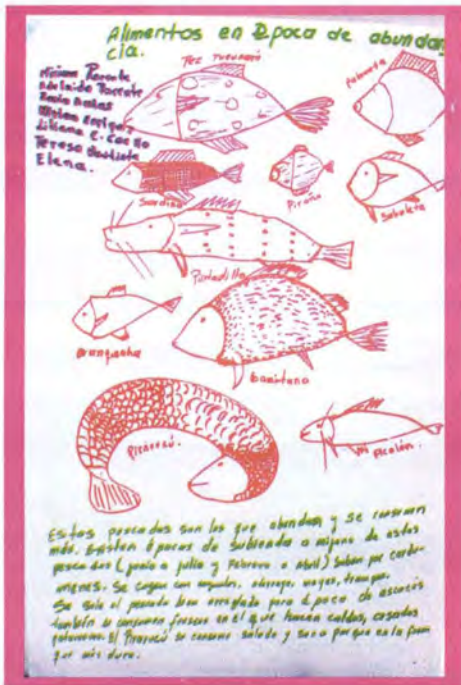


# Alimentos en época de abundancia



Carne de monte que aún se consigue: Capiguara, cerrillo, boruga, armadillo, danta, zorro, venado rojo y común, ratón de monte, ardillas, micos, oso hormiguero, guara.

## Pescados que más abundan

Tucunare, palometa, sardina, piraña, sa-baleta, pintadillo, branquinha, gamitana, pirabutón, jabón, la charapa, cucha, macana, cachorro, arawana, la raya y mata mata.

Existen épocas de subienda de estos pescados (junio a julio y febrero a abril).

Suben por cardúmenes. También tenemos el pirabutón, jabón, la charapa, cucha, macana, cachorro, arawana, la raya y mata mata.

Se cogen con azuelos, atarraya, mayas o trampas.

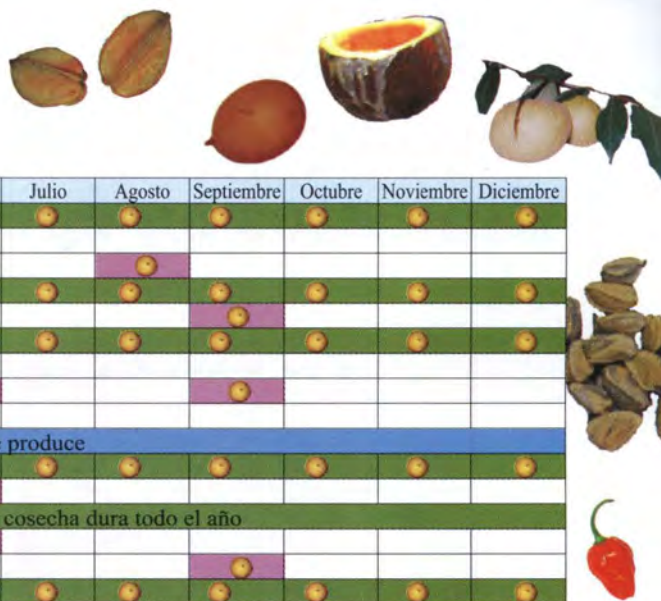
Se recoge el pescado en tiempo de subienda para almacenar y consumirse en invierno.

**ALIMENTOS EN ÉPOCA DE ABUNDANCIA**

<b>Frutas:</b>		
Caimo	Abri - Abril	Castaña
Sandía	Julio	el año
Juca	Todo el año	Abri - Mayo
Mango	Marzo	Comu - Comu
Chonta - ducó	Octubre a Enero	Abri - Mayo
Copacabá	Febrero a Mayo	NUTTO
Canjarana	II	uva
Mano de tige	Abri	uva
Tuacumá	Abri	tua
Pomoro	Febrero - Noviembre	caca
Asai	Febrero	todo el año
Guava	8/3 meses	Cacao
Aguate	Abri - Agosto	Borajo
Guayaba	3 veces/año	Alor Bano
Aguate	1/2 año	caracha
Limon	Todo el año	el año
Carrañado	1/2 mes	PLATANO
Mil pesos	Jun - Octubre	Todo el año
Bacaba	Jun - Oct	MAIZ
Chimbrillo	Febrero - Mar	Junio - Julio
Macana	Dic - Marzo	Coré
Papaya	Todo el año	Septiembre
Caña	Junio	huevo de tico
granadillo	Feb - Sept	1 vez/año
Surba	Marzo - Abri	bacurí
Sapote	Febrero - Abri	1/2 año - Abri
Araza	Todo el año	chicle
Naranja	Feb - Sept	Abri
		buyaca
		Junio
		Umaar
		Septiembre
		maní
		Junio - Jul
		NAME
		Septiembre
		dale-dale
		Septiembre
		hirtillo
		Todo el año
		achote
		Todo el año
		ajijimbre
		Todo el año
		quisadón
		Todo el año
		ATI
		Todo el año
		<b>YANDE MEN</b>
		Chumico
		Guinilla
		Castaña de monte
		Báe



# Calendario de producción



Cosecha	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
Achiote	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Aguacate				●								
Aguaje				●				●				
Ají	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Albahaca		●							●			
Arazá	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Asaí		●										
Bacaba						●			●			
Bacurí				●								
Báe	Ya no se produce											
Banano	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Boga Boga						●						
Borojó	Se dá a los dos años y la cosecha dura todo el año											
Buyaca						●						
Café									●			
Cacao de monte	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Caimo				●							●	
Camote	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Camu-Camu				●	●	●						
Caña	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Canyarana		●			●							
Carambolo	Cada 2 meses											
Castaña			●	●	●							
Castaña de monte	Ya no se produce											
Cebolla						●						
Cilantro				●								
Coco	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Coco de monte	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Copoazú		●								●	●	●
Chicle				●								
Chimbrilo		●										
Chontaduro										●	●	●
Chumico	Ya no se produce											
Dale - Dale									●			
Fríjol							●					
Granadillo		●										
Guama	Cada tres meses								●			
Guanabana	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Guayaba	3 veces al año											
Guisador	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Huitillo	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Jengibre	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Lima	Ya no se produce											
Limón	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Macambo	●	●	●	●								●
Machichi						●						
Mango	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Maní						●	●					
Mano de Tigre				●								
Melón							●					
Mil peso						●				●		
Naranja		●							●			
Ñame	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Papaya	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Piña		●							●			
Plátano	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Pomarroso		●									●	
Quinilla	Ya no se produce											
Sandía										●	●	●
Sapote		●	●	●								
Surba			●	●								
Tucumá				●								
Tomate						●						
Tua				●								
Umarí									●			
Uva	●										●	●
Yuca dulce	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

## Convenciones

Cosecha permanente	●
Productos de temporada	●
Ya no se produce	

## Modo de almacenar algunos alimentos para época de invierno

### Pescado

El verano es el tiempo de subienda de pescado. Para consumir en tiempo de invierno por un mes. Una parte se ahuma bien seco y luego se empanera. Otro se ahuma poco y luego se desmenuza y se hace harina, se empanera y se le echa la sal. Este mismo

Melón : Julio	CADRE DE MONTE
Machichi: Junio	Copiquara
Bogaboga: Junio	Cernilo
Tomate: Junio	Boruga
Arigola: Junio	Amacillo
Cebolla: Junio	Danta
Cilantro: Abril	Zorro
(Naca):	Venado raro y común
Albaca = Sept-febrero	Ratón de monte
Camote = Todo el año	Aradilas
<b>PESCADO</b> (Todo el año)	Micos
Bocachico	Oso hormiguero
Dormilón	Guaca
Sábalo	
Pesc. Jabón	
Cucha	
Cachoro	
Dienton	
Arawana	
	En Mayo es época de subienda
	Palaneta. Vaca marina
	Paco
	Camaron
	Coruna
	Pirarucu
	Pintadillo
	Savitana
	Caimán

proceso se utiliza para la carne de monte. También se acostumbra salar bien el pescado, después de arreglado se guarda. El pirarucú se consume salado y seco, porque es la forma que más dura.

### Frutas

**El chontaduro** se cosecha en tiempo de abundancia.

Se cocina y se seca, luego se ahuma colgándolo sobre el fogón, también se puede conservar machucándolo y empanerándolo y guardando la masa bajo la tierra, bien forrada con hoja de pijao.

**La piña.** Para conservar en tiempo de escasez.

Se cosecha se machaca en una olla de barro, se escurre y se macera la masa hasta formar una mermelada. Cuando está en su punto se vuelca sobre una vasija de totumo y se cuelga encima del fogón, a un costado de la candela a dos metros.

**El macambo.** Cuando es tiempo, se recoge cualquier cantidad. Se lava bien y se coloca en una pasera encima del fogón hasta que seque bien. Se almacena en un canasto y se guarda por un buen tiempo así no se daña.



**En abundancia de aguaje:** Se coge, se madura y se seca la pulpa. Se empanera bien con hoja de platanillo y se hace un hueco a la orilla de la quebrada y se entierra bien. Se saca cuando ya no hay más cosecha.



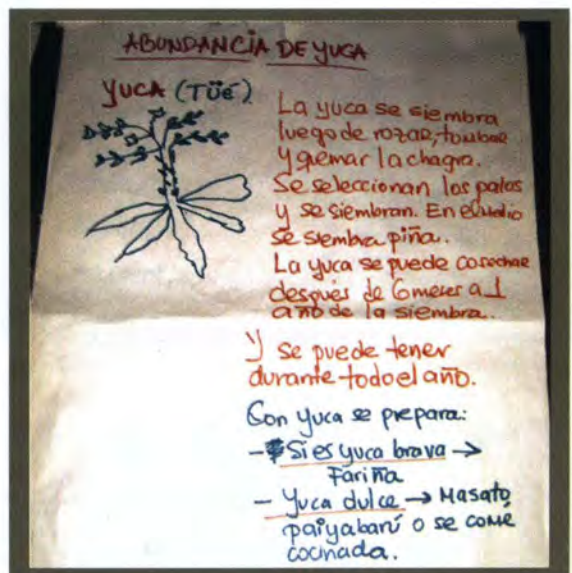
**La yuca:** Se siembra luego de rozar, tumbar y quemar la chagra.

Se seleccionan los palos y se siembra. En el medio se siembra la piña.

La yuca se puede cosechar después de seis meses a un año de siembra. Y se puede tener durante todo el año.

Con yuca brava se hace la fariña.

Con yuca dulce el masato, paiyabarú o se come cocinadita.



## Frutos, semillas y plantas





## Ají

**Uso:** Alimenticio y como medicina, la hoja se hace en infusión para desmanchar la piel.



## Aguaje o cananguche



**Uso:** Alimenticio. La hoja de la palma se utiliza para trabajos de artesanía.

## Copoazú



**Uso:** Se utiliza la pulpa para preparar jugo, helados y postres. Con la semilla se hace cacao.

## Papaya



**Uso:** Se consume como fruta, se hace jugo. La semilla triturada sirve para el estreñimiento.

## Mano de tigre

**Uso:** Se consume como fruta.



## Caimo de monte - chicle



**Uso:** Se come así no más y la resina sirve como pegante. Esta fruta la consumen los micos.

## Canyarana

**Uso:** Se come la pulpa y también se hace jugo.



## Pepa de pomarrosa



**Uso:** Para jugo, dulce y comidas.

# Limón



**Uso:** Jugo de limón. Sirve para no tener hijos. La hoja mezclada con otras plantas se usa para hacer baños. La semilla machacada en emplastes se coloca en los dientes que duelen y calma el dolor.

## Dale dale

**Uso:** Se cocina la pepa y se come.



## Pan de árbol



**Uso:** Se hace masato y jugo. La pulpa se cocina con sal y se come. También se hacen arepas.

## Cáscara de uuvo

**Uso:** La corteza sirve para remedio. Se cocina y se toma una copa cuando uno está con el período. Sirve para no tener hijos. También cierra la matriz y cura heridas.



## Coca



**Uso:** La hoja machacada se usa para mambear. Se hace té para calmar el cólico y el mal de estómago.

## Kiobe - bue



**Uso:** La pepa se cocina y se come. La hoja se usa para el caldo de *iyiku*.



## Achiote



**Uso:** Para cuando uno sufre del corazón, tres hojas cocinadas y se toma el agua 3 veces al día. Mezclar con la uña de danta. También para las comidas.

Para pintar *yanchama*, chambira. En la pelazón se pintan hombres y mujeres con el jugo.

## Azafrán

**Uso:** Se utiliza como remedio cuando los niños tienen varicela. Rayado se unta en el cuerpo y se les da a beber una cucharadita. Es bueno para condimentar las comidas, en la sopa y en el guiso.



## Totumo (Hoja)



**Uso:** Para bañar los niños cuando no quieren dormir. La pepa cuando esta verde, se corta en cruz, se raya y se toma bien a las 4 o 5 de la mañana, no se come nada en todo el día y funciona como abortivo. No se come nada hasta que baje la menstruación.

De la pepa se hacen recipientes para tomar chicha.

## Basuriña

**Uso:** Se debe machacar. Sirve para la fiebre y quitar la tos. También para baños medicinales.



## Malba



**Uso:** Las hojas sirven para bañar los niños cuando tienen fiebre. Se hace una infusión con los tallos pelados.

Las hojas cocinadas para colocar en heridas inflamadas.

# Algodón

**Uso:** Tres hojas cocinadas con Alka-Seltzer sirven para quitar el cólico. La flor tiene uso doméstico.



# Cilantro



**Uso:** Es bueno para el cólico. La raíz en té también es abortiva. Sirve como guisante para sopas y comidas.

## Escama de pirarucú



**Uso:** Se cocina las hojas y se toma. Sirve para curar heridas inflamadas. Inflammaciones vaginales o flujos.

## Tuä (ticuna)



**Uso:** El fruto se consume así no más y la pulpa de la cáscara sirve para elaborar los balones de juego para los niños.



## Arazá



**Uso:** La pulpa se utiliza para hacer jugo.

## Castaña

**Uso:** Se come y también se saca aceite. En dulce también es bueno.



## Yerbabuena

**Uso:** Té aromático para el dolor de estómago. A los bebés que se les quema el cuello, se machaca y se aplica.



## Anona



**Uso:** alimenticio. Se come la pulpa.

## Cacao de monte

**Uso:** Se consume su pulpa.



## Nucura - noua-tü



**Uso:** Quita la fiebre, el dolor de cabeza, y dolor de muela. Se cocina toda la planta en agua o se mezcla con un poco de agua fría y se macera.

## Gengibre



**Uso:** Medicinal para cólicos y hemorragias.  
Sirve para condimento en las comidas.

## Chikípe



**Uso:** Se usa como fruta especial para poner nombres étnicos en los bailes.  
Se utiliza para controlar el sarampión. El almidón sirve para la diarrea.

## Carambolo



**Uso:** Para hacer jugo y puriches.  
helados.

## Andiroba



**Uso:** Para curar los riñones. El aceite de la semilla se utiliza para tratar el reumatismo. También se saca pintura para las artesanías.



## “Cuyamarsa”

**Uso:** Para hacer baños, para protegerse cuando uno tiene mal en el cuerpo o saladera. Cuando los niños son malgeniados (por ahí 15 hojas). Se mezcla con otras plantas.



## Limón pequeño

**Uso:** Las hojas en té sirven para calmar la fiebre y el baño para el mal de cuerpo. La raíz y las pepas machacadas del limón sirven como abortivo.

## **Albahaca**

**Uso:** Para la fiebre, baños a bebés y baños en general.

## **Albahaca hembra hojas grandes**

**Uso:** Para la fiebre. Se baña a los niños y para baños en general.

## **Canyirues - Kudy**

**Uso:** Es medicinal. Se hace una aromática para los riñones. En artesanía como fibra (chambira), para tejer bolsas, collares, faldas y blusas.

## **Flor de difunto**

**Uso:** Para sacar mal aire o mal espíritu de adultos y bebés.

## **Jidoro**

**Uso:** Para limpiar las manchas y refrescar la piel. Se utiliza para pintar la cara en reuniones ceremoniales.

## **Toé**

**Uso:** Para el dolor de cuerpo. Se toma tres veces al día.

## **Malesa buenasa**

**Uso:** Para atraer la buena suerte, cacería, novio, novia, gente para los negocios. Se echa en la loción.





# Mi menú

Comunidad \_\_\_\_\_

Ingredientes:

Preparación:

Acompañamientos:

Autor (a): \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_



# Mi menú

Comunidad \_\_\_\_\_

Ingredientes:

Preparación:

Acompañamientos:

Autor (a): \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_



# Mi menú

Comunidad \_\_\_\_\_

Ingredientes:

Preparación:

Acompañamientos:

Autor (a): \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_





# Mujeres indígenas y su relación vital con los alimentos

**Participantes al Encuentro - taller 25 al 28  
de abril de 2007 Leticia Amazonas**

Edith Castillo Pinto  
Elvia Ángel  
Hermelinda Parente  
Hilda Lorenzo V.  
Juliana Rufino  
Blanca Velásquez  
Yenica Mojica  
Luz Dary Mojica  
Martha Lucía Ahuanari  
Adriana Aguilar  
Alba Alviar Morales  
Alicia Morales  
Ruth Lorenzo  
Elsy V. Gómez  
Aura Torres  
Giliana Esperanza Coello  
Myriam Enrique  
Adelaida Carvajal  
Ana C. Díaz  
Gilma Jordan  
Martha Cubeo  
Myriam Parente  
Rocío Amias  
Luz Marina Coello

Teresa Bautista  
Damaris Gómez  
Nubia Castro  
Ingrid Murayari  
Práxedes Fariratofe  
Sonia Pulido  
Clara Yucuna Perea  
Mónica Yucuna Perea  
Manuela Flórez  
Casia Soria  
Tomasa Alban Soria  
Lidia Vargas  
Celmira Morales  
Rosalía Rubio Rodríguez  
María Teresa Faerito  
Sonia Flórez  
Alba Ferreira  
Ana Ferreira  
Ruth Daniela Sánchez  
Laura Alban Soria  
Katty A. Morales  
Julieta Mesa  
Elvia Matapi Yucuna

## **Grupo de trabajo**

Gloria E. Nieto  
Ana María León  
Valentina Nieto  
Cesar Vallejo  
Carmen Elena García.

## **Grupo de apoyo**

Giovanna L. Reyes, Diana Rosas,  
Carlos Uriel del Carpio, Adriana Aguilar,  
Gladys Acero, Juan Sebastián Guerrero,  
Harrison Calderón V, Claudia Martí.



**EL RÍO**  
desarrollo humano alternativo



UNIVERSIDAD  
NACIONAL  
DE COLOMBIA  
SEDE AMAZONIA