nacionalidad kichwa, mientras que solo el 0,01 % corresponde a mestizos y otros grupos (GAD Parroquial de San Pablo de Ushpayacu).

La Asociación Inti, radicada en San Pablo, agrupa a 250 socios que participan en un modelo de negocio sostenible. Este modelo se basa en la producción de alimentos en sus *chakras*, cuyo objetivo principal es satisfacer las necesidades alimentarias de las familias, al utilizar sistemas de cultivo ancestrales propios de la *chakra* kichwa. Además, busca dinamizar la economía comunitaria mediante la comercialización de *ashangas* (canastas en kichwa) que contienen una diversidad de productos, junto con algunos elaborados por comunidades vecinas.

La estructura organizativa de Inti está fundamentada en un sólido principio de corresponsabilidad con el medio ambiente. Sus sistemas de producción incluyen la agricultura agroforestal y la *chakra*, con el fin de proteger el hábitat de especies amazónicas en peligro de extinción, como el jaguar, el tapir, el delfín de río y la guacamaya militar.

Inti también cuenta con un centro de acopio de productos, donde se elaboran las *ashangas*, tejidas a mano con fibras naturales por las mujeres de la

organización. Además, dispone de un centro de transformación de cacao, que también sirve como espacio para la producción de prototipos. Estos prototipos no solo agregan valor a los productos, sino que diversifican los ingresos, amplían la oferta de alimentos y generan nuevas oportunidades para las personas involucradas en los proyectos productivos.

En la Parroquia San Pablo de Ushpayacu se elaboran artesanías con una fuerte identidad comunitaria de la nacionalidad kichwa, utilizando materiales locales, como fibras de plantas, cortezas de árboles y semillas silvestres. Entre los objetos más comunes que los kichwas fabrican para el hogar se encuentran la canasta, shushuna, shicra y pilches, muchos de los cuales se comercializan. Las artesanías más demandadas en los mercados local, nacional e internacional incluyen bisutería (pulseras, anillos, collares, aretes, bolsos, monederos) y accesorios elaborados en chaquiras (mostacillas), la mayoría de los cuales están hechos con materiales de la zona. Además, se producen recuerdos como lanzas, pukunas, pilches y objetos en balsa (GAD Parroquial de San Pablo de Ushpayacu).

La tradición oral, fundamental en la cultura kichwa, se expresa a través de leyendas que, vinculadas a la narración, ya sea escrita u oral, permiten la transmisión de conocimientos de generación en generación. Estas leyendas se modifican según el contexto social y temporal, y algunas de ellas están relacionadas con la alimentación, los productos de las *chakras* y los contextos sociales en los que se desarrollan las actividades cotidianas, enriqueciendo así la información sobre los productos elaborados.

Existen varios grupos artísticos en las comunidades, cuyas interpretaciones musicales incluyen instrumentos como la guitarra, el violín, el bombo, las maracas, el huero, la charapa y la caja, entre otros. Además, los grupos de danza ancestral representan, mediante sus coreografías, las vivencias, costumbres y tradiciones de la cultura kichwa, revitalizando el arte cultural. Algunos de los instrumentos musicales y trajes típicos que utilizan son elaborados por los mismos grupos (GAD Parroquial de San Pablo de Ushpayacu).

Las potencialidades de este sector del Cantón Archidona, tanto en términos de productos alimentarios como de turismo vivencial, natural y comunitario, son numerosas.

FICHAS DEL PATRIMONIO ALIMENTARIO



FICHAS SIPCE

(Sistema de Información del Patrimonio Cultural del Ecuador)

Esta categoría de ficha recoge manifestaciones y expresiones culturales cuyos saberes, técnicas y prácticas han sido transmitidos de manera oral, generación tras generación. La elaboración de estas fichas es clave para preservar el conocimiento intelectual de las comunidades, ya que permite documentar y proteger su legado cultural. Estas manifestaciones cambian con el tiempo, a través de un proceso de recreación colectiva que se adapta a los contextos sociales y naturales, lo que las convierte en un proceso vivo y dinámico. Son fundamentales para mantener la diversidad cultural, fomentar el diálogo intercultural y promover el respeto hacia otras formas de vida.

En este caso, las fichas se enfocan en la provincia de Napo, cantón Archidona, parroquia San Pablo de Ushpayacu. La riqueza de este patrimonio inmaterial incluye platos tradicionales, productos amazónicos y conocimientos ancestrales relacionados con la naturaleza y el universo. Clasificada en el ámbito de «Conocimientos y usos relacionados con la naturaleza y el universo», esta tradición gastronómica cotidiana refleja la diversidad cultural de la comunidad *kichwa* y destaca la importancia de sus saberes tradicionales en la vida diaria.



Nomenclatura	
Registro	aguas o bebidas aromáticas y energizantes
Subtítulo	guayusa
Comunidad/Nacionalidad	Asociación Inti/Comunidad San Pablo de Ushpayacu/ Nación originaria quijos-kichwa amazónicos

Fotografía



Descripción geográfica y localización

Provincia Napó	Cantón Archidona	Parroquia San Pablo de Ushpayacu
--------------------------	----------------------------	--

Descripción de la manifestación

Para la comunidad de San Pablo de Ushpayacu, el consumo de bebidas como la guayusa son parte de la cotidianidad y parte importante de sus prácticas culturales.

La guayusa (*Ilex guayusa*) es un árbol de entre 4 y 15 m de altura. Sus hojas, de textura coriácea, son dentadas y oblongas, con tamaños que varían entre 15 y 21 cm de largo y entre 5 y 8 cm de ancho. Su pecíolo es corto y no supera el centímetro de longitud. Las flores son de color blanco y tienen un cáliz obtuso. El fruto es globuloso, de color rojo y mide aproximadamente 1 cm de largo.

Es una planta sagrada con gran relevancia cultural, social, económica y religiosa. En la comunidad de San Pablo de Ushpayacu, la guayusa está estrechamente vinculada al ritual de la *guayusa upina*, en el que los padres aconsejan a sus hijos sobre diversos aspectos de la vida. Además, a su consumo se le atribuyen cualidades protectoras, ya que se cree que aleja los males de la familia.

En cuanto a su uso medicinal, las etnias locales la emplean principalmente como energizante, pero también para tratar problemas estomacales y dolores de cabeza.

Sin embargo, su mayor presencia destaca en la cocina. Se utiliza como especia o condimento, principalmente en infusiones, y se le pueden agregar hierbaluisa, ishpingo, limón u otros ingredientes.

Receta

Agua de guayusa o hierbaluisa

Se hierve agua con hojas secas de guayusa, y luego se bebe la infusión.

Importancia para la comunidad

La guayusa es una planta emblemática de la Amazonía y de la *chakra* amazónica, que desempeña un papel crucial tanto a nivel cultural como práctico, enriqueciendo profundamente la vida de la comunidad. Considerada una planta sagrada, no solo tiene un significado cultural, sino también espiritual. Se cuenta que, antes de ser una planta sagrada, la guayusa era un ser divino que infundía ánimo y fuerza física en las personas.

Referencias

- Erazo-García, M. P., Guadalupe, J. J., Rowntree, J. K., Borja-Serrano, P., Espinosa de los Monteros-Silva, N., & Torres, M. D. L. (2021). Assessing the genetic diversity of *Ilex guayusa* Loes., a medicinal plant from the Ecuadorian Amazon. *Diversity*, 13(5), 182. <https://doi.org/10.3390/d13050182>
- Lawal, O. A., Ogundajo, A. L., Avoseh, N. O., & Ogunwande, I. A. (2017). *Cymbopogon citratus*. In V. Kuete (eds.), *Medicinal spices and vegetables from Africa* (pp. 397-423). Academic Press.
- Naranjo, P. (2012). *Mitos, tradiciones y plantas alucinantes*. Universidad Andina Simón Bolívar.
- Paniagua-Zambrana, N.Y., Bussmann, R.W., Romero, C. (2020). *Ilex guayusa* Loes. *Aquifoliaceae*. In: N. Paniagua-Zambrana, R. Bussmann, (eds.), *Ethnobotany of the Andes. Ethnobotany of Mountain Regions*. Springerlink. https://doi.org/10.1007/978-3-319-77093-2_147-1

CHICHA DE YUCA

Nomenclatura

Registro	chichas: bebidas, alimentos
Subtítulo	bebidas fermentadas
Comunidad/Nacionalidad	Asociación Inti/Comunidad San Pablo de Ushpayacu/ Nación originaria quijos-kichwa amazónicos

Fotografía



Descripción geográfica y localización

Provincia Napo	Cantón Archidona	Parroquia San Pablo de Ushpayacu
--------------------------	----------------------------	--

Descripción de la manifestación

Uno de los principales ingredientes de la chicha es la yuca. La yuca (*Manihot esculenta*) es un arbusto perenne que se distingue principalmente por sus raíces largas y delgadas. Cuando se cultiva, desarrolla un sistema de raíces pivotantes con un crecimiento limitado de raíces secundarias. Los tallos de la planta varían mucho en cuanto a ramificación y altura, alcanzando hasta 3 m. Además, el color del tallo puede variar entre tonos plateados, gris claro, rojizo, amarillento o marrón. Las hojas son lobuladas y palmeadas con una típica

ramificación en tres, y sus flores son pequeñas y discretas. Los pueblos amazónicos de Ecuador reconocen cerca de 200 variedades de yuca, que varían no solo en su forma, sino también en su sabor, que puede ser amargo o dulce, y que se usan de diversas maneras según la preparación.

La yuca es un producto perecible; una vez cosechada, dura aproximadamente tres días, y si se cocina o se ahuma, su conservación no supera un día. Para extender su vida útil, se desarrolló la fermentación como método de preservación. Una de las técnicas más comunes para hacer chicha consiste en masticar la yuca cocida y luego escupirla, lo que inicia el proceso de fermentación. Para acelerar la fermentación y añadir diferentes sabores, se agregan ingredientes como el camote o la batata. Además, las comunidades utilizan otros ingredientes en la chicha, como la ungurahua, el morete y diversas especies de hongos comestibles.

Receta

Chicha de yuca

Se cocina la yuca y se aplasta en una batea. Para la fermentación puede hacerse masticando la yuca (opcional) o con hongos, y se la deja fermentar durante tres días. Finalmente, se diluye con agua en diferentes proporciones según la preferencia.

Importancia para la comunidad

La comunidad mantiene una estrecha relación con la chicha. La consumen a diario, siendo fundamental en su alimentación, y la comparten como un gesto de respeto y bienvenida hacia sus visitantes. Además, la chicha tiene un profundo valor cultural al estar vinculada con sus antepasados. Según las leyendas locales, este alimento proviene de la tierra y está conectado con el mundo de los ancestros, conocido como *Uku pacha*.

La siembra de la yuca y la elaboración de la chicha también destacan el rol crucial de las mujeres en la comunidad. En las *chakras*, las tierras manejadas por mujeres son llamadas *chakramamas*. Ellas se encargan de la tierra y de la preparación de la chicha. Los roles están claramente definidos, donde algunas mujeres aplastan y otras majan la yuca. Una vez lista la chicha, las mujeres la beben mientras bailan y cantan con alegría, resaltando su valor cultural y su conexión profunda con las personas.

Además de su valor gastronómico y cultural, la yuca tiene importantes usos medicinales. Su almidón se utiliza como talco para tratar sarpullidos o irritaciones en la piel. La raíz rallada alivia picaduras, golpes o heridas, y el jugo de sus hojas trituradas se usa para mitigar dolores menstruales. En el aspecto económico, la yuca juega un papel fundamental: es un cultivo que sustenta a pequeños productores, pero también tiene una producción masiva a nivel global, involucrando a más de cien países en su producción.

Referencias

- Chacón Mayorga, G. A., Arias Palma, G. B., Sandoval-Cañas, G. J., & Ordoñez-Araque, R. H. (2020). Ancestral fermented indigenous beverages from South America made from cassava (*Manihot esculenta*). *Food Science and Technology*, 41(suppl 1), 360-367. <https://doi.org/10.1590/fst.15220>
- De la Torre, L., Navarrete, H., Muriel, P., Macía, M. J., & Balslev, H. (2008). *Enciclopedia de las Plantas Útiles del Ecuador*. Herbario QCA de la Escuela de Ciencias Biológicas de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador & Herbario AAU del Departamento de Ciencias Biológicas de la Universidad de Aarhus.
- Monteros-Altamirano, Á., Tapia, C., Paredes, N., Alulema, V., Tacán, M., Roura, A., Lima, L., & Sørensen, M. (2021). Morphological and ecogeographic study of the diversity of cassava (*Manihot esculenta* Crantz) in Ecuador. *Agronomy*, 11(9), 1844. <https://doi.org/10.3390/agronomy11091844>
- Rogers, D. J., & Fleming, H. S. (1973). A Monograph of *Manihot esculenta*: With an Explanation of the Taximetrics Methods Used. *Economic Botany*, 27(1), 1-113. <https://doi.org/10.1007/BF02862222>

MAYTO

Nomenclatura

Registro	mayto de palmitos y yuyos
Subtítulo	hoja de bijao, cogollos de palmas y yuyos de la <i>chakra</i>
Comunidad/Nacionalidad	Asociación Inti/Comunidad San Pablo de Ushpayacu naporunas/kichwas amazónicos

Fotografía



Descripción geográfica y localización

Provincia Napó	Cantón Archidona	Parroquia San Pablo de Ushpayacu
--------------------------	----------------------------	--

Descripción de la manifestación

Parte fundamental de la producción en las *chakras* incluye palmas y yuyos. Las palmas son las plantas de la familia Araceae con más usos etnobotánicos en el mundo, abarcando desde usos medicinales para la salud humana y veterinaria hasta usos mobiliarios. En Ecuador, las palmas son esenciales para las comunidades de la Costa, la Sierra y la Amazonía y se han registrado alrededor de 136 especies de palmas nativas, de las cuales al menos 105 registran algún uso etnobotánico. Por otro lado, los yuyos son hierbas que

pertenecen a distintos grupos taxonómicos, que comparten la característica de ser plantas herbáceas. Aunque tienen diversos usos, su principal aplicación es en el ámbito culinario.

El palmito es un ingrediente derivado de diferentes especies de palmas, se prepara de diversas maneras según la variedad utilizada, desde comerlo crudo, hasta elaborar dulces, conservas, chicha o harinas. Sin embargo, la preparación del mayto destaca por su particular método de cocción. En las comunidades, se cocina al fuego de leña, envolviendo los ingredientes en hojas y cocinándolos lentamente con el calor del fogón. Muchos platos tradicionales de San Pablo de Ushpayacu se preparan de esta forma, usando las conocidas hojas de bijao. El mayto además de incluir el palmito, tiene una amplia variedad de ingredientes añadidos como almendras, semillas, pescado, chontacuro o carne de monte.

Para preparar el mayto, es necesario envolver los ingredientes en algún tipo de hoja. El bijao (*Calathea lutea*), una planta herbácea perenne con tallos aéreos bien ramificados que destaca por sus grandes hojas, usadas tradicionalmente en la preparación del mayto. Estas hojas, además de ser envoltorios naturales, aportan un sutil sabor a los alimentos durante la cocción, combinándolo con el aroma del humo del fogón. De este modo, la hoja del mayto se transforma en un condimento único dentro de la cultura culinaria amazónica.

Receta

Mayto de palmitos y yuyos

Se cosechan palmitos y yuyos disponibles, como el lisan yuyo, tuta yuyo, palmito, papanko y garabato yuyo. Luego se lavan y se pican. Se colocan cuatro hojas de bijao extendidas, y en el centro de ellas se distribuyen los palmitos, cogollos y yuyos picados. Se añade sal y un poco de agua para que el mayto quede jugoso. La técnica para envolver consiste en doblar los extremos y los lados de las hojas, amarrándolas con bejucos delgados, y se coloca el paquete al fogón. El tiempo de cocción varía según el contenido, pero para el mayto de palmitos y yuyos, se deja aproximadamente 10 minutos.

Otra opción de cocción, sin usar el fogón, es colocar el paquete en una olla con agua, imitando al baño maría.

Importancia para la comunidad

El mayto es una preparación cotidiana que la comunidad de San Pablo de Ushpayacu reconoce como parte esencial de su identidad y patrimonio alimentario. Los conocimientos sobre las palmas y los yuyos se transmiten de generación en generación, de manera oral, a través de relatos de personas experimentadas y la práctica directa en el trabajo en la *chakra* amazónica.

Una palma de gran relevancia cultural es la chonta. La comunidad rinde homenaje a esta planta en sus festividades patronales, celebradas el 21 de abril, coincidiendo con el pico de su producción local.

Referencias

- Macía, M. J., Armesilla, P. J., Cámara-Leret, R., Paniagua-Zambrana, N., Villalba, S., Balslev, H., & Pardo-de-Santayana, M. (2011). Palm uses in northwestern South America: a quantitative review. *The Botanical Review*, 77, 462-570. <https://doi.org/10.1007/s12229-011-9086-8>
- Menegassi Leoni, J., & Capelotto Costa, F. R. (2013). Sustainable use of *Calathea lutea* in handicrafts: A case study from the Amanã Sustainable Development Reserve in the Brazilian Amazon. *Economic Botany*, 67(1), 30-40. <https://doi.org/10.1007/s12231-013-9223-x>
- Valencia, R., Montúfar, R., Navarrete H., & Balslev, H. (2013). *Palmas ecuatorianas: Biología y uso sostenible*. Herbario QCA de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador.



Nomenclatura	
Registro	<i>mikuna ala</i>
Subtítulo	<i>mikuna</i> : comida, <i>ala</i> : hongo, comida con hongos
Comunidad/Nacionalidad	Asociación Inti/Comunidad San Pablo de Ushpayacu/Nación originaria quijos-kichwa amazónicos

Fotografía



Descripción geográfica y localización

Provincia Napó	Cantón Archidona	Parroquia San Pablo de Ushpayacu
--------------------------	----------------------------	--

Descripción de la manifestación

Los hongos juegan un papel clave en la subsistencia de las culturas indígenas. El profundo conocimiento de las comunidades locales les permite identificar cuáles hongos son comestibles sin ningún tipo de preparación, cuáles requieren preparación y cuáles son completamente tóxicos. Además, los hongos tienen valiosas propiedades nutricionales, aportando aproximadamente un 50 % de proteínas y entre un 50 % y 60 % de carbohidratos.

El saber etnobotánico de las comunidades amazónicas es vasto. Se estima que los pueblos kichwas de la Amazonía reconocen cerca de 29 especies de hongos, diferenciándolos por su olor, textura y forma. Lo interesante es que sus clasificaciones suelen tener una gran precisión taxonómica y filogenética, lo que les permite identificar y agrupar especies con exactitud. Sin embargo, la distinción más importante es saber cuáles son comestibles *ala* y cuáles no *miyuy*.

En la comunidad de San Pablo de Ushpayacu, el *ala* es un hongo de gran importancia cultural. En sus *chakras* crece una importante diversidad de hongos, y su conocimiento ancestral permite identificar a diferentes especies como el *tullu ala*, *chinchí ala* y *aya ala*, donde cada una tiene un uso específico. Por ejemplo, el *aya ala*, de color oscuro, es ideal para consumirlo en ayunas y se ingiere después de las limpiezas.

La recolección de hongos se realiza tanto en bosques primarios como secundarios. Una metodología intencional para que crezcan hongos, es dejar palos caídos de chonta o ungurahua en el bosque, y tras unos meses, los hongos comienzan a fructificar. Una vez cosechados, los hongos son llevados a la cocina, donde forma parte de varios platillos cotidianos. Se puede consumir de muchas maneras, ya sea asado, en mayto, mazamoras o caldos.

Receta

Mazamorra de *ala*

Se debe rallar el plátano verde en una olla, añadir agua con sal, e incorporar los hongos a la mezcla. Se puede enriquecer la mazamorra con otros productos, como garabato yuyo, chonta, tuta yuyo o lisan yuyo. En la comunidad, es común acompañar el platillo con ají cocido.

Asado en mayto

Para preparar este delicioso plato, primero lava los hongos cuidadosamente y retira los tallos. Luego, colócalos sobre una hoja (preferiblemente de plátano o bijao), sazónalos con sal al gusto y ásalos sobre el fogón hasta que estén cocidos y ligeramente dorados.

Se sirve acompañado de yuca cocida y ají molido, que complementan perfectamente los sabores ahumados del asado.

Importancia para la comunidad

La comunidad de San Pablo posee un amplio conocimiento sobre los hongos comestibles que se encuentran en sus *chakras* y en la selva. Estos hongos son fundamentales para su alimentación, siendo las especies más valoradas aquellas que producen cuerpos fructíferos abundantes, un sabor agradable y facilidad para ser preparados. Los habitantes destacan que la combinación de estos hongos con la chicha es una forma ideal para afrontar arduas jornadas laborales.

Lamentablemente, los hongos en la comunidad están en peligro de extinción debido al rápido avance de la frontera agrícola y la gestión inadecuada de los bosques. Se comenta que la cantidad de hongos recolectados ha disminuido drásticamente en los últimos cuarenta años. Estimaciones de los pobladores del sector relatan que consumían hongos ala entre dos a tres veces por semana; mientras que a día de hoy apenas lo hacen una vez al mes.

Referencias

- Cardoso, D. B., de Queiroz, L. P., Bandeira, F. P., & Góes-Neto, A. (2010). Correlations between indigenous brazilian folk classifications of fungi and their systematics. *Journal of Ethnobiology*, 30(2), 252-264. <http://doi.org/10.2993/0278-0771-30.2.252>
- Gamboa-Trujillo, P., Wartchow, F., Cerón-Martinez, C., Andi, D., Uwinjin, P., Grefa, G., Entza, M., Chimbo, E., Chimbo, J., Paraguaje, J., Piyaguaje, N., Payaguaje, D., Licuy, V., López, V., Mendua, M., Criollo, M., Jati, M., De la Cruz, S., Calazacón, M., Flores, S.,... & Gibertoni, T. (2019). Edible Mushrooms of Ecuador: consumption, myths and implications for conservation. *Ethnobotany Research and Applications*, 18, 1-15. <https://doi.org/10.32859/era.18.38.1-15>
- Vicente-Pérez, K., Vasco-Palacios, A. M., Zurita-Benavides, M. G., & Peñuela Mora, M. C. (2024). Edible Mushrooms of Peri-Urban Kichwa Communities in the Andes-Amazon Piedmont, Ecuador. *Journal of Ethnobiology*, 44(2) 188-204. <https://doi.org/10.1177/027807712412501>

MIKUNA CHURO

Nomenclatura

Registro	<i>mikuna churo</i>
Subtítulo	<i>mikuna</i> : comida, <i>churo</i> : caracol
Comunidad/Nacionalidad	Asociación Inti/Comunidad San Pablo de Ushpayacu naporunas/kichwas amazónicos

Fotografía



Descripción geográfica y localización

Provincia
Napó

Cantón
Archidona

Parroquia
San Pablo de Ushpayacu

Descripción de la manifestación

La interacción entre humanos e insectos ha sido percibida mayormente de forma negativa desde una perspectiva occidental. Sin embargo, muchas culturas indígenas mantienen una visión positiva y una estrecha relación con estos seres, basada en aspectos alimentarios, culturales y de sostenibilidad. Un claro ejemplo de esto es la práctica de la entomofagia, que consiste en el consumo de insectos y otros artrópodos, involucrándolos como parte importante de su dieta.

En varias comunidades indígenas de Ecuador, el consumo de caracoles, conocidos como *churo*, es tradicional en seis nacionalidades reconocidas: zápara, kichwa amazónico, shiwiar, shuar, achuar y huaorani. Además de su valor alimenticio, existen creencias y contextos culturales que fortalecen su relación con estos animales. Por ejemplo, los habitantes relatan que los caracoles emiten sonidos por la noche, similares a ronquidos humanos, y creen que consumirlos ayuda a curar este problema.

Entre los caracoles comestibles más conocidos está el *yaku churo*, un molusco de río que mide alrededor de 3 cm de largo y 2 cm de diámetro, con una concha de color marrón oscuro y manchas de un tono más claro. Se encuentra en cuerpos de agua como ríos o riachuelos que atraviesan las *chakras* amazónicas. Otra especie importante, es el caracol terrestre, que alcanza hasta 10 cm de largo y se localiza principalmente en los bosques primarios.

Las recetas tradicionales incluyen *churos* asados al fogón, cocidos o preparados en ceviche. El tiempo de cocción varía según la preparación y el tamaño del caracol; los caracoles terrestres, por ejemplo, se hierven durante 15 a 20 minutos, después de lo cual se retira el caparazón y se consume únicamente la parte comestible, acompañado de ají, yuca o verde. Los habitantes comentan que el sabor del caracol terrestre se asemeja al cangrejo, mientras que el caracol de río recuerda al camarón. Aunque el valor nutricional de los caracoles puede variar según la especie, se conoce que son una fuente rica en proteínas.

Receta

Ceviche de *yaku churo*

Se lavan los caracoles para luego dejarlos reposar en agua para limpiarlos. Después, se marinan con jugo de limón. Se acompaña con palmito, cebollín y cilantro de monte finamente picados. Finalmente, se añade jugo de limón-mandarina, sal y un toque de aceite de sacha inchi o tikaso para realzar los sabores.

Importancia para la comunidad

Los caracoles son fundamentales como parte del patrimonio alimentario de la comunidad. Además de estar rodeados de creencias asociadas a ciertas especies, su valor en la dieta se debe a sus cualidades nutricionales. También desempeñan un rol ecológico crucial, ya que actúan como indicadores de la calidad de los ecosistemas.

Referencias

- Gasca-Álvarez, H. J., & Costa-Neto, E. M. (2022). Insects as a food source for indigenous communities in Colombia: a review and research perspectives. *Journal of Insects as Food and Feed*, 8(6), 593-603. <https://doi.org/10.3920/JIFF2021.0148>
- Guachamin-Rosero, M., Peñuela, M. C., & Zurita-Benavides, M. G. (2023). Indigenous knowledge interaction network between host plants and edible insects in the Ecuadorian Amazon. *Journal of Insects as Food and Feed*, 9(3), 369-380. <https://doi.org/10.3920/JIFF2022.0061>
- Moya, A. (2010). *Atlas alimentario de los pueblos indígenas y afrodescendientes del Ecuador*. MIES, FAO, Universidad de Cuenca, AECID.
- Pessôa, H. D. L. F., da Conceição, M. L., da Paz, A. M. R., da Silva, B. A., & Costa, M. J. D. C. (2015). Assessment of nutrient value and microbiological safety of *Pomacea lineata*. *Journal of medicinal food*, 18(7), 824-829. <https://doi.org/10.1089/jmf.2014.0011>

Nomenclatura	
Registro	<i>mikuna kuro</i>
Subtítulo	<i>mikuna</i> : comida, <i>kuro</i> : gusano
Comunidad/Nacionalidad	Asociación Inti/Comunidad San Pablo de Ushpayacu naporunas/kichwas amazónicos

Fotografía



Descripción geográfica y localización

Provincia	Cantón	Parroquia
Napo	Archidona	San Pablo de Ushpayacu

Descripción de la manifestación

La entomofagia, aunque rechazada por las sociedades occidentales, es una práctica alimentaria común entre las nacionalidades indígenas, lo que genera una disyuntiva en las sociedades latinoamericanas que aún conservan algunas de estas costumbres en zonas rurales y urbanas.

En el consumo de insectos destacan principalmente los órdenes Coleoptera (escarabajos), Lepidoptera (mariposas y polillas), Hymenoptera (abejas, avispas y hormigas) e Isoptera

(termitas). Se sabe que todas las nacionalidades indígenas reconocidas en Ecuador practican la entomofagia, principalmente con gusanos o *kuros*. Dentro de San Pablo de Ushpayacu, sobresalen el *katigkuro* y el *pakaykuro*, larvas de mariposa que crecen en los troncos de guabilla y bejuco, respectivamente. Sin embargo, el más conocido es el chontakuro o mayón (*Rhynchophorus palmarum* L.). Este gusano se alimenta y completa su ciclo de vida en varias plantas o troncos, como la chonta, el pambil y el palmito, que son cortados intencionalmente y colocados en posiciones estratégicas para permitir el desarrollo de los escarabajos en su interior. Un aspecto crucial es el valor nutricional de estos alimentos. El chontakuro es particularmente rico en lípidos y proteínas, siendo una fuente importante de nutrición para las comunidades. El chontakuro contiene alrededor de 12 veces más proteínas por cada 100 gramos, comparado con un huevo promedio. Además, se le atribuyen usos medicinales.

Los platillos elaborados con *kuros* varían según la especie y las preparaciones culinarias incluyen asados, fritos o crudos. Para el consumo del *pakaykuro* y *katigkuro*, se debe dejar reposar durante un día, en un recipiente bien tapado. Otra larva comestible es la del *wachanso* o *wachansokuro*, que se deja reposar durante siete días antes de ser consumida y finalmente picada.

Receta

Chontakuro asado

Se recolectan los *kuros* de la *chakra*, se los lava bien y se agrega sal. Se insertan cada uno en un pincho y van directamente sobre el fogón o la parrilla durante 10 minutos.

Chontakuro en mayto

Se colocan los *kuros* en 4 hojas de bijao, se les añade sal y se amarran bien las hojas. Se llevan al fogón durante 10 minutos antes de servir.

Katigkuro y wachansokuro

Se dejan reposar las larvas durante 7 días. Luego, se pican repetidamente hasta obtener una textura similar a la del huevo batido. Se coloca la mezcla en una hoja de bijao y se cocina sobre las brasas.

* La mayoría de los platos suelen acompañarlos con ají.

Importancia para la comunidad

Este alimento forma parte del patrimonio alimentario y cultural de la comunidad y otras nacionalidades amazónicas. Genera un vínculo entre generaciones, ya que se transmite el conocimiento sobre cómo identificar las especies comestibles y los métodos de preparación.

Además de ser una fuente de alimento, los *kuros* tienen un profundo valor cultural. Según mitos de San Pablo de Ushpayacu, el *pakaykuro* es una larva con la capacidad de transformarse en verdura. Esto ocurre porque, cuando el gusano cae, una planta brota en el mismo lugar. La especie asociada a esta leyenda es el garabato yuyo (*Hypolepis* sp.). Otro ejemplo de creencias ancestrales es que el consumo de las larvas del pambil está prohibido para mujeres embarazadas, ya que se cree que pueden provocar partos prematuros.

Referencias

- Chimbo-Gándara, L. F., Granda-Albuja, G., Mora, J. R., Llumiquinga, E., Ruiz-Uriguen, M., Machado, A., Cisneros-Heredia, D. F., Naranjo, R. A., Giamperi, F., Tejera, E., & Álvarez-Suárez, J. M. (2024). Nutritional, functional, and safety characterization of the edible larva of the South American palm weevil (chontacuro) *Rhynchophorus palmarum* L. from Amazonian Ecuador. *Journal of Food Composition and Analysis*, *134*(14), 106507. <https://doi.org/10.1016/j.jfca.2024.106507>
- Costa-Neto, E. M. (2015). Anthro-entomophagy in Latin America: an overview of the importance of edible insects to local communities. *Journal of Insects as Food and Feed*, *1*(1), 17-24. <https://doi.org/10.3920/JIFF2014.0015>
- Guachamin-Rosero, M., Peñuela, M. C., & Zurita-Benavides, M. G. (2023). Indigenous knowledge interaction network between host plants and edible insects in the Ecuadorian Amazon. *Journal of Insects as Food and Feed*, *9*(3), 369-380. <https://doi.org/10.3920/JIFF2022.0061>
- Moya, A. (2010). *Atlas alimentario de los pueblos indígenas y afrodescendientes del Ecuador*. MIES, FAO, Universidad de Cuenca, AECID.

MIKUNA MANKA

Nomenclatura

Registro	<i>mikuna manka</i>
Subtítulo	<i>mikuna</i> : comida, <i>manka</i> : olla
Comunidad/Nacionalidad	Asociación Inti/Comunidad San Pablo de Ushpayacu/ naporunas/kichwas amazónicos

Fotografía



Descripción geográfica y localización

Provincia Napó	Cantón Archidona	Parroquia San Pablo de Ushpayacu
--------------------------	----------------------------	--

Descripción de la manifestación

Las *chakras* amazónicas son sistemas agroforestales complejos que albergan una gran diversidad de plantas y animales, desempeñando un papel fundamental en la conservación y sostenibilidad de los ecosistemas amazónicos. Esta diversidad se refleja también en la riqueza gastronómica local, donde las preparaciones tradicionales aprovechan la variedad de productos que las *chakras* y la selva proveen. Entre los ejemplos más destacados se encuentran las mazamoras y los caldos, que integran una amplia gama de ingredientes de cosechas amazónicas, mostrando la conexión directa entre la biodiversidad y la cocina.

A pesar de los avances tecnológicos, la comunidad de San Pablo de Ushpayacu conserva una parte valiosa de su herencia culinaria, manteniendo no solo sus platos tradicionales, sino también los utensilios con los que los preparan. Entre estos destacan las *mankas*, ollas de barro ancestrales que se usan para cocinar, y el fogón, una estructura simple formada por tres piedras que sostienen la *manka* sobre el fuego.

Uno de los caldos más representativos es el *uchu manka* (donde *uchu* significa ají y *manka* olla), una preparación que combina pescado asado, frijoles, garabato yuyo, yuca, plátano verde o carne de monte, según la disponibilidad estacional de la *chakra*. Lo que define este caldo es el uso predominante del ají, que no solo aporta sabor, sino que, según los habitantes de San Pablo de Ushpayacu, conserva el alimento durante 4 o 5 días. Por su parte, la mazamorra tiene como base el plátano verde rallado, que se cocina con agua junto a otros productos de la *chakra*, como hongos y animales pequeños.

Hoy en día, estos platos siguen siendo fundamentales en la dieta diaria de la comunidad, no solo por su sabor, sino por la diversidad de ingredientes que emplean, ilustrando la riqueza del patrimonio alimentario de San Pablo de Ushpayacu.

Receta

Mazamorra de *ala*

En una olla de barro o *manka* se coloca agua y se agrega sal al gusto. Luego, se incorpora el plátano verde rallado o raspado junto con el *ala*. Si lo deseas, puedes añadir verduras como el garabato yuyo, frijoles, yuca, plátano, ajo de monte, culantro de monte, peces o algún tipo de carne de monte.

Uchu manka

Se coloca ají en agua hirviendo. Luego, agrega los ingredientes gradualmente como pescado asado, frijoles, garabato yuyo, yuca, plátano verde o carne de monte.

Importancia para la comunidad

Este alimento no solo tiene raíces ancestrales, sino que sigue siendo una parte esencial de la dieta cotidiana de los residentes de San Pablo de Ushpayacu y sus alrededores. Aunque las ollas de barro, o *mankas*, están siendo gradualmente reemplazadas por otros materiales, todavía hay artesanos y alfareros que las fabrican, debido a que familias tradicionales utilizan estos elementos como utensilios de cocina, manteniendo sus costumbres y conocimiento ancestral. Finalmente, su aporte nutricional es un pilar fundamental de la alimentación de los integrantes de la comunidad.

Referencias

- Coq-Huelva, D., Higuchi, A., Alfalla-Luque, R., Burgos-Morán, R., & Arias-Gutiérrez, R. (2017). Co-evolution and bio-social construction: The Kichwa agroforestry systems (chakras) in the Ecuadorian Amazonia. *Sustainability*, 9(10), 1920. <https://doi.org/10.3390/su9101920>
- Perreault, T. (2005). Why chacras (swidden gardens) persist: agrobiodiversity, food security, and cultural identity in the Ecuadorian Amazon. *Human organization*, 64(4), 327-339. <https://doi.org/10.17730/humo.64.4.e6tymmka388rmybt>



Nomenclatura	
Registro	<i>mikuna uchu</i>
Subtítulo	<i>mikuna</i> : comida, <i>uchu</i> : ají
Comunidad/Nacionalidad	Asociación Inti/Comunidad San Pablo de Ushpayacu/naporunas/kichwas amazónicos

Fotografía



Descripción geográfica y localización

Provincia Napó	Cantón Archidona	Parroquia San Pablo de Ushpayacu
--------------------------	----------------------------	--

Descripción de la manifestación

El ají es uno de los ingredientes más relevantes dentro de la gastronomía ecuatoriana, gracias a su amplia variedad y versatilidad culinaria. Los ajíes, pertenecientes al género *Capsicum*, destacan por incluir numerosas plantas con frutos picantes. Estas plantas son herbáceas y de tamaño compacto, con frutos que, al ser inmaduros, presentan tonalidades verdes, y al madurar adquieren colores que van del amarillo al rojo. Sus flores, características de la familia solanáceas tienen cinco pétalos fusionados con simetría bilateral, formando una

estructura que recuerda a una campana o embudo. Debido a su capacidad de crecer en una amplia variedad de climas, el ají es ideal para el cultivo en distintos espacios.

En San Pablo de Ushpayacu, el ají, conocido como *uchu*, es un elemento fundamental en la vida cotidiana y la gastronomía local. Así, por ejemplo, *uchu mikuna* hace referencia a la comida picante o con ají. Dentro de las *chakras* amazónicas y la comunidad, el ají se siembra cerca de las casas e incluso junto a las cocinas, reflejando su valor en la alimentación diaria.

La versatilidad del ají es inmensa, permitiendo el uso de técnicas tradicionales que potencian su sabor, ya sea como una simple salsa para acompañar o como el ingrediente principal de un plato. Una recomendación común para su preparación es no añadir el ají directamente a una olla hirviendo, sino cocinarlo en agua fría. Una vez que el agua empieza a hervir, el ají está listo para ser consumido.

Receta

Salsas de ají

Primero, se cosecha el ají disponible de la *chakra*, se lava y se cocina en agua. Luego, se muele en la piedra o se licúa. A partir de aquí, se pueden realizar diferentes recetas. Una de estas es el ají con palmito, que se prepara picando palmito, cilantro de monte y tomate, para luego mezclarlo con ají molido y servirlo como salsa o encurtido. En el ají con sachá inchi, las almendras tostadas del maní de árbol se muelen y se integran con ají, creando una mezcla única. El ají con pitón o paso incorpora estos ingredientes cocidos y picados al ají, mientras que el *patas uchu* presenta semillas de cacao blanco asadas en pincho, acompañadas de ají.

Importancia para la comunidad

El ají se reconoce como un marcador culinario y un pilar en la gastronomía de la comunidad de San Pablo de Ushpayacu. Este condimento es tan esencial en la gastronomía local que, junto con la sal, es uno de los principales sazónadores en la cocina. Además, en los últimos tiempos ha adquirido una importante relevancia económica, ya que su producción, tanto a nivel local como internacional, ha crecido significativamente desde principios del siglo XXI.

Además de su valor nutricional, el ají tiene una estrecha importancia cultural. Se utiliza en rituales de iniciación y fortalecimiento de los jóvenes, un componente esencial de la vida comunitaria que marca la transición de la niñez a la adultez.

Durante la adolescencia, padres y abuelos instruyen a los jóvenes en actividades fundamentales como la caza, la pesca y el cultivo de la *chakra*. Estos aprendizajes no solo les proporcionan habilidades prácticas, sino que también fomentan una conexión profunda con la naturaleza y el conocimiento ancestral.

En este proceso de formación, el ají se aplica en los ojos como un símbolo de fortalecimiento del espíritu, recordando a los jóvenes el camino correcto, el camino del bien.

Referencias

- Motti, R. (2021). The Solanaceae family: botanical features and diversity. In D. Carputo, R. Aversano, & M. R. Ercolano (eds.), *The Wild Solanums Genomes* (pp. 1-9). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-30343-3_1
- Tapia Merino, E., Dalmau Moreira, E., Cisneros-Heredia, D.F., Arregui Gallegos, O., Altamirano, J. (2024). *Uchu, historias del ají*. USFQ PRESS
- Wang, F., Xue, Y., Fu, L., Wang, Y., He, M., Zhao, L., & Liao, X. (2022). Extraction, purification, bioactivity and pharmacological effects of capsaicin: A review. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 62(19), 5322-5348. <https://doi.org/10.1080/10408398.2021.1884840>

TAKACHO Y CHUKULA

Nomenclatura

Registro	<i>takacho y chukula</i>
Subtítulo	<i>takacho</i> : majado amazónico. <i>chukula</i> : colada de plátano maduro
Comunidad/Nacionalidad	Asociación Inti/Comunidad San Pablo de Ushpayacu/ naporunas/kichwas amazónicos

Fotografía



Descripción geográfica y localización

Provincia
Napo

Cantón
Archidona

Parroquia
San Pablo de Ushpayacu

Descripción de la manifestación

Los plátanos y guineos son hierbas altas y robustas, caracterizadas por sus tallos masivos y grandes hojas. Estas plantas pertenecen a la familia Musaceae y se distinguen por sus hojas dispuestas en espiral y alternas, que presentan un nervio central grueso y venas laterales que se fusionan en los márgenes. Su inflorescencia se manifiesta en un talo terminal, con flores en las axilas de las brácteas, y su fruto es del tipo cápsula.

Aunque esta familia es nativa de Asia, ha sido profundamente adaptada en las diversas tradiciones alimentarias del continente americano. Gracias a esta adaptación, los plátanos y guineos se han convertido en ingredientes principales en muchos platos importantes para la soberanía alimentaria de las comunidades. Entre estos platos destacan la *chukula* (una bebida tradicional), la mazamorra (una sopa espesa) y el *takacho* (un majado amazónico). Cada una de estas recetas ofrece maneras únicas e innovadoras de preparar con guineos.

Uno de los beneficios de los plátanos es su excelente combinación con otros elementos culinarios. Por ejemplo, el *takacho*, preparado con plátanos verdes, adquiere una sazón amazónica única gracias a los condimentos utilizados, como el ajo amazónico. En la *chukula*, que se hace con plátanos maduros, se pueden añadir diversas especias al gusto, como el ishpingo. Por último, la mazamorra se enriquece con ingredientes como garabato yuyo, *ala* o carne de monte, creando una sopa espesa que combina una variedad de sabores.

Además de su valor cultural, las bananas poseen importantes compuestos bioactivos que aportan diversos beneficios a la salud. Estos compuestos ayudan a reducir los niveles de colesterol en la sangre, favorecen la incorporación de serotonina en el cerebro y protegen el hígado. Asimismo, las bananas presentan cualidades antioxidantes, antiinflamatorias y antialérgicas.

Receta

Takacho

Para preparar esta receta, primero se pelan y cocinan los plátanos verdes. Luego, se majan con un mazo hasta obtener una consistencia suave. Por separado, se pica ajo de monte y se sofríe en un chorrito de aceite con sal. A continuación, se agrega el plátano majado sobre el sofrito y se mezcla bien hasta que todos los ingredientes estén incorporados.

Chukula

Para elaborar *chukula*, se pelan los plátanos maduros y se los cocina en agua con hojas de canela. Después se los deja enfriar para luego ser majados o licuados los plátanos. Finalmente se lo sirve frío o caliente.

Importancia para la comunidad

Los guineos son plantas fundamentales para garantizar la seguridad alimentaria de la comunidad y desempeñan un papel importante en la construcción de la identidad de sus habitantes. Las personas suelen sentirse profundamente conectadas con los platos que incorporan guineo, lo que resalta su relevancia cultural.

Referencias

- Andersson, L. (1998). Musaceae, In K. Kubitzki (eds.), *The families and genera of vascular plants* (vol. 4, pp. 296-301) Springer link. https://doi.org/10.1007/978-3-662-03531-3_33
- Sidhu, J. S., & Zafar, T. A. (2018). Bioactive compounds in banana fruits and their health benefits. *Food quality and safety*, 2(4), 183-188. <https://doi.org/10.1093/fqsafe/fyy019>

FICHAS
ARCA
DEL GUSTO



Ante la creciente pérdida de biodiversidad y cultura a nivel global, los conocimientos, tradiciones y prácticas culinarias ancestrales enfrentan un riesgo real de desaparecer. En respuesta a esta situación, la organización Food Webs desarrolla el proyecto «Arca del gusto», un repositorio global que busca preservar los conocimientos gastronómicos tradicionales de diversas comunidades en peligro de extinción. Inspirados por esta iniciativa, hemos decidido crear fichas siguiendo este formato para documentar los saberes culinarios de la comunidad de San Pablo de Ushpayacu, destacando sus aplicaciones, amenazas y desafíos actuales. Con este esfuerzo, buscamos salvaguardar el conocimiento de las comunidades y asegurar su transmisión a futuras generaciones.

Estas fichas incluyen conocimientos botánicos, etnobotánicos, comerciales, históricos y medicinales de cada planta. Además, presentan una breve descripción de las recetas y métodos autóctonos para preparar sus alimentos, que actualmente están en riesgo de perderse. Finalmente, se destacan los desafíos que enfrentan tanto las comunidades como los productos de la *chakra* amazónica, los cuales deben ser tomados en cuenta para tomar acciones que ayuden a proteger el valioso conocimiento de las comunidades amazónicas.

En cuanto al origen de las plantas, se utilizó la clasificación en nativas y no nativas. Las plantas nativas son aquellas que se han establecido en la Amazonía por sus propios medios, mientras que las no nativas son introducidas como resultado de acciones humanas. Para distinguir entre plantas cultivadas y silvestres, se consideró la relación entre las personas y el manejo de estas especies. Ambos criterios se basan en la *Enciclopedia de Plantas Útiles del Ecuador*.



Nombre común

AVÍO

Nomenclatura

Nombre científico	<i>Pouteria caimito</i>
Otros nombres	cauje, luminancia, temare, abiu, abi, abio, abieiro o caimito
Formas de consumo	frutas, nueces y conservas de frutas
Origen	nativa, cultivada

Fotografía



Descripción geográfica y localización

País	Ecuador
Zona	Napo, Archidona, San Pablo de Ushpayacu
Estacionalidad	Fructificación de febrero a abril
Zona de producción	En Ecuador, se ubica principalmente en toda la región amazónica y las provincias de los Ríos y Guayas

Descripción del producto

El avío es un árbol perenne amazónico de tamaño mediano, de entre 5 a 15 m. Sus hojas son alternas, con textura ligeramente áspera y con forma más larga que ancha. Los márgenes de las hojas son ondulados y de base afilada. Sus frutos son en forma de baya,

tienen un tono amarillento cuando están maduras, y verdes cuando todavía requieren madurar. Su corteza del tallo es bastante lisa, y principalmente se caracteriza por ser lactífero, es decir, que produce látex. Cada fruto, contiene entre 1 a 4 semillas, que son de un color café oscuro con forma similar al de una pera. Las flores son de sépalos blancos y sobrepuestos. Tienen un tamaño pequeño de entre 1 a 1.5 mm de longitud. Suelen encontrarse solas o en grupos de entre 2 a 5 flores.

El avío tiene importantes componentes nutricionales. Su fruto se caracteriza por ser una fuente importante de calcio, fósforo, vitamina A y vitamina C. Dentro de la comunidad de San Pablo de Ushpayacu, tienen identificadas diferentes variedades de avío, las cuales pueden clasificarse según la época en la que fructifican.

Análisis sensorial

Visual	es una fruta redonda o en forma de pera. Cuando está lista para el consumo es amarilla con toques verdosos.
Sabor	dulce, pero con leves toques ácidos.
Consistencia	la cáscara es similar al de la maracuyá, pero un poco más suave, además de ser pegajosa y refrescante.

Usos culinarios

El avío se consume principalmente en ensaladas de frutas o por sí solo, aunque también se puede preparar en almíbar. Al abrirlo, es importante evitar que el látex amargo toque la pulpa comestible, por lo que se debe extraer con una cuchara.

Receta

Ensalada de frutas

Una vez recolectado el avío, se retira la pulpa y se mezcla con otras frutas amazónicas.

Otros usos

Este árbol es valorado por su madera, que se utiliza en la construcción de casas y cabañas, además de ser empleada en la elaboración de artesanías. Su látex tiene un uso medicinal importante, ya que ayuda a extraer larvas de insectos incrustadas en la piel. Por otro lado, los tés preparados con sus hojas son efectivos para aliviar infecciones cutáneas.

Importancia cultural e histórica

El avío es una fruta apetecida por toda la comunidad, ya que involucra un importante conocimiento ancestral relacionado a las maneras efectivas de preparación y a sus diferentes usos en las comunidades. Este conocimiento se transmite de generación en generación.

Riesgos y motivos para protegerlo

El avío está al alcance de quienes viven cerca de la selva, en una *chakra*, o visitan los mercados locales. Sin embargo, en algunas áreas urbanas y periurbanas de la Amazonía, se desconoce su existencia y sus usos, lo que pone en riesgo la preservación del conocimiento de las comunidades locales. Además de ser un alimento para las personas, también lo utiliza la fauna silvestre.

Referencias

- De la Torre, L., Navarrete, H., Muriel, P., Macía, M. J., & Balslev, H. (2008). *Enciclopedia de las Plantas Útiles del Ecuador*. Herbario QCA de la Escuela de Ciencias Biológicas de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador & Herbario AAU del Departamento de Ciencias Biológicas de la Universidad de Aarhus.
- Lim, T.K. (2013). *Pouteria caimito* In T. K. Lim (eds.), *Edible Medicinal and Non-Medicinal Plants*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-94-017-9511-1>
- Maia, J. G. S., Andrade, E. H. A., & Zoghbi, M. D. G. B. (2003). Volatiles from fruits of *Pouteria pariry* (Ducke) Baehni and *P. caimito* (Ruiz and Pavon.) Rdlkl. *Journal of Essential Oil Bearing Plants*, 6(2), 127-129. <https://doi.org/10.1080/0972-060X.2003.10643339>



Nombre común

**GARABATO
YUYO**

Nomenclatura

Nombre científico	<i>Hypolepis</i> sp.
Otros nombres	<i>churo yuyo, gartu yuyu, helecho</i>
Formas de consumo	especias, hierbas silvestres y condimentos
Origen	nativa, silvestre

Fotografía



Descripción geográfica y localización

País	Ecuador
Zona	Napo, Archidona, San Pablo de Ushpayacu
Estacionalidad	Todo el año
Zona de producción	Presente en las provincias de Napo, Morona Santiago, Zamora Chinchipe, Esmeraldas, Pichincha, Carchi y Galápagos

Descripción del producto

El helecho conocido como garabato yuyo se caracteriza por tener pecíolos negros y raquis curvados de textura rugosa. Las frondas (es decir, las hojas de los helechos) alcanzan una altura de unos 110 cm aproximadamente y varían en su forma, desde estar erguidas hasta levemente arqueadas. Además, una de las características que ayuda a identificar esta especie, es que sus soros se encuentran cerca del margen de las frondas.

A pesar de que el consumo de helechos está extendido por todo el mundo, es importante tener en cuenta que su preparación y consumo deben realizarse por personas con conocimiento sobre el tema, ya que algunas especies pueden ser tóxicas y altamente peligrosas para la salud humana. A pesar de esto, los helechos comestibles son ricos en fibra, vitaminas A, B y C, aminoácidos esenciales como las vitaminas B1, B2, B3 y omega-3. También, su concentración de minerales como potasio, magnesio, hierro, calcio y fósforo, confieren importantes características nutricionales a quien lo consume.

Aunque el helecho crece en varias regiones del país, su consumo se limita principalmente a la región amazónica. Este producto es muy apreciado por los kichwas amazónicos, siendo común encontrarlo en las *chakras* o de manera silvestre en la selva.

Análisis sensorial

Visual	tiene una forma particular y se caracteriza por su tallo largo, delgado, y su terminación es en forma de churo. Su color es verde oscuro.
Sabor y consistencia	similar al espárrago.

Usos culinarios

Es un acompañante esencial en la mayoría de las comidas de la región, destacándose en mazamoras, caldos y maytos. En el mayto de pescado, es típico servirlo con una ensalada de garabato yuyo cocido y palmito picado. Otro plato que utiliza garabato yuyo son los *uchu manka*.

Receta

Mayto de garabato yuyo

El garabato yuyo se pica y se combina con otros ingredientes como hongos, pescado o palmito, que se envuelven en hojas limpias de bijao. Luego, se cocina al fuego, siguiendo el método tradicional del mayto. Una vez cocido, se abre el envoltorio, se mezcla con ají y se sirve acompañado de yuca.

Otros usos

Los helechos se utilizan en la medicina tradicional en diversas partes del mundo, destacándose por su alto contenido de antioxidantes, propiedades antimicrobianas y antivirales, así como por su riqueza en nutrientes y micronutrientes. Su uso medicinal se basa principalmente en combatir problemas como la anemia y la recuperación de mujeres embarazadas posparto.

Importancia cultural e histórica

El garabato yuyo juega un papel fundamental en la comunidad de San Pablo de Ushpayacu, donde se utiliza principalmente en la cocina. Esta planta presenta una importancia cultural al ser clave la transmisión de conocimiento de generaciones pasadas, para poder identificar sus diferentes formas de cosecha, reconocimiento y preparación.

En torno a este helecho existe una historia fascinante. Se cuenta que brota en el lugar donde cae una larva conocida como *pakaykuro*, a quien se le atribuye la habilidad de transformación de un gusano a un helecho.

Riesgos y motivos para protegerlo

Está catalogada como una especie en peligro de extinción en las *chakras* del lugar por la apertura y masificación de fronteras agrícolas. Es fundamental proteger al garabato yuyo, ya que se trata de una especie silvestre alimenticia, apreciada por pueblos kichwas amazónicos. Su protección radica en la diversificación de la *chakra* y la reducción de la expansión agrícola.

Referencias

- De la Torre, L., Navarrete, H., Muriel, P., Macía, M. J., & Balslev, H. (2008). *Enciclopedia de las Plantas Útiles del Ecuador*. Herbario QCA de la Escuela de Ciencias Biológicas de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador & Herbario AAU del Departamento de Ciencias Biológicas de la Universidad de Aarhus.
- Dvorakova, M., Pumprova, K., Antonínová, Ž., Rezek, J., Haisel, D., Ekrt, L., Vanek, T. & Langhansova, L. (2021). Nutritional and antioxidant potential of fiddleheads from European ferns. *Foods*, 10(2), 460. <https://doi.org/10.3390/foods10020460>
- Schwartzburd, P. B., & Prado, J. (2015). A taxonomic revision of the South American species of *Hypolepis* (Dennstaedtiaceae), Part I. *American Fern Journal*, 105(4), 263-313. <https://doi.org/10.1640/amfj-105-04-263-313.1>



Nombre común

LISAN
YUYO

Nomenclatura

Nombre científico	<i>Carludovica palmata</i>
Otros nombres	pichuwa, rampida, lizan, tanshi, turu panka, uttuvo, toquilla
Formas de consumo	especias, hierbas silvestres y condimentos
Origen	nativa, cultivada

Fotografía



Descripción geográfica y localización

País	Ecuador
Zona	Napo, Archidona, San Pablo de Ushpayacu
Estacionalidad	Todo el año
Zona de producción	En Ecuador, se encuentra en la Amazonía y la Costa

Descripción del producto

El lisan yuyo es una planta herbácea similar a las palmeras. Una de las características más fáciles para diferenciarla son los tallos visibles sobre el suelo. El tallo logra alcanzar alturas de hasta 5 m de largo y sus hojas llegan a medir más de 4 m. Los pecíolos son muy largos, llegando a medir más de 2 m y medio de largo. Su inflorescencia es del tipo espiga, con forma cilíndrica, que alcanza un tamaño máximo de 1 m de largo. El fruto tiene forma cilíndrica y va desde los 15 hasta los 25 cm de largo.

En Ecuador, crece en bosques húmedos de la Costa y la Amazonía de entre los 0 y 1300 m s. n. m. Prefiere los sitios con sombra parcial o de plena luz incluyendo taludes de carreteras, caminos y riberas de ríos. Además de su uso gastronómico, tiene una importancia socioeconómica para el país.

Análisis sensorial

Visual es de una tonalidad blanca.

Sabor y consistencia parecido al palmito.

Usos culinarios

Para consumir el lisan yuyo, se corta al cogollo recién brotado, antes de que se convierta en una hoja madura. Cuando está tierno, se extrae de la planta y se lo cocina. La recomendación para su preparación es partir en trozos grandes y cocinar por lo menos durante 10 minutos, ya sea en una olla o envuelto en mayto. Únicamente se consume la parte tierna y blanquecina. Después de cocido, se le puede agregar ají o sal.

Este ingrediente se usa de manera similar al palmito y se lo prepara en ensaladas de forma fresca, o para cocinarlo, se lo envuelve en hojas de bejuco. A estos ingredientes se los acompaña con ají, en refritos y caldos. Además, es uno de los componentes principales del *uchu manka*.

Receta

Mayto de lisan yuyo

Se lava y pica el lisan yuyo para luego colocarla en una hoja de bijao. Al mayto se le pueden agregar otros yuyos o alguna proteína, como pollo, carne de monte o chontacuro. Se debe cocinar en sartén o *manka* (olla de barro tradicional) durante 15 minutos.

Refrito de lisan yuyo

También se puede preparar un refrito con sachá cebolla en sartén, ideal para acompañar otras comidas.

Caldo de lisan yuyo

Se cocina el lisan yuyo con agua, sal y palmito picado. Si es posible, se añade carne de monte para enriquecer el caldo.

Otros usos

Además de su uso culinario, el lisan yuyo destaca por sus diversas aplicaciones prácticas. Las fibras de sus pecíolos se emplean en la construcción para fabricar esteras, cestas y para atar pequeñas maderas. También son utilizadas en la elaboración de trampas para la captura de peces y mamíferos. Sin embargo, su aplicación comercial más reconocida es la producción de sombreros panamá o de paja toquilla, confeccionados a partir de las fibras extraídas de sus hojas. Estas mismas fibras también se utilizan en la fabricación de escobas y cestas.

En el ámbito medicinal, las hojas del lisan yuyo, combinadas con aguacate y achiote, se preparan en baños de vapor que resultan efectivos para tratar el reumatismo.

Importancia cultural e histórica

La relevancia del lisan yuyo radica en su versatilidad y la variedad de productos que ofrece. Además de su importancia culinaria, se posiciona como una de las especies con mayor demanda en el mercado internacional y es objeto de estudios especializados en botánica económica.

Paralelamente, las comunidades amazónicas lo consideran un producto emblemático, estrechamente vinculado a su identidad cultural y su patrimonio alimentario.

Riesgos y motivos para protegerlo

El lisan yuyo enfrenta amenazas significativas en la Amazonía debido a la expansión de la frontera agrícola, el desarrollo de monocultivos y el avance de la ganadería. Asimismo, su uso identitario está en declive, ya que son pocas las personas que conocen su versatilidad y aplicaciones. Por ello, resulta crucial preservar y transmitir los valiosos conocimientos sobre los múltiples beneficios que este recurso puede ofrecer.

Referencias

- Bennett, B.C., Alarcón, R. & Cerón, C. (1992) The ethnobotany of *Carludovica palmata* Ruíz & Pavón (Cyclanthaceae) in Amazonian Ecuador. *Economic Botany* 46, 233–240. <https://doi.org/10.1007/BF02866622>
- De la Torre, L., Navarrete, H., Muriel, P., Macía, M. J., & Balslev, H. (2008). *Enciclopedia de las Plantas Útiles del Ecuador*. Herbario QCA de la Escuela de Ciencias Biológicas de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador & Herbario AAU del Departamento de Ciencias Biológicas de la Universidad de Aarhus.
- Wilder, G. J. (1976). Structure and development of leaves in *Carludovica palmata* (Cyclanthaceae) with reference to other Cyclanthaceae and Palmae. *American Journal of Botany*, 63(9), 1237–1256. <https://doi.org/10.1002/j.1537-2197.1976.tb13208.x>



Nombre común
MORETE

Nomenclatura

Nombre científico	<i>Mauritia flexuosa</i>
Otros nombres	aguaje, carandaí, moriche, palmeira dos brejos, canangucha, achug
Formas de consumo	frutas, nueces y conservas de fruta
Origen	nativa, cultivada

Fotografía



Descripción geográfica y localización

País	Ecuador
Zona	Napo, Archidona, San Pablo de Ushpayacu
Estacionalidad	Fructificación de septiembre a diciembre
Zona de producción	En la Amazonía ecuatoriana

Descripción del producto

El morete es una palma dioica que alcanza entre 35 y 40 m de altura, con un diámetro de hasta 50 cm. Su tallo es erecto, liso y cilíndrico, y presenta entre 8 y 25 hojas de más de 5 m de largo, compuestas por numerosos segmentos. Sus inflorescencias tienen alrededor de ocho flores de 70 a 90 cm, mientras que el fruto, una drupa de unos 7 cm de largo, adquiere tonos anaranjados oscuros o café rojizos al madurar. Esta palma florece y fructifica después de 7 u 8 años, aproximadamente cuando alcanza los 7 m de altura.

El morete crece en humedales, desempeñando un papel ecológico clave al capturar grandes cantidades de carbono. Sus raíces aéreas le permiten sobrevivir con hasta 40 m de agua sobre la superficie, adaptándose a las riberas de los ríos. Sus frutos suelen caer naturalmente al madurar, facilitando su recolección, aunque también se utilizan varas cortopunzantes para cosecharlos. Los frutos pueden conservarse hasta 7 días tras la recolección. Según los habitantes de San Pablo de Ushpayacu, durante la fructificación es común ver animales de monte cerca de estas palmas.

Nutricionalmente, el fruto del morete es rico en hierro, calcio y fibra. Su aceite contiene vitamina E, ácidos grasos y carotenoides, beneficiosos para enfermedades cardíacas y diabetes no insulino dependiente. Además, esta palma es fundamental para el crecimiento del chontacuro (*Rhynchophorus palmarum* L.), una larva comestible de alto valor nutricional y relevancia económica en Ecuador.

Análisis sensorial

Visual	el fruto mide 7 cm de largo y 5 cm de diámetro. Su cáscara es escamosa, de color pardo o rojo oscuro. La pulpa es de un amarillo anaranjado brillante.
Sabor	posee un sabor único, ligeramente agrio, con matices de fermentación.
Consistencia	carnosa y aceitosa.

Usos culinarios

El morete es un fruto que se consume tradicionalmente cocido o en bebida. Algunos prefieren quitarle la cáscara antes de comerlo, mientras que otros lo consumen entero. Al pelarlo, las escamas se desprenden una a una.

La cocción del morete es un proceso delicado, y su sabor varía según la receta utilizada. Tradicionalmente, se acompaña con yuca, pero en la actualidad se ha diversificado su preparación en productos como helados, bolos, jugos y mayonesa.

Receta

Jugo de morete

Se calienta el fruto durante 4 minutos en una olla con agua. Luego, se deja el fruto en remojo en esa agua, removiendo constantemente durante 15 minutos. Pasado este tiempo, se desecha el agua. Una vez el fruto se enfríe, se retira el dulce del morete cuando esté suave, utilizando un utensilio adecuado. Se cierne la pulpa en un colador, agregando agua hasta obtener la consistencia de jugo. Finalmente, se endulza al gusto con azúcar.

Otros usos

El morete tiene múltiples usos importantes, entre ellos el cosmético. De sus frutos se extrae un aceite que se emplea para fortalecer y estimular el crecimiento del cabello. Además, sus semillas son utilizadas en la creación de artesanías locales, como aretes y manillas. Por último, las hojas del morete se aprovechan para la construcción de techos, mientras que el pecíolo se usa para fabricar muebles y utensilios de cocina.

Importancia cultural e histórica

El morete es un producto ancestral que desempeña un papel fundamental tanto para la comunidad de San Pablo de Ushpayacu, como en la conservación de la biodiversidad en la *chakra* amazónica. Uno de estos roles se basa en el sustento alimenticio para los animales que se alimentan de este fruto y contribuyen a su propagación.

Riesgos y motivos para protegerlo

Esta palma juega un papel crucial en los ecosistemas de la Amazonía, especialmente en las orillas de los ríos y en áreas pantanosas. Sin embargo, su estado de conservación es cada vez más crítico. Uno de los problemas principales es su uso insostenible, lo que, junto con la intensificación de la deforestación y la pérdida de prácticas tradicionales, ha afectado gravemente la relación entre las comunidades y esta planta, provocando posibles declives poblacionales.

Referencias

- Chimbo-Gándara, L. F., Granda-Albuja, G., Mora, J. R., Llumiquinga, E., Ruiz-Uriguen, M., Machado, A., Cisneros-Heredia, D. F., Naranjo, R. A., Giamperi, F., Tejera, E., & Álvarez-Suárez, J. M. (2024). Nutritional, functional, and safety characterization of the edible larva of the South American palm weevil (chontacuro) *Rhynchophorus palmarum* L. from Amazonian Ecuador. *Journal of Food Composition and Analysis*, *134*(14), 106507. <https://doi.org/10.1016/j.jfca.2024.106507>
- Darnet, S. H., Silva, L. H. M. D., Rodrigues, A. M. D. C., & Lins, R. T. (2011). Nutritional composition, fatty acid and tocopherol contents of buriti (*Mauritia flexuosa*) and patawa (*Oenocarpus bataua*) fruit pulp from the Amazon region. *Food Science and Technology*, *31*, 488-491. <https://doi.org/10.1590/S0101-20612011000200032>
- Delgado, C., Couturier, G., & Mejia, K. (2007). *Mauritia flexuosa* (Arecaceae: Calamoideae), an Amazonian palm with cultivation purposes in Peru. *Fruits*, *62*(3), 157-169. <https://doi.org/10.1051/fruits:2007011>

- Gilmore, M.P., Endress, B.A. & Horn, C.M. (2013). The socio-cultural importance of *Mauritia flexuosa* palm swamps (aguajales) and implications for multi-use management in two Maijuna communities of the Peruvian Amazon. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*, 9(29). <https://doi.org/10.1186/1746-4269-9-29>
- Manhães, L. R. T., & Sabaa-Srur, A. U. O. (2011). Centesimal composition and bioactive compounds in fruits of buriti collected in Pará. *Food Science and Technology*, 31: 856-863. <https://doi.org/10.1590/S0101-20612011000400005>
- Virapongse, A., Endress, B. A., Gilmore, M. P., Horn, C., & Romulo, C. (2017). Ecology, livelihoods, and management of the *Mauritia flexuosa* palm in South America. *Global ecology and conservation*, 10, 70-92. <https://doi.org/10.1016/j.gecco.2016.12.005>



Nombre común

PAPANKO

Nomenclatura

Nombre científico	<i>Cyclanthus bipartitus</i>
Otros nombres	oreja de burro, hoja de lapa, wiñan
Formas de consumo	especias, hierbas silvestres y condimentos
Origen	nativa, cultivada

Fotografía



Descripción geográfica y localización

País	Ecuador
Zona	Napo, Archidona, San Pablo de Ushpayacu
Estacionalidad	Fructificación de junio a octubre. El pico de fructificación es en agosto
Zona de producción	En Ecuador se encuentra en las provincias de Sucumbíos, Napo y Orellana

Descripción del producto

El papanko es un arbusto terrestre que se asemeja a una palma pequeña. Su tallo es casi imperceptible y produce una savia lechosa. Sus pecíolos suelen ser más largos que las hojas. Una de sus características distintivas es la inflorescencia, que presenta dos pares de brácteas: las externas, de color amarillo y de hasta 25 cm de largo, y las internas, de tonalidad salmón. La infrutescencia es erecta, de color amarillo verdoso, y contiene numerosas semillas de forma ovalada.

Análisis sensorial

Visual

la flor del *papanko* presenta una flor de color verde amarillento, formada por múltiples escamas dispuestas en espiral. En su interior, el receptáculo floral es de color blanco cremoso.

Sabor y textura

la pulpa de la flor es de consistencia firme, con un sabor ligeramente amargo y con una textura crujiente similar a la del pepino, pero más suave.

Usos culinarios

Para su preparación, se envuelve en sus hojas y se cocina a las brasas hasta alcanzar el punto óptimo de suavidad. Una vez cocido, su pulpa se corta en rodajas y se incorpora a diversas preparaciones culinarias. Su sabor es ligeramente amargo al principio, pero luego se suaviza y adquiere sabores únicos después de la cocción. Sin embargo, es fundamental saber que, al madurar en exceso, desarrolla un sabor amargo y pierde sus propiedades beneficiosas.

Receta

Ají con *papanko*

El *papanko* se cocina al carbón durante 15 minutos, o hasta adquirir una textura suave y un sabor ligeramente dulce. Luego, se corta en rodajas finas y se incorpora al ají.

Mayto con *papanko*

Al mayto de palmitos y yuyos se le agrega el *papanko*. Esta flor cortada en trozos, se envuelve junto a los demás ingredientes en una hoja de bijao y se cocina al vapor sobre las brasas durante 15 minutos. La hoja de bijao concentra los sabores y aromas, creando una explosión de sabor en cada bocado.

Otros usos

Desde tiempos ancestrales, esta planta ha sido un recurso invaluable para las comunidades locales. Sus frutos alimentan tanto a las personas como a la fauna silvestre, mientras que sus flores atraen polinizadores y se utilizan en la elaboración de perfumes. Las hojas, además de servir como vestimenta y adornos, poseen propiedades medicinales que se han transmitido de generación en generación. En la actualidad, esta planta sigue siendo valorada por sus múltiples beneficios, tanto en la alimentación como en la medicina tradicional, especialmente para aliviar las mordeduras de la hormiga conga (*Paraponera clavata*).

Importancia cultural e histórica

Esta planta es un tesoro ancestral profundamente arraigado en la identidad de la comunidad de San Pablo de Ushpayacu. Cultivada en las *chakras* amazónicas, ha sido fundamental en la dieta y la medicina tradicional de los pueblos originarios. Además de nutrir sus cuerpos, desempeña un papel importante en vestimentas y rituales relacionados con la fertilidad y la vida.

Asimismo, en otras comunidades, esta planta está envuelta en mitos y leyendas. Por ejemplo, los Cofanes prohíben a los niños tocarla, ya que se dice que aquellos que lo hacen serán mordidos por una serpiente.

Riesgos y motivos para protegerlo

Dada la importancia cultural y económica de esta planta para la comunidad de San Pablo de Ushpayacu, es fundamental conocer su estado de conservación actual. Al ser un recurso multifuncional, desde alimento hasta elemento cultural, es necesario realizar estudios detallados para evaluar su población, identificar las amenazas que enfrenta y garantizar su supervivencia a largo plazo.

Referencias

- Beach, J. H. (1982). Beetle pollination of *Cyclanthus bipartitus* (Cyclanthaceae). *American Journal of Botany*, 69(7), 1074-1081. <https://doi.org/10.1002/j.1537-2197.1982.tb13352.x>
- De la Torre, L., Navarrete, H., Muriel, P., Macía, M. J., & Balslev, H. (2008). *Enciclopedia de las Plantas Útiles del Ecuador*. Herbario QCA de la Escuela de Ciencias Biológicas de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador & Herbario AAU del Departamento de Ciencias Biológicas de la Universidad de Aarhus.
- Teichert, H., Dötterl, S., & Gottsberger, G. (2018). Scent emissions and floral nutrients of Carludovicoideae (Cyclanthaceae) and their importance for associated beetles. *Plant Systematics and Evolution*, 304, 831-839. <https://doi.org/10.1007/s00606-018-1513-4>

Nomenclatura	
Nombre científico	<i>Artocarpus altilis</i>
Otros nombres	frutipan, fruta del pan, mazapán, castaño de Malabar, albopán, arbopán, topán, pepepan, pan de árbol, guampano, breadnut, castaña
Formas de consumo	frutas, nueces y conservas de frutas
Origen	nativa, cultivada

Fotografía



Descripción geográfica y localización

País	Ecuador
Zona	Napo, Archidona, San Pablo de Ushpayacu
Estacionalidad	Fructificación de junio a octubre con un pico en agosto
Zona de producción	En Ecuador se encuentra en toda la Amazonía y la Costa

Descripción del producto

El frutipan es un árbol grande y perenne, que puede alcanzar hasta los 20 m de altura. Su corteza es lisa, de un tono café claro, y su tronco tiene un diámetro de 120 cm de ancho, que empieza a ramificarse a los 4 m en su etapa adulta. Una forma de distinguir un árbol joven de uno adulto es observando la forma de su copa: mientras que en los árboles jóvenes es de forma cónica, en los adultos es más redondeada. Otra característica notable de este árbol es que exuda un látex lechoso por todas las partes de la planta.

Nombre común

PAPARAHUA



Sus hojas son grandes, coriáceas, de un tono verde oscuro y brillante en su parte superior. Las flores masculinas tienen forma de espiga, mientras que las femeninas son elípticas. El fruto es redondo u ovalado y varía de tamaño entre 9 y 30 cm de largo, alcanzando un peso de hasta 6 kg por cada fruta. Los frutos se desarrollan a partir de las flores femeninas, y su piel cambia a un color entre amarillo y marrón cuando maduran. Las semillas son de color marrón, brillantes y ovaladas, aunque existen variedades sin semillas.

El frutipán ha sido catalogado como un «superalimento», ya que se considera que tiene el potencial de reducir la desnutrición crónica y tratar enfermedades como la diabetes, hipertensión y obesidad. Su pulpa es rica en carbohidratos y proteínas, con bajo contenido de grasas y colesterol. Además, es una fuente importante de micronutrientes esenciales como calcio, potasio, hierro, y vitaminas B3 y C.

Análisis sensorial

Visual	la semilla cocida es pequeña, de forma redonda u ovalada, con un diámetro promedio de 2.5 cm. Su cáscara es delgada y de color café, mientras que el interior es de un tono hueso.
Sabor	Su sabor es muy agradable, suave y bastante neutro, con matices que recuerdan al pan y a la castaña.
Consistencia	Tiene una textura pastosa.

Usos culinarios

El frutipán se utiliza de diversas maneras: en jugos, sopas, frito o fresco, aunque también puede secarse y utilizarse como harina. En San Pablo de Ushpayacu, únicamente se consumen las semillas, que se preparan hervidas, tostadas o en mayto.

Una vez cosechados los frutos, se abren y se extraen las semillas que están envueltas en una pulpa de color que varía del *beige* al café claro, según el grado de madurez. Una vez extraídas, las semillas se lavan y se cocinan en una olla con agua en la misma proporción. Luego, se sirven como aperitivo.

Otra forma tradicional de prepararlas es envolver las semillas en hojas de mayto y asarlas al fogón, o tostarlas directamente al fuego.

Receta

Tortillas de frutipan

Las semillas se cocinan y luego se aplastan. Luego, se mezclan con huevo y harina, y la mezcla se fríe hasta que adquiere un color dorado.

Otros usos

El látex del frutipan tiene múltiples usos medicinales, desde tratar golpes, luxaciones y dolores de muelas, hasta aliviar problemas más complejos como las paperas. Los habitantes de la región lo utilizan también para controlar la gastritis. Además, lo aplican bajo las axilas y en la ingle para combatir escalofríos y fiebre. El látex también es conocido por sus propiedades energizantes y fortificantes. Por otro lado, este árbol es maderable y su madera tiene diversos usos prácticos.

Importancia cultural e histórica

La historia del frutipan está profundamente conectada con los movimientos humanos de los polinesios por el océano Pacífico. Su pariente más cercano, *Artocarpus camansi*, es originario de las islas Molucas y Filipinas, donde fue domesticado antes de ser cultivado en otras regiones como el Caribe, América Central y América del Sur. Además, ha sido introducido en otras áreas tropicales de África, como Senegal, Ghana y Liberia, y en zonas remotas de los océanos Atlántico e Índico, incluyendo islas como Madagascar, Seychelles, Karnataka y Kerala.

El frutipan, o paparagua, desempeña un papel crucial en la salud, la tradición y la sostenibilidad de la comunidad. Desde hace generaciones, esta fruta ha sido valorada por sus propiedades alimenticias y medicinales. El uso del látex como medicina se ha transmitido de una generación a otra, convirtiéndose en una parte integral de la cultura local.

Riesgos y motivos para protegerlo

El frutipan se encuentra en peligro debido al crecimiento de la frontera agrícola con los monocultivos y la ganadería. Este fruto es fundamental para la soberanía alimentaria de los pueblos y nacionalidades amazónicas. A pesar de ser una planta no nativa, ha sido utilizada por los abuelos de la comunidad y consumida por diversos animales, lo que ha permitido la creación de una amplia diversidad de variedades y especies. Las abuelas y abuelos recomiendan su consumo, afirmando que es parte de su legado y herencia.

Referencias

- De la Torre, L., Navarrete, H., Muriel, P., Macía, M. J., & Balslev, H. (2008). *Enciclopedia de las Plantas Útiles del Ecuador*. Herbario QCA de la Escuela de Ciencias Biológicas de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador & Herbario AAU del Departamento de Ciencias Biológicas de la Universidad de Aarhus.
- Liu, Y., Ragone, D. & Murch, S.J. Breadfruit (*Artocarpus altilis*): a source of high-quality protein for food security and novel food products. *Amino Acids* 47, 847–856 (2015). <https://doi.org/10.1007/s00726-015-1914-4>
- Mehta, K. A., Quek, Y. C. R., & Henry, C. J. (2023). Breadfruit (*Artocarpus altilis*): Processing, nutritional quality, and food applications. *Frontiers in Nutrition*, 10: 1156155. <https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1156155>
- Sikarwar, M. S., Hui, B. J., Subramaniam, K., Valeisamy, B. D., Yean, L. K., & Balaji, K. (2014). A review on *Artocarpus altilis* (Parkinson) Fosberg (breadfruit). *Journal of Applied Pharmaceutical Science*, 4(8), 091-097. <https://dx.doi.org/10.7324/JAPS.2014.40818>



Nombre común
PITÓN

Nomenclatura

Nombre científico	<i>Grias neuberthii</i>
Otros nombres	Sacha mangua, pitun, wenaka, wenawe, apaí, aguacate mand
Formas de consumo	frutas, nueces y conservas de frutas
Origen	nativa, cultivada

Fotografía



Descripción geográfica y localización

País	Ecuador
Zona	Napo, Archidona, San Pablo de Ushpayacu
Estacionalidad	Fructificación de septiembre a abril. Pico de fructificación de diciembre a febrero
Zona de producción	Se encuentra en toda la Amazonía ecuatoriana

Descripción del producto

El pitón es un árbol de tamaño mediano, caracterizado por sus tallos gruesos sin ramificaciones. Sus hojas son de gran tamaño y se agrupan en los extremos de los tallos, destacándose por presentar hasta una venación terciaria. Las flores son de un brillante color amarillo, dispuestas en racimos, y son fácilmente reconocibles por tener cuatro

pétalos y cuatro lóbulos libres. Los frutos tienen forma de drupa, son de color café anaranjado y contienen una única semilla grande.

Para la recolección de los frutos, se considera el tamaño del árbol, siendo ideales aquellos con un diámetro de al menos 20 cm. Diversas partes de esta especie son aprovechables, como las semillas, los frutos y las flores. Una vez cosechado, el fruto debe aprovecharse dentro de un periodo máximo de 10 días.

Aunque no se conoce con exactitud la composición nutricional de esta planta, se ha demostrado que posee propiedades citotóxicas, lo que indica su capacidad para eliminar células cancerígenas.

Análisis sensorial

Visual

el fruto del pitón es de forma elíptica, con un grosor que varía entre 6 y 8 cm, y una longitud de 8 a 13 cm. Su cáscara es de un color café verdoso, de textura rugosa y gruesa. La pulpa es de un color anaranjado brillante.

Sabor y textura

la pulpa es consistente y posee un sabor muy agradable, con un ligero aroma a zapote. Aunque es una fruta sabrosa, no es muy jugosa.

Usos culinarios

El pitón se consume principalmente en fresco. También puede ser consumido asado o cocinado, ya sea como acompañante, en salsas de todo tipo o en ensaladas. Además, es popular en preparaciones dulces, como bocadillos caramelizados con canela y panela, o transformado en mermelada.

Receta

Pitón asado

El fruto se lava, se pela, se corta en trozos y se asa directamente al fogón o sobre la candela.

Pescado con pitón

Las tajadas del pitón se colocan en agua y se sirven acompañadas de pescado ahumado del estero.

AjÍ con pitón

El pitón se ralla y se mezcla con ajÍ para crear una salsa picante con un toque único.

Otros usos

En la comunidad, se considera que la corteza del pitón es beneficiosa para los recién nacidos y se utiliza para prevenir hemorragias uterinas y complicaciones posparto. Las semillas pueden aliviar desde dolores de muelas hasta ayudar a aliviar los síntomas del paludismo. El aceite extraído del pitón se utiliza para estimular la regeneración capilar en casos de caída del cabello. También actúa como laxante natural y es eficaz para aliviar la sinusitis, el acné y desintoxicar el cuerpo. Finalmente, es conocido por sus propiedades antiinflamatorias.

Las bebidas elaboradas con una mezcla de tallo, flores y frutos tienen un rol importante en aspectos socioculturales. En el caso de las mujeres que acaban de dar a luz, estas infusiones inducen el vómito, lo que significa una limpieza física y mental. Para los hombres, el consumo de esta bebida está relacionado con atraer buena suerte en la cacería.

Importancia cultural e histórica

El pitón tiene una relevancia incalculable, ya que ha sido, y sigue siendo, un pilar fundamental en la crianza y sustento de las familias a lo largo de generaciones. Esta planta está profundamente arraigada en la vida cotidiana y en la tradición cultural de la comunidad. Sus usos en alimentación, medicinales y culturales, reflejan el vínculo que las personas han entablado con la planta. Además, cada parte del pitón contribuye significativamente a la vida diaria y a las prácticas culturales de la comunidad.

En muchas ocasiones, las mujeres kichwas de la Amazonía recurren a esta planta, que produce abundantes frutos, y realizan danzas alrededor del pitón con la esperanza de que también les otorgue una abundante cosecha de yuca, maní, frijoles y plátanos. Aunque esta tradición se practica con menor frecuencia en la actualidad, demuestra la profunda conexión entre la comunidad y esta planta, que ha sido una fuente de abundancia a lo largo del tiempo.

Riesgos y motivos para protegerlo

El pitón es una especie que habita en bosques primarios. Actualmente es difícil de encontrar y se encuentra en peligro, con datos empíricos que relatan sobre una alarmante disminución en su población. Personas dentro de la comunidad de San Pablo de Ushpayacu relatan que era común encontrar hasta 15 árboles de pitón en las *chakras*, pero hoy en día este número se ha reducido drásticamente, con solo 2 o 3 árboles como máximo.

La protección de esta especie es fundamental para preservar la biodiversidad de los bosques primarios y las *chakras* amazónicas. Uno de sus roles ecosistémicos es que sirve como alimento para animales como ardillas, monos, pecaríes, guatusas, entre otros. Además, la desaparición de este árbol implica una pérdida significativa para las tradiciones y culturas de diversas comunidades.

Referencias

- Aymard Corredor, G.A., Jaramillo, M.A. & Majín-Ladino, A.F. (2024). *Grias lucindoae* (Lecythidaceae), a new species from wet montane forest of Serranía de las Quinchas, Boyacá Department, Colombia. *Brittonia* 76, 144–152. <https://doi.org/10.1007/s12228-023-09770-y>
- Cornejo, X., Mori, S.A (2010). *Grias theobromicarpa* (Lecythidaceae), a new species from northwestern Ecuador. *Brittonia* 62, 99–104. <https://doi.org/10.1007/s12228-009-9118-4>
- De la Torre, L., Navarrete, H., Muriel, P., Macía, M. J., & Balslev, H. (2008). *Enciclopedia de las Plantas Útiles del Ecuador*. Herbario QCA de la Escuela de Ciencias Biológicas de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador & Herbario AAU del Departamento de Ciencias Biológicas de la Universidad de Aarhus.
- Guamán-Ortiz, L. M., Romero-Benavides, J. C., Suarez, A. I., Torres-Aguilar, S., Castillo-Veintimilla, P., Samaniego-Romero, J., Ortiz-Díaz, K., & Bailon-Moscoso, N. (2020). Cytotoxic property of *Grias neuberthii* extract on human colon cancer cells: A crucial role of autophagy. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2020(1), 1565306. <https://doi.org/10.1155/2020/1565306>



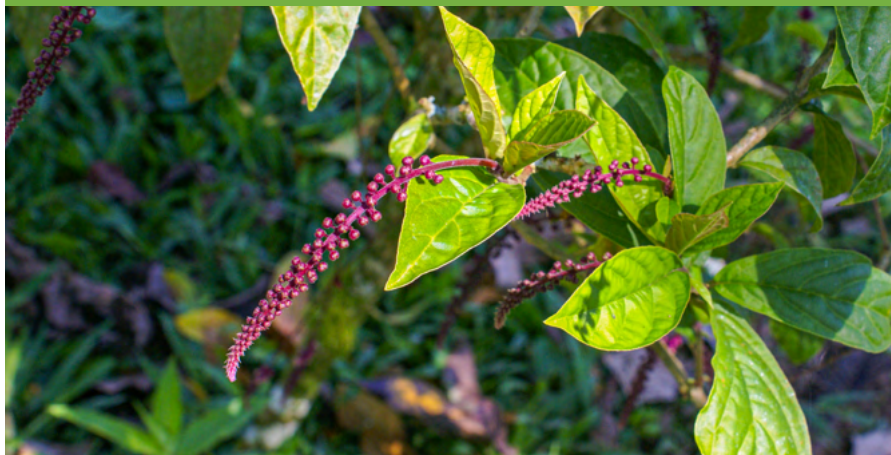
Nombre común

TUTA
YUYO

Nomenclatura

Nombre científico	<i>Trichostigma peruvianum</i>
Otros nombres	tuta yuyo, wipenewinga, col
Formas de consumo	especias, hierbas silvestres y condimentos
Origen	nativa, cultivada

Fotografía



Descripción geográfica y localización

País	Ecuador
Zona	Napo, Archidona, San Pablo de Ushpayacu
Estacionalidad	Todo el año
Zona de producción	En Ecuador se encuentra en la región amazónica, principalmente en Napo y Orellana

Descripción del producto

Las plantas del género *Trichostigma* todavía representan un reto para los botánicos en la actualidad. Se conoce que presentan diversos hábitos de crecimiento, que incluyen trepadoras leñosas, arbustos y árboles pequeños. Se distinguen por la ausencia de vellosidades en los tallos jóvenes, las hojas, los pecíolos y las inflorescencias. Sus hojas son

elípticas y puntiagudas. Las flores tienen sépalos de color verde y forma cóncava, mientras que los frutos, son carnosos y casi redondeados, variando de tonalidades entre rojo oscuro a negro. Las semillas son oscuras y brillantes con forma similar al de una lenteja.

Análisis sensorial

Visual	la hoja es de un verde brillante, varía de 5 a 15 cm de largo y de 2 a 6 cm de ancho.
Sabor	tiene un sabor muy agradable, similar al de la espinaca cocida, especialmente cuando se prepara en mayto.
Consistencia	al cocinarse, la hoja adquiere una consistencia suave y pastosa.

Usos culinarios

Los habitantes de San Pablo de Ushpayacu saben que solo las hojas más tiernas del tuta yuyo son comestibles. Por lo general, se preparan en mayto, aunque también se usan para hacer sopas o fritos.

Receta

Mayto de tuta yuyo

Primero se lavan y pican las hojas, junto con otros ingredientes como palmito o lisan yuyo. Luego se envuelven en cuatro hojas de bijao, se atan de forma tradicional y se asan directamente en el fogón o sobre una parrilla durante aproximadamente 15 minutos.

Otros usos

Además de su uso alimenticio, las hojas tienen propiedades medicinales. Las comunidades aseguran que ayudan a detener hemorragias al beber una decocción de las hojas, o aplicándolas de manera tópica para tratar infecciones por hongos o ayudar a detener hemorragias.

Importancia cultural e histórica

El tuta yuyo tiene un profundo significado en el conocimiento ancestral, conocido como la «planta de la oscuridad». Dicha perspectiva está asociada a una visión positiva vinculada al respeto y el misterio, mas no se infunde el miedo. Algunos ancianos de la comunidad también afirman que ayuda a incrementar la sabiduría.

Riesgos y motivos para protegerlo

El tuta yuyo, al igual que otras plantas de las *chakras* amazónicas, está en peligro debido a la expansión desmedida de la frontera agrícola. Además, muchas personas de la comunidad están sustituyendo el tuta yuyo por vegetales como la espinaca o la acelga en su dieta diaria, lo que está provocando la pérdida de su conocimiento cultural y un menor interés por esta planta.

Referencias

- De la Torre, L., Navarrete, H., Muriel, P., Macía, M. J., & Balslev, H. (2008). *Enciclopedia de las Plantas Útiles del Ecuador*. Herbario QCA de la Escuela de Ciencias Biológicas de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador & Herbario AAU del Departamento de Ciencias Biológicas de la Universidad de Aarhus.
- Rogers, G. K. (1985). The genera of Phytolaccaceae in the southeastern United States. *Journal of the Arnold Arboretum*, 66(1), 1-37.



Nombre común

UNGURAHUA

Nomenclatura

Nombre científico	<i>Oenocarpus bataua</i>
Otros nombres	ungurahui, chapil, seje, mil pesos
Formas de consumo	frutas, nueces y conservas de frutas
Origen	nativa, cultivada

Fotografía



Descripción geográfica y localización

País	Ecuador
Zona	Napo, Archidona, San Pablo de Ushpayacu
Estacionalidad	Fructificación estacional de junio a octubre. El pico de fructificación es en agosto
Zona de producción	En Ecuador se localiza en la región Amazónica y en la Costa, en las provincias de Morona Santiago, Napo, Pastaza, Sucumbíos, Zamora Chinchipe y áreas protegidas como Jatun Sacha y el parque nacional Yasuní. Además se puede encontrar en las provincias de Carchi, Esmeraldas, Los Ríos, y Pichincha

Descripción del producto

La unguurahua es una palma que alcanza una altura de entre 25 a 35 m de largo. Se distingue por su tronco recto de color café oscuro, rodeado de anillos uniformes. Sus frondas son de color verde oscuro que se extienden en todas las direcciones. Los frutos son verdes cuando están inmaduros y adquieren un tono morado oscuro al madurar. Tienen una forma ovalada, midiendo entre 2.5 y 4.5 cm de largo y de 2 a 3 cm de ancho. Sus inflorescencias, aunque pequeñas y poco llamativas, están compuestas por múltiples flores diminutas que asemejan a una coleta de cabello.

Esta especie se encuentra en regiones tropicales y subtropicales de Sudamérica, principalmente en zonas de baja altitud y en ecosistemas inundables. Sin embargo, se han identificado poblaciones a más de 1000 m s. n. m., cerca de Zaruma y en la provincia de Imbabura.

La recolección de sus frutos requiere técnicas especializadas. Una vez maduros, los frutos se desprenden usando un palo largo para mover el racimo, haciendo que las frutas caigan sobre una tela. También se plantan árboles altos cerca para facilitar la recolección completa del racimo, que puede contener alrededor de 1000 frutos.

Los componentes nutricionales de la pulpa del fruto hacen que sea considerado un alimento de alto valor nutricional, ya que es rica en aminoácidos esenciales, ácidos grasos y minerales, lo que le confiere propiedades antioxidantes. Su aceite es comercialmente apreciado, ya que contiene altos contenidos de α -tocoferol, además de ácido oleico, palmítico, y bajas proporciones de ácido linoleico.

Análisis sensorial

Visual	el fruto es de color negro violáceo, con un tamaño de 2.5 cm de largo y 1 cm de diámetro. La pulpa es de un vibrante color morado y la semilla es de un color café muy llamativo con delicadas ranuras de tono habano.
Sabor	su sabor es muy característico, dejando una agradable sensación en la boca. Recuerda a una pasta de nuez y tiene un aroma único.
Consistencia	la pulpa es oleosa, brillante y de textura pastosa.

Usos culinarios

Para consumir la unguurahua, es necesario cocinarla durante 10 minutos a fuego alto y luego dejarla reposar en el agua durante una hora. Se retira la cáscara y se consume la pulpa. También se prepara como bebida en forma de chicha, pero a diferencia de otras, no se

fermenta, sino que se consume de inmediato. Hoy en día, este producto también se utiliza para hacer bolos o helados, que se congelan en fundas o moldes.

Otra parte comestible de la planta es el palmito de ungurahua, el cual se obtiene cortando la palma. Una vez cosechado, se pica el cogollo y se añade a la mazamorra o rallado de verde. Además, la ungurahua es vital para el crecimiento del chontacuro (*Rhynchochophorus palmarum* L.), lo que la convierte en una planta clave para otras fuentes alimenticias fundamentales en las comunidades.

Por sus características organolépticas, la ungurahua también se utiliza para aromatizar la chicha de yuca.

Receta

Chicha de ungurahua

Se cocinan los frutos durante 10 minutos para luego dejarlo en reposo. Luego, se procede a retirar la cáscara utilizando las manos o un mazo de madera. Finalmente, se añade agua, se mezcla bien y se cierne antes de consumir.

Otros usos

El aceite de ungurahua es ampliamente utilizado en cosmética para fortalecer el cabello y prevenir su caída, además de ser eficaz en el tratamiento de la caspa. En cuanto a sus usos materiales, la semilla se emplea en la elaboración de artesanías, mientras que el peciolo es útil para fabricar trampas para pesca como dardos y lanzas. Sus hojas son muy versátiles y se utilizan para construir techos, cestas y otros utensilios. Desde una perspectiva medicinal, el aceite puede aplicarse de forma tópica para tratar infecciones fúngicas, y el fruto es conocido por aliviar dolores estomacales, resfriados y dolores de cabeza.

Importancia cultural e histórica

Esta especie es considerada un fruto ancestral dentro de las comunidades, por sus propiedades y múltiples usos. Además, al tener diferentes usos que no se limitan al alimento, han generado un vínculo con las comunidades amazónicas, el cual hace que varias personas tengan un sentido de pertenencia hacia esta planta. Parte de su importancia cultural está estrechamente relacionada con sus creencias, ya que es parte de rituales y diferentes festividades tradicionales.

Riesgos y motivos para protegerlo

La relevancia de la unguirahua trasciende el ámbito alimenticio, al ser una fuente de nutrición no solo para humanos, sino un alimento importante para animales. Además, tiene roles ecológicos claves para mantener el equilibrio ecosistémico. Esto se debe a que sus raíces ayudan a prevenir la erosión del suelo, mientras que sus hojas se utilizan como abono natural dentro de las *chakras* de la comunidad.

Uno de los principales problemas es el interés por industrializar el aceite, empleando metodologías que resultan perjudiciales tanto para la *chakra* como para la planta, resaltando entre estas el monocultivo. Es fundamental fomentar su cultivo en sistemas agroforestales sostenibles, priorizando los métodos tradicionales de siembra para garantizar una producción responsable y que pueda mantenerse por un largo periodo.

Los habitantes de San Pedro de Ushpayacu también han notado una preocupante disminución en la cantidad de individuos de esta palma cerca del sector, lo que subraya la necesidad urgente de su protección.

Referencias

- Cifuentes, L., Moreno, F., & Arango, D. A. (2010). Fenología reproductiva y productividad de *Oenocarpus bataua* (Mart.) en bosques inundables del Chocó Biogeográfico, Colombia. *Biota Neotropica*, 10, 101-109. <https://doi.org/10.1590/S1676-06032010000400014>
- Leba, L. J., Brunschwig, C., Saout, M., Martial, K., Bereau, D., & Robinson, J. C. (2016). *Oenocarpus bacaba* and *Oenocarpus bataua* leaflets and roots: A new source of antioxidant compounds. *International journal of molecular sciences*, 17(7), 1014. <https://doi.org/10.3390/ijms17071014>
- Montúfar, R., Laffargue, A., Pintaud, J. C., Hamon, S., Avallone, S., & Dussert, S. (2010). *Oenocarpus bataua* Mart. (Arecaceae): rediscovering a source of high oleic vegetable oil from Amazonia. *Journal of the American Oil Chemists' Society*, 87, 167-172. <https://doi.org/10.1007/s11746-009-1490-4>
- Ottewell, K., Grey, E., Castillo, F., & Karubian, J. (2012). The pollen dispersal kernel and mating system of an insect-pollinated tropical palm, *Oenocarpus bataua*. *Heredity*, 109(6), 332-339. <https://doi.org/10.1038/hdy.2012.40>
- Smith, N. (2015). *Oenocarpus bataua* In N. Smith (Ed.), *Palms and People in the Amazon*, Geobotany Studies. Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-05509-1_50



Nombre común

**YAKU
CHURU**

Nomenclatura

Nombre científico	<i>Pomacea</i> sp.
Otros nombres	-
Formas de consumo	moluscos
Origen	desconocida, silvestre

Fotografía



Descripción geográfica y localización

País	Ecuador
Zona	Napo, Archidona, San Pablo de Ushpayacu
Estacionalidad	Permanente
Zona de producción	Ríos y arroyos de las <i>chakras</i> amazónicas

Descripción del producto

Los *yaku churu* son caracoles pertenecientes al género *Pomacea*, uno de los más conspicuos y diversos en los Andes. Sin embargo, la taxonomía de este grupo requiere de una mayor profundidad de los estudios, lo que dificulta la identificación precisa de las especies en la comunidad sin una evaluación adecuada. Además, se presume que puede haber más de una especie coexistiendo en San Pablo de Ushpayacu. Se lo puede diferenciar porque su concha es de color café claro a café oscuro, con múltiples variaciones en el patrón de la concha, según sus diferentes morfologías.

El valor nutricional de los caracoles varía según la especie, sin embargo, se sabe que los caracoles de *Pomacea* son ricos en proteínas, calcio y hierro. Estos caracoles suelen encontrarse sobre piedras en ríos o arroyos cercanos a las *chakras* o en la selva. Su recolección es manual, y se limpian cuidadosamente con agua de los mismos ríos.

Usos culinarios

No son parte de la dieta cotidiana, pero son muy apreciados cuando se encuentran. Tradicionalmente, se consumen asados al fogón, cocidos o preparados en forma de ceviche.

Receta

Ceviche de *yacu churu*

Primero, se lavan bien los caracoles y se dejan reposar en agua. Luego, se marinan en jugo de limón. Se acompañan con palmito, cebollín y cilantro de monte picados. Para finalizar, se añade zumo de limón-mandarina, sal y un chorrito de aceite de sachá inchi o tikaso.

Otros usos

Se considera que el *yacu churu* tiene propiedades medicinales que ayudan a aliviar dolores musculares, estomacales y respiratorios.

Importancia cultural e histórica

Es un molusco de agua dulce bastante valorado por los ancestros y personas jóvenes de la comunidad, tanto por su sabor como por su estrecha relación con leyendas o creencias alrededor de este molusco. Sin embargo, especies pertenecientes al mismo grupo taxonómico han provocado problemas de importante impacto económico en el país, por lo que se debe tener cuidado con estas especies. *Pomacea canaliculata* es una especie de caracol no nativa para el Ecuador, que llegó a la costa del país entre 2005 y 2012, afectando a las plantaciones arroceras. Esta invasión provocó pérdidas superiores a 100 millones de dólares en el sector arrocero a pequeñas y grandes empresas.

Riesgos y motivos para protegerlo

Es una especie que, en zonas sin intervención humana, beneficia al ecosistema ya que es una fuente importante de alimento y contribuye al ciclo de nutrientes como animales detritívoros (es decir, consumen materia orgánica en descomposición). Sin embargo, algunas especies

de *Pomacea* fuera de sus ecosistemas nativos provocan efectos adversos, como la eutrofización, reducción de la biodiversidad e inclusive problemas para la salud humana. En San Pablo de Ushpayacu, los habitantes cuentan que antes los niños solían jugar a encontrar caracoles y llevarlos a asar. Hoy en día, es mucho más difícil encontrarlos, mostrando posibles declives en las poblaciones de caracoles dentro de la comunidad.

Referencias

- Ampuero, A., & Ramírez, R. (2023). Description of two new species of apple snail (Ampullariidae: Pomacea) from Peruvian Amazonia. *Zootaxa*, 5258(1), 76-98. <https://doi.org/10.11646/zootaxa.5258.1.3>
- Horgan, F. G., Zhu, Q., Portalanza, D. E., & Felix, M. I. (2021). Costs to Ecuador's rice sector during the first decade of an apple snail invasion and policy recommendations for regions at risk. *Crop Protection*, 148, 105746. <https://doi.org/10.1016/j.cropro.2021.105746>
- Pessôa, H. D. L. F., da Conceição, M. L., da Paz, A. M. R., da Silva, B. A., & Costa, M. J. D. C. (2015). Assessment of nutrient value and microbiological safety of *Pomacea lineata*. *Journal of medicinal food*, 18(7), 824-829. <https://doi.org/10.1089/jmf.2014.0011>

RECETAS
DE LA
COMUNIDAD
DE SAN
PABLO DE
USHPAYACU



Las recetas presentadas a continuación son el resultado de grupos focales realizados del 15 al 17 de septiembre de 2023 en la comunidad de San Pablo de Ushpayacu, en colaboración con la Asociación Inti. En estos talleres participaron integrantes de diversas edades, guardianes de estos saberes ancestrales y responsables de la soberanía alimentaria de su comunidad y territorio. Todos aportaron su conocimiento sobre la transformación de los alimentos de las *chakras* kichwas en platos variados, llenos de cultura, sabores y conocimientos de su comunidad.

Participantes y portadores de conocimiento de estas fichas:

Lourdes Grefa
Randy Chimbo
María José Grefa
Andreina Grefa
Daniela Grefa
Bertha Chongo
Kely Grefa
Sasha Andi
Virgilia Yumbo
Jilma Yumbo
Teresa Mamallacta
Andi Sacha
Jilma Yumbo
Rosario Mamallacta
Gregorio Grefa
Gabriel Grefa
Elena Yumbo
Angel Licui
Margarita Tanguila
Mérida Yumbo
Clemente Yumboca

CHICHA DE YUCA

Receta

1. Cocer la yuca.
1. Aplastar la yuca en la batea.
1. Masticar (opcional).
1. Dejar fermentar durante 3 días.
2. Preparar diferentes proporciones de chicha con agua.



Características

Nombres conocidos: lumu

Estacionalidad: depende de la siembra

Tiempo de consumo: Cosechado: 3 días

Cocinado: 1 día

Ahumado: 1 semana

Fermentado: 3 días

Otros usos: harina, empanadas, helados

Importancia cultural: tubérculo ancestral de las culturas indígenas amazónicas

Historia: tubérculo originario de la cuenca amazónica

Motivos para

protegerlos: constituye un alimento para personas y para animales.

Importancia para

la comunidad

Es una bebida natural fundamental que proporciona:

1. Energía para las actividades diarias.
2. Nutrición como fuente de alimento.
3. Un símbolo de identidad cultural.

Además, el uso de la yuca no se limita a la chicha. Los habitantes de las comunidades han identificado al menos 8 variedades de preparaciones con yuca:

Warapu: combinación de yuca con plátano maduro. **Anduchi Aswa:** combinación de yuca con maíz.

Kumal Aswa: combinación de yuca con camote. **Vinillo:** producto derivado de la combinación de

Rupashka Aswa: combinación de yuca asada con hongos. **warapu, kumal aswa, rupashka aswa, allu aswa, ipañaku o anduchi aswa.**

Allu Aswa: combinación de yuca con hongos. **Inchik Aswa:** combinación de yuca con maní.

Ipañaku: combinación de yuca, plátano verde y hongos.

UNGURAHUA



Receta

1. Cocer durante 15 minutos.
2. Descascarar/ pelar el ingrediente.
3. Cernir la mezcla.
4. Añadir agua o leche a la pulpa.
5. Endulzar al gusto.
6. Verter en moldes.
7. Refrigerar.

Características

Nombres conocidos: shihua

Estacionalidad: agosto

Tiempo de consumo: Racimo después de madurar: 2 a 3 meses
Cocinado: 1 día

Otros usos: aceite y jugo de ungurahua

Importancia cultural: fruto ancestral de las culturas indígenas amazónicas

Historia: la palma crece en la cuenca amazónica en los territorios de Colombia, Ecuador, Perú y Brasil.

Motivos para protegerlos:

Es una fuente de alimento para personas y animales en las comunidades.

Las raíces de la palma frenan la erosión del suelo.

Las hojas de la palma sirven como abono natural.

Importancia para la comunidad

1. Es parte de la identidad cultural de la comunidad.
2. Provee una alimentación saludable para las personas.
3. Es una fuente de alimento para los animales.
4. La semilla juega un papel importante en la elaboración de artesanías.

SACHA INCHI

Receta

tikaso uchu

1. Tomar las semillas de sacha inchi y pelar.
2. Incorporar ají según preferencia.
3. Añadir sal al gusto.
4. Agregar cebollín para acentuar el sabor.



Características

Nombres conocidos: tikaso

Estacionalidad: permanente

Tiempo de consumo: 3 meses bajo refrigeración.

Otros usos se puede extraer aceite

Importancia cultural: contribuye a mantener viva la *chakra*.

Historia: producto descubierto por los ancestros de la comunidad como un alimento valioso.

Motivos para

protegerlos: es un producto alimenticio que contiene omega-3

Importancia para la comunidad:

1. Provee alimento para las familias.
2. Las hojas se utilizan como abono en las *chakras*.

PITÓN



Receta

1. Asar o hervir el pitón.
2. Una vez cocido, pelar y comer la pulpa.
3. Acompañar con pescado ahumado.

Otros usos culinarios:

- El pitón puede mezclarse con ají al gusto.
- Se puede preparar un bocadillo de pitón cocinado con canela, panela o mermelada.
- Pueden hacerse sopas o caldos.
- Se puede hacer mayto con yuca.

Características

Nombres conocidos: pitón

Estacionalidad: una vez al año

Tiempo de consumo: de 3 a 4 meses

Otros usos: **Corteza:** es beneficiosa para las mujeres después del parto. Se recomienda su administración 15 días después el parto y también durante el embarazo.
Bebida: para hacer chicha de pitón, se hierve la corteza junto con tabaco y chicha, y se deja macerar en un tazón.

Importancia cultural: la hoja de pitón tiene propiedades cicatrizantes y desinflamatorias, por lo que es utilizada tradicionalmente para tratar hinchazones y granos. Se aplica en el rostro para aliviar inflamaciones como espinillas, aunque también se utiliza para tratar picaduras o golpes.

Historia: los árboles de pitón crecen en bosques primarios.

Motivos para protegerlos: anteriormente había 14 árboles en la *chakra*, pero actualmente solo quedan entre 2 y 3 árboles de pitón.

Importancia para la comunidad: Tiene un gran valor a nivel cultural, ya que es un alimento que posee un rol importante con relación a la crianza de los hijos dentro de la comunidad.

PATAS

Receta

patas uchu

1. Cocinar el patas durante 25 minutos.
2. Cocinar el ají durante 15 minutos.
3. Moler el patas y el ají.
4. Acompañar con palmito cocinado durante 15 minutos y garabato yuyo por 10 minutos, y añadir sal al gusto.
5. Mezclar todos estos productos para emplatar y servir al gusto.



Características

Nombres conocidos: *patas muyu* (kichwa), macambo, cacao blanco

Estacionalidad: diciembre-abril

Tiempo de consumo: Refrigerado: 5 días

Tostado: 1 mes

Al ambiente: 2 días

Deshidratado: 1 mes

Otros usos: *patas uchu*, mayto, frito, molido o granulado

Importancia cultural: es una comida ancestral que forma parte de la tradición y constituye un alimento natural fundamental en la dieta local.

Historia: Antiguamente se cultivaba el *patas muyu*.

Motivos para protegerlos: actualmente están en peligro de extinción debido a la disminución de su cultivo.

Importancia para la comunidad: El patas es un producto muy apreciado en la comunidad que se cultiva muy poco, por lo que se valora mucho los nutrientes que aporta.

MORETE



Receta

1. Calentar el morete por 4 minutos en una olla, añadir suficiente agua para que el nivel del líquido quede al ras del morete. No es necesario utilizar demasiada agua.
2. Mantener el morete en movimiento constante mientras se calienta.
3. Dejar en reposo el morete durante 15 minutos después de calentar y eliminar el agua una vez que se haya enfriado.
4. Retirar el dulce del morete cuando esté suave.
5. Cernir el dulce en un colador con agua, hasta obtener el jugo deseado.
6. Acompañar con azúcar al gusto.

Características

Nombres conocidos: morete

Estacionalidad: septiembre- diciembre

Tiempo de consumo: 2 días

Otros usos: helados, bolos, jugos, chicha mix, mayonesa o chontacuros, palmito

Importancia cultural: es un producto ancestral.

Historia: el cultivo de morete fue propagado por la guatusa y crece en los pantanos.

Motivos para protegerlos: el morete tiene vitamina C, por lo que es un alimento beneficioso para la salud.

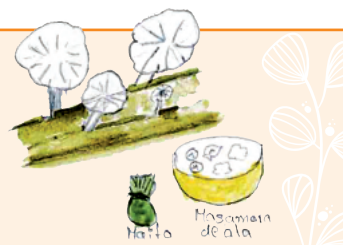
Importancia para la comunidad: el morete cumple un rol importante en la conservación de las fuentes de agua y de la biodiversidad de especies de plantas en su hábitat natural.

HONGO ALA

Receta

Preparación de asado (en mayto):

1. Cosechar hojas de bijao o de pambil.
2. Preparar los hongos, lavar, y poner en la hoja con sal, yuca y ají.
3. Cocinar en el fogón.



Características

Nombres conocidos: tullu ala, chinche ala

Estacionalidad: agosto-mayo

Tiempo de consumo: fresco o de temporada

Otros usos: asado, maito, mazamorra (una especie de colada), caldo/sopa.

Variedad adicional: el aya ala es un hongo de color negro, ideal para consumir en ayunas. Se recomienda especialmente después de realizar limpieas.

Importancia cultural: el hongo ala es un alimento ancestral consumido tradicionalmente por los ancestros de la región.

Historia: el hongo ala ha estado presente en la región durante generaciones y crece en los pies de los árboles.

Motivos para protegerlos:

La tala de árboles está reduciendo el hábitat natural de los ala, y por ende, también la disponibilidad de estos hongos.

Importancia para la comunidad:

- El hongo ala aparece cuando la madera del árbol se descompone.
- Hace 40 años, se consumía este hongo 2 o 3 veces a la semana. Actualmente, su consumo es una vez al mes.



GUAYUSA

Receta

1. Hervir una olla de agua durante 30 minutos.
2. Añadir las hojas de guayusa en el agua hirviendo y dejar en reposo.
3. Esperar a que se enfríe y servir al gusto.

Características

Nombres conocidos: *waysa*

Estacionalidad: todo el año

Tiempo de consumo: hasta 8 días

Otros usos: energizante, repelente, beneficioso para el sistema respiratorio y afrodisíaco.

Importancia cultural: es una planta sagrada, tanto culturalmente como espiritualmente.

Historia: culturalmente la guayusa se consume en la madrugada, donde se aconseja a los hijos en un ritual llamado guayusuna upina. En este ritual se toma la guayusa mientras se conversa y se espera a que salga el sol. Durante este tiempo, se interpretan sueños y se comparten preocupaciones.

Motivos para protegerlos:

se la considera una especie protectora contra males familiares y tiene un significado espiritual.

Importancia para la comunidad:

la guayusa es fundamental para la comunidad, debido a que contribuye al bienestar físico, espiritual y social de las familias.

GARABATO YUYO

Receta

Descripción receta: mayo de garabato yuyo

1. Conseguir 2 atados de garabato yuyo.
2. Extender las hojas de bijao.
3. Colocar el garabato yuyo picado en el centro de las hojas.
4. Añadir ají al gusto.
5. Envolver los ingredientes en las hojas de bijao, formar el maito.
6. Asar el maito en un fogón o parrilla hasta que esté bien cocido.
7. Abrir el maito y servir en un recipiente.
8. Mezclar con más ají si se desea y acompañar con yuca cocida.



Características

Nombres conocidos: garabato yuyo, gartu yuyo, helecho

Estacionalidad: todo el año

Tiempo de consumo: cada 15 días se cosechan los brotes, ya que no se puede comer maduro.

Otros usos: tiene varios usos medicinales.

- Ayuda en tratamientos a mujeres embarazadas.
- Contribuye a la alimentación de niños y combate la anemia.

Importancia cultural: es parte del patrimonio alimentario y un producto silvestre cultivado en la *chakra*.

Historia: según los abuelos, el garabato yuyo es primero un gusano (*pakaycuru*) que se transforma luego en un vegetal comestible.

Motivos para protegerlos:

es una especie en peligro de extinción en las *chakras* debido a la expansión de las fronteras agrícolas.

Importancia para la comunidad:

contribuye a la diversificación de la *chakra*.



FRUTIPAN

Receta

1. Tomar la fruta y separar las semillas.
2. Hervir las semillas hasta que estén suaves.
3. Una vez hervidas, pelar las semillas.
4. Consumir al natural, sin añadir sal.

Características

Nombres conocidos: paparahua, frutipan

Estacionalidad: 2 veces al año

Tiempo de consumo: se consume fresco

Otros usos: el frutipan cocinado se puede rallar y poner encima de vegetales.

Importancia cultural: tiene distintos usos medicinales, alimentarios y rituales.

Historia: el consumo de frutipan es una tradición transmitida por las abuelas, quienes dejaron el legado de la cosecha y el consumo diario.

Motivos para protegerlos:

- Contribuyen a la preservación del medio ambiente y la selva.
- Ayuda a controlar el peso.
- Sirve para el tratamiento de enfermedades respiratorias a través de vaporizaciones.
- Es un patrimonio alimentario.

Importancia para la comunidad:

Contribuye a la diversificación de la *chakra*.

CHONTADURO

Receta

chunda asua (chicha de chonta)

1. Cortar la chonta.
2. Cocinar aproximadamente una hora a fuego máximo.
3. Pelar y moler usando una piedra ovalada mediana.
4. Mezclar con agua cocinada y dejar en reposo de 2 a 3 días.
5. Usar la masa para preparar la chicha.
6. Consumir al gusto en la cantidad diaria que necesite la familia.



Características

Nombres conocidos: chunda. Es el fruto de la palma de la chonta.

Estacionalidad: anual

Tiempo de consumo: 6 meses

Otros usos:

- Refuerza el sistema inmunológico.
- Es usado en repostería.
- Se utiliza como alimento balanceado para los pollos.

Importancia cultural: se guardaban las frutas como alimento para el consumo familiar diario.

Historia: los abuelos cuentan que antes no existía el chontaduro y que animales, especialmente el guatín, trajeron la semilla. Hoy, es un alimento primordial de los pueblos y nacionalidades amazónicas.

Motivos para protegerlos: Contribuyen a la diversidad de los *chakras*, y son parte esencial de la soberanía alimentaria de los pueblos y nacionalidades.

También ayuda a preservar las especies animales.

Importancia para la comunidad: es una planta ancestral y patrimonio para las familias de San Pablo de Ushpayacu.

YAKU CHURU



Receta

1. Encurtir 10 caracoles en jugo de limón.
2. Agregar palmito picado.
3. Añadir sachá cebolla picada.
4. Incorporar culantro de monte.
5. Sazonar con sal.
6. Agregar aceite de sachá inchi.
7. Puede hacerse también a la parrilla o cocido.

Características

Nombres conocidos: *yaku churu*

Estacionalidad: permanente

Tiempo de consumo: 3 meses

Importancia cultural: alimento primordial de los pueblos indígenas.

Historia: es un molusco de agua dulce identificado como alimento por los ancestros indígenas.

Motivos para protegerlos: estos moluscos son indicadores de una buena salud de los ríos.

Importancia para la comunidad:

Es un patrimonio alimentario de la comunidad indígena y posee un alto contenido en proteínas.

CAIMITO

Receta

1. Cocinar el caimito en una olla durante aproximadamente una hora, y luego servir.
2. También se puede asar lentamente con carbón.



Características

Nombres conocidos: caimito (español), *caimito muyu*, *caimito yura*, *sacha caimito* (español-kichwa)

Estacionalidad: septiembre-noviembre

Tiempo de consumo: Cocido: 1 día

Otros usos: estas semillas son utilizadas en artesanías.

Importancia cultural: son alimentos ancestrales y con las semillas también se realizan trajes tradicionales.

Historia: este producto se consumía en el mes de los difuntos por las creencias de los ancestros.

Motivos para protegerlos: se encuentran en peligro de extinción, por lo que se quiere incentivar a los jóvenes a cultivar este producto.

Importancia para la comunidad: Se utiliza esta semilla para realizar artesanías en la comunidad.

ENSALADA AVÍO

Receta

1. Recolectar el fruto.
2. Pelar el fruto.
3. Picar en cubos.
4. Mezclar también con otros frutos amazónicos al gusto.



Características

Nombres conocidos: N/A

Estacionalidad: febrero a abril

Tiempo de consumo: Cosechado: 2 días

Otros usos: puede hacerse almíbar.

Importancia cultural: fruto silvestre ancestral.

Historia: fruto orgánico común de la cuenca amazónica.

Motivos para protegerlos:

- Constituye alimento para personas y animales.
- Es un producto maderable.
- Sus hojas sirven de abono.

Importancia para la comunidad:

- Constituye un alimento importante con relación a la identidad de la comunidad.
- Puede servir para construir casas o cabañas.
- Es una semilla que también sirve para hacer artesanías.

FICHAS DE LOS PROTOTIPOS



DESARROLLO

El desarrollo de productos alimentarios innovadores utilizando ingredientes provenientes de una *chakra* amazónica es un reto altamente inspirador a nivel creativo y presenta una serie de desafíos tanto técnicos como comerciales. Este proceso no solo requiere el trabajo conjunto de diversos actores y disciplinas académicas, sino que parte de la necesidad fundamental de respetar la riqueza cultural y biodiversa de la comunidad y la región amazónica con la que se colabora. Al mismo tiempo, es crucial asegurar la viabilidad económica, la sostenibilidad y la aceptación de los productos alimentarios en un entorno urbano.

RETO DE INNOVACIÓN

Uno de los principales retos es adaptar los ingredientes autóctonos a las tendencias y preferencias del mercado local capitalino. Ingredientes cultivados en las *chakras* amazónicas, como el chontaduro, el sacha inchi o la guayusa, poseen características organolépticas únicas que pueden no ser familiares para muchos consumidores en Quito. Esto requiere un proceso creativo de formulación que preserve la autenticidad de estos productos, pero que también los haga atractivos para el consumidor urbano, quien busca alimentos novedosos con sabores agradables y familiares. Además, la industrialización de estos productos debe garantizar la conservación de sus propiedades nutricionales y sus beneficios para la salud, uno de los valores más destacados de los ingredientes amazónicos.

METODOLOGÍA Y RETOS

Es esencial comenzar valorando la increíble biodiversidad que representa una *chakra*, y aprovechar el conocimiento único de las personas de la comunidad que la trabajan. El primer paso consistió en comprender más sobre los productos cultivados, los cuales son la base de la alimentación de la comunidad, y evaluar cuáles de ellos podían constituir la base de los prototipos, considerando aspectos como el volumen de producción, la temporalidad y la importancia en la *chakra*. A partir de esta información, se llevaron a cabo talleres de cocreación con la Asociación Inti, los cuales generaron una gran cantidad de ideas. Estas ideas fueron seleccionadas y adaptadas para desarrollar aquellas con mayor potencial de mercado en el ámbito de la Universidad San Francisco de Quito USFQ y, posteriormente, en otros puntos de venta.

Al crear nuevos productos, surgen desafíos como el manejo de la cadena de suministro y la conservación de los productos para que lleguen en buen estado. Adicionalmente, es importante educar al consumidor sobre el valor de estos ingredientes. Muchos ingredientes de la Amazonía poseen propiedades nutricionales y medicinales poco conocidas fuera de sus comunidades de origen. La comercialización de productos innovadores requiere una estrategia de comunicación efectiva que destaque estos beneficios y los diferencie de otros productos en el mercado. Además, es necesario superar posibles barreras culturales o de percepción que el consumidor quiteño pueda tener hacia alimentos exóticos o desconocidos.

Desde una perspectiva de sostenibilidad, la comercialización de productos de una *chakra* amazónica implica el reto de mantener un equilibrio entre la demanda y la capacidad de producción de la comunidad. Es esencial que el crecimiento de esta industria respete los ciclos naturales de cultivo y cosecha, evitando la sobreexplotación de recursos y promoviendo prácticas agrícolas que protejan el ecosistema amazónico. Esto no solo garantizará la sostenibilidad ambiental, sino que también beneficiará a las comunidades locales que dependen de estas actividades para su subsistencia.

LOS PROTOTIPOS

En resumen, desarrollar productos alimentarios innovadores a partir de ingredientes de una *chakra* amazónica y comercializarlos en Quito es una tarea que combina creatividad, sostenibilidad y un profundo respeto por las tradiciones locales. Los resultados de este proceso incluyen el helado *soft* de chicha de yuca, un helado ligero, refrescante y muy versátil que se sirve con diferentes *toppings*; la bebida de guayusa con ralladura de cítricos de la *chakra* y jengibre, una bebida energética, natural y refrescante servida fría con hielo; y los muchines de yuca con queso local y refrito de hierbas de la *chakra*, como el sachá culantro y el sachá ajo.

HELADO
DE YUCA
FERMENTADA

**NU
WAY**

DISFRUTA LO IRRESISTIBLE



HELADO DE YUCA FERMENTADA

INGREDIENTE	CANTIDAD*
puré de yuca fermentada/ chicha	500 g
agua	250 g
azúcar blanca	150 g
dextrosa	135 g
leche en polvo	60 g
estabilizante de helado	5 g
sal	1 g
vainilla	1 unidad

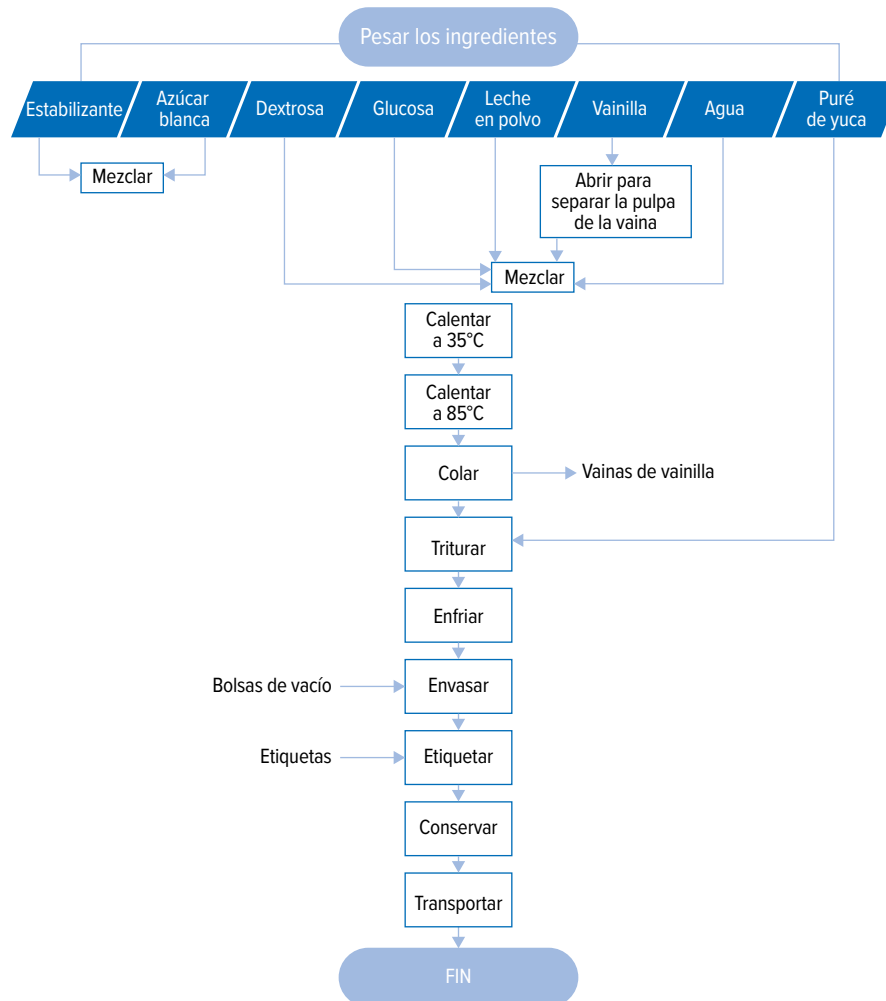
* Las cantidades indicadas son de referencia; es necesario ajustar las proporciones según las indicaciones de la elaboración.

Proceso de elaboración

1. Colar la chicha de yuca para obtener un puré fino, sin fibras ni grumos.
2. Pesar todos los ingredientes por separado, prestando especial atención. En el caso de la vainilla, retirar la pulpa de la vaina y reservar ambas.
3. Mezclar el estabilizante con una parte del azúcar blanca previamente pesada y reservar.
4. Calentar el agua junto con el resto del azúcar blanca, la dextrosa y la vainilla (tanto la pulpa como las vainas).
5. Al alcanzar una temperatura de 35-40°C, añadir el estabilizante mezclado con el azúcar reservado, poco a poco, en forma de lluvia, mientras se remueve enérgicamente con varillas. A continuación, añadir la leche en polvo y mezclar bien.
6. Llevar la mezcla a 85°C y retirar del fuego. Cubrir la olla con film transparente y dejar reposar a temperatura ambiente durante unos 30 minutos para que se enfríe ligeramente. Después, colar la mezcla para retirar las vainas de vainilla y cualquier grumo que se haya formado.
7. Triturar la base del helado con la mitad del puré de chicha de yuca en una licuadora o con una batidora potente, hasta obtener una mezcla homogénea. Añadir la otra mitad del puré de chicha y mezclar hasta que la base del helado esté lista.

8. Cubrir la base del helado con film transparente, asegurando que quede en contacto directo con la superficie, y dejar madurar en el refrigerador durante 8 a 12 horas. Pasado este tiempo, envasar y etiquetar correctamente.
9. Si se va a utilizar en los siguientes 7 días, conservar la mezcla en el refrigerador. Para un almacenamiento más prolongado, conservar en el congelador.

Flujograma



BEBIDA
DE GUAYUSA



**NU
WAY**

DISFRUTA LO IRRESISTIBLE

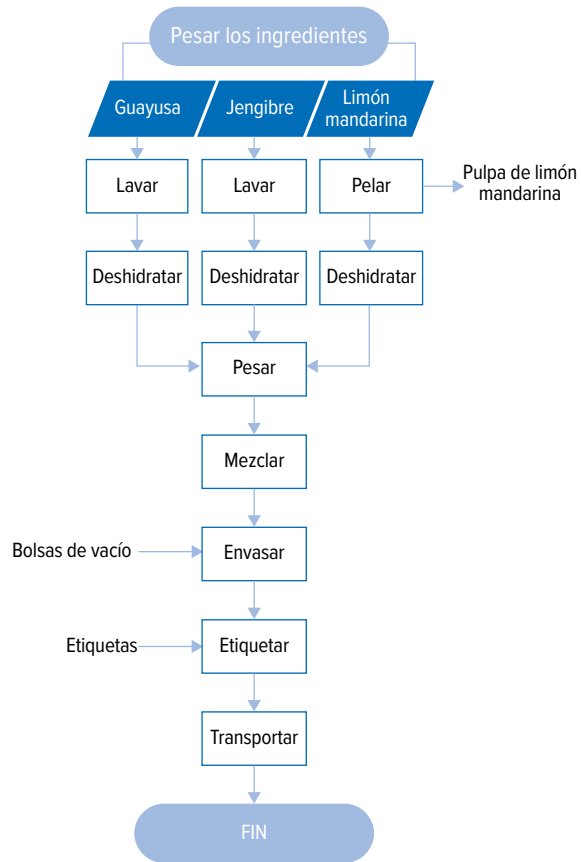
INGREDIENTES PARA 5 LITROS	CANTIDAD
guayusa	50 g
piel de limón y mandarina deshidratada	25 g
jengibre deshidratado	15 g

BEBIDA DE GUAYUSA

Proceso de elaboración

1. Deshidratar las hojas de guayusa en un espacio limpio, ventilado y fresco.
2. Deshidratar los trozos de jengibre y la piel de los cítricos en el deshidratador a 45°C.
3. Pesar las cantidades indicadas y envasar al vacío.
4. En una olla, hervir agua suficiente para la cantidad de bebida que se desea preparar.
5. Agregar las hojas de guayusa, el jengibre y las pieles de cítricos deshidratadas al agua caliente.
6. Dejar hervir por unos 5-10 minutos para obtener una infusión concentrada.
7. Colar la infusión y endulzar al gusto (opcional).
8. Servir fría con hielo para una bebida refrescante o disfrutar caliente como un té reconfortante.

Flujograma



**NU
WAY**

DISFRUTA LO IRRESISTIBLE

MUCHINES
DE YUCA



MUCHINES DE YUCA

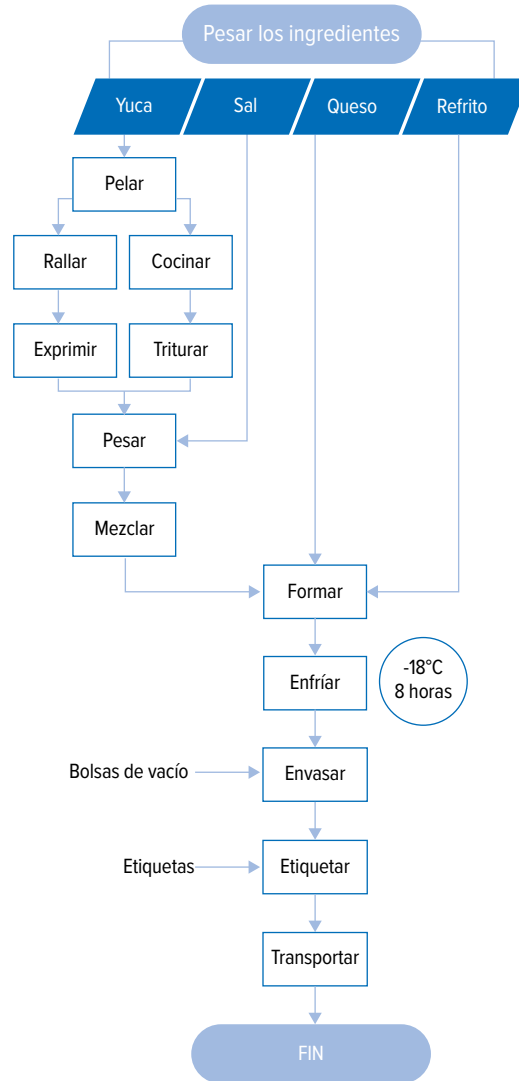
INGREDIENTES	CANTIDAD*
yuca	2000 g
sal	16 g
refrito	150 g
queso fresco	300 g

* Las cantidades indicadas son de referencia; es necesario ajustar las proporciones según las indicaciones de la elaboración.

Proceso de elaboración

1. Pelar y limpiar bien toda la yuca.
2. Trocear el queso fresco en trozos de 8 a 10 gramos cada uno.
3. Dividir la yuca en dos partes:
4.
 - a. Cocer la primera mitad en una olla con agua hasta que esté bien cocida y suave. Una vez cocida, hacer un puré fino, majando la yuca o utilizando una picadora de carne mientras aún esté caliente.
 - b. Rallar la segunda mitad con un rallador fino.
5. Pesar cantidades iguales de puré de yuca cocida y de yuca rallada, y mezclar hasta obtener una masa homogénea.
6. Pesar el total de la masa y añadir un 1 % de sal. Mezclar bien.
7. Formar bolas de 60 gramos cada una con la masa de muchín. Aplanar ligeramente cada bola, haciendo un hueco alargado en el centro. Añadir media cucharadita de refrito y un trozo de queso. Cerrar la masa, asegurar que el queso y el refrito queden en el interior, y dar una forma alargada.
8. Una vez formados los muchines, tapar o cubrir la bandeja con film plástico y colocarla en el congelador. Una vez congelados, envasar al vacío y conservar en el congelador.

Flujograma



DESCRIPCIÓN DE ARCHIDONA

GAD Municipal de Archidona Administración 2023-2027

Archidona está ubicada en el centro-sur de la provincia de Napo, en la región amazónica del Ecuador. La ciudad se encuentra a una altitud de 577 m s. n. m. Está estratégicamente situada en la cuenca del río Misahuallí y cuenta con una población de 30.488 habitantes. Este paraíso natural, lleno de historia, recibe cálidamente a todos sus visitantes.

El nombre de Archidona proviene del vocabulario ibérico: «archi», que significa abundancia, y «dona», que se traduce como dones. Este nombre refleja la riqueza natural y cultural de la región. Además, es conocida como «La tierra de la chonta» por la abundancia de este fruto en sus alrededores, lo que ha dado lugar a un festival en su honor. Archidona también es la cuna del héroe nacional Jumandy, acompañado por los legendarios guerreros Beto y Guami, cuyas hazañas son parte de la historia y la leyenda local.

Bajo la gobernanza territorial 2023-2027, liderada por la alcaldesa Lcda. Amada Grefa, se ha desarrollado el Plan Cantonal de Turismo, que incluye cuatro biorutas temáticas: aves, agua, ammonites y gastronómica. También se conformó la Mesa de turismo de Archidona, un espacio de trabajo colaborativo con actores estratégicos. Dado que el turismo sostenible es un pilar fundamental de la economía del cantón, se están fortaleciendo los servicios turísticos para ofrecer experiencias únicas y atraer tanto a turistas nacionales como extranjeros, invitándolos a disfrutar de la belleza natural y cultural de Archidona, Todo Tan Cerca.

RUTA CHAKRA

chocolate y turismo



REFERENCIAS DE DISTANCIAS

- 1 DESVÍO VÍA LORETO - INGRESO PACTO SUMACO: 45 km
- 2 DESVÍO COTUNDO - TENA: 18 km
- 3 TENA - LAGUNA AZUL: 25 km
- 4 PUERTO NAPO - PUERTO MISAHUALLI: 17 km
- 5 PUERTO NAPO - AHUANO: 29 km
- 6 PUERTO NAPO - C.J. AROSEMENA TOLA: 19 km

LEYENDA

- TRONCAL AMAZONICA
- VÍA LORETO - COCA
- CAMINO ASFALTADO
- CAMBIO DE TERCER ORDEN
- CRUCE EN GABARRA
- CRUCE EN CANOA A MOTOR
- CENTRO POBLADO



RUTA CHAKRA

chocolate y turismo

CANTÓN ARCHIDONA









En el corazón de la Amazonía ecuatoriana, las *chakras*, sistemas agroforestales ancestrales, sostienen no solo la biodiversidad, sino también la riqueza cultural y alimentaria de las comunidades kichwas. Este libro, fruto de un trabajo colaborativo entre académicos, organizaciones internacionales y la Asociación Inti, explora cómo las prácticas tradicionales, como el cultivo de guayusa y la preparación de alimentos en hojas de bijao, son una fuente de resiliencia y sostenibilidad.

Inti: alimentación sostenible, raíces y chakra amazónica ofrece una inmersión en los saberes ancestrales, los desafíos modernos y las oportunidades que la biodiversidad de la región brinda para un desarrollo sostenible. Desde recetas que conectan tradición y creatividad hasta iniciativas de turismo vivencial y comercio justo, esta obra invita a un diálogo entre la naturaleza, la cultura y la innovación.

Descubre un modelo donde el respeto por la tierra y la cultura indígena se transforma en una visión para un futuro más equilibrado y justo.

ISBN: 978-9978-68-310-1

