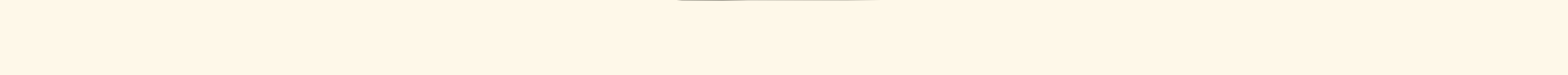
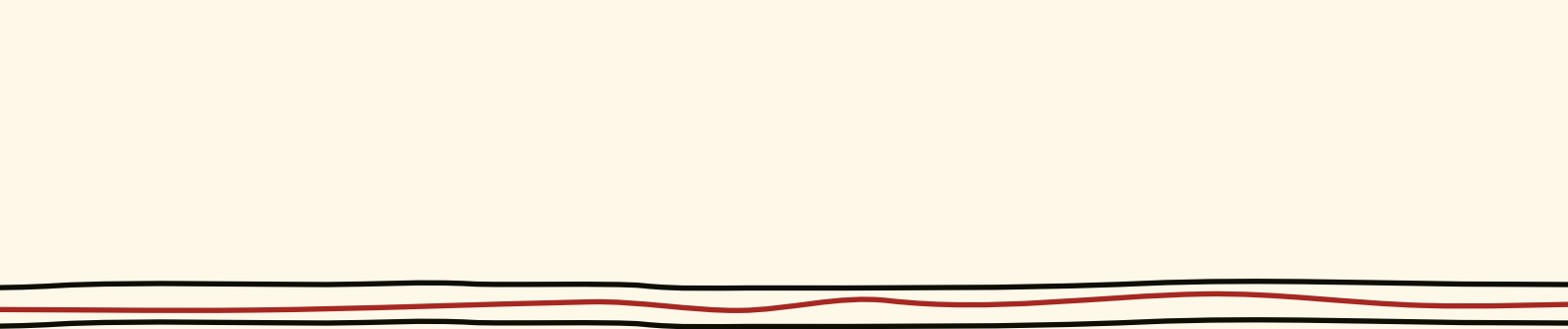
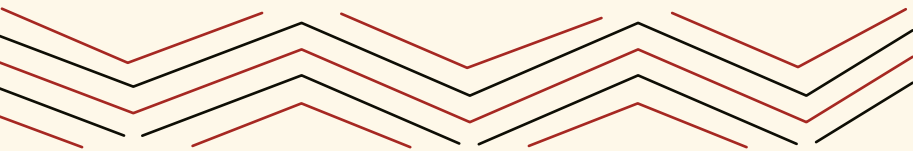
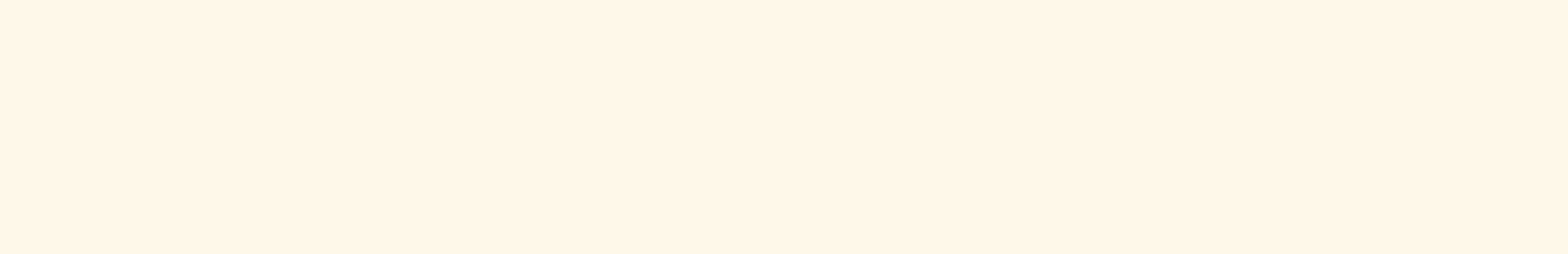




PUJÚT

Plantas cultivadas por mujeres awajún
que sanan el bosque



Pujút, es una palabra awajún que significa vida

La vida se manifiesta de diferentes formas en la cultura awajún. Una de ellas, a través de los conocimientos y usos que las mujeres hacen de las plantas que habitan sus bosques. Esta publicación es el resultado del trabajo de mujeres de comunidades awajún, quienes siembran plantas medicinales y gastronómicas en cultivos de cacao con sistemas agroforestales, en armonía con los bosques.

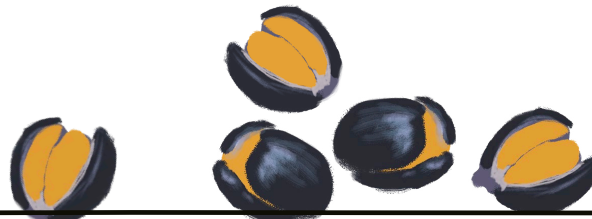


El catálogo Pujút, plantas cultivadas por mujeres awajún que sanan el bosque, recoge los conocimientos y usos ancestrales de diferentes plantas a través de los testimonios de mujeres de las comunidades awajún del Alto Mayo, en el departamento de San Martín.

La transmisión del cuidado de estas plantas se ha heredado de generación en generación, principalmente a través de la oralidad. Hoy, esa voz se materializa en este texto que busca revalorar el conocimiento awajún y reconocer el rol de la mujer en la relación sinérgica con el bosque.

Las mujeres awajún destacan sembrando estas plantas en cultivos de cacao bajo sistemas agroforestales, con un manejo sostenible del suelo que mejora la producción agrícola, combinándola con la producción de especies forestales nativas, como una práctica de recuperación de sus bosques.

Asimismo, se presentan recetas con plantas nativas, que se caracterizan por su alto valor nutricional, sabor y aroma. Este contenido es solo una pequeña muestra de la enorme diversidad de especies de plantas que forman parte de los bosques awajún y del conocimiento de quienes lo habitan y lo protegen.



12 PLANTAS QUE SANAN EL BOSQUE

PLANTAS

SAMPÁP _____	09
KÚMPIA _____	11
ÚGKUCH _____	13
EÉP _____	15
YUJÁGMIS _____	17
TAWAÍP _____	19
PAIKUA _____	21
WAÍS _____	23
AJÉG _____	25
BIÍSKIN _____	27
KAÍP _____	29
SEKÚUT _____	31

RECETAS

PATARASHCA
DE PESCADO
CON KAÍP _____ 33

CHEESECAKE
DE KÚMPIA _____ 35

BITUCA RELLENA
CON ÚGKUCH _____ 37

CALDO DE GALLINA
CON SAMPÁP _____ 39



The image shows a close-up of a plant with vibrant green, serrated leaves and small, delicate white flowers. The plant is growing in a natural setting, with soil visible at the bottom. The background is softly blurred, emphasizing the plant's texture and color. On the left side, there are decorative white geometric lines.

Sampáp

Sacha culantro
Eryngium foetidum L.

¿PARA QUÉ LO UTILIZO?

“Con el sampáp yo cuido mis riñones, siempre lo tomo en la mañanita. También me ayuda cuando me duele el estómago o cuando tengo cólicos menstruales”.

Magdalena Tentets Jiukam, Comunidad Nativa Huascayacu.

“Las hojitas del sampáp las utilizo para la patarashca. Muy rico me queda, porque tiene un olor agradable y le da un sabor espectacular. También lo uso en el caldo de gallina”.

Dilcia Kunam Ugkush, Comunidad Nativa Alto Mayo.



¿CÓMO LO UTILIZO?

“Para el pescado a la hoja vamos a elegir las hojas más verdes que encontremos. Cuidadosamente las lavamos y envolvemos. Luego las colocamos dentro del pescado. Ahí las vamos acomodando para dejarlo en el fuego durante unos 15 minutos. Pasado este tiempo, podremos disfrutar de nuestro plato”

**Magdalena Tentets Jiukam,
Comunidad Nativa Huascayacu.**

A close-up photograph of several bright red rose hips (Rosa alpinia) attached to a reddish stem. The rose hips are oval-shaped and have a slightly textured surface. Some are still attached to their dried, brownish sepals. The background is dark and out of focus, showing some green leaves and other stems. On the left side of the image, there are white, stylized, zigzag lines that resemble a decorative border or a stylized 'K' shape.

Kúmpia

Kumpia
Renealmia alpinia

¿PARA QUÉ LA UTILIZO?

“Uso la kúmpia para preparar la patarashca. A veces es difícil conseguirla, pero cuando mi familia la trae del bosque, siempre la cocinamos así. Queda muy rico”.

Beely Sejekam Wajai, Comunidad Nativa Shampuyacu.

“Siempre la preparamos en las comidas, pero las semillas también sirven para hacer aretes o collares. Bien bonito queda porque su color es marrón claro. Podemos combinarlo con mostacilla de otros colores”.

Chany Bashigkash Jiukam, Anexo Tornillo de la Comunidad Nativa Huascayacu.



¿CÓMO LA UTILIZO?

“Para preparar patarashca, primero vamos a recolectar frutos de kúmpia. Elegimos solo los que estén bien maduros, luego los abrimos y separamos la pulpa de color amarillo y las semillas. Lo que utilizamos para la cocina es la pulpa, pues tiene un sabor bien rico. Mezclamos con la chonta y dejamos asar”.

**Beely Sejekam Wajai,
Comunidad Nativa Shampuyacu.**

A close-up photograph of several vibrant green leaves with prominent veins. A red banner with a scalloped bottom edge is positioned in the lower-left quadrant, containing text. The background is a soft-focus green.

Úgkuch

Ugkuch

Piper sp.

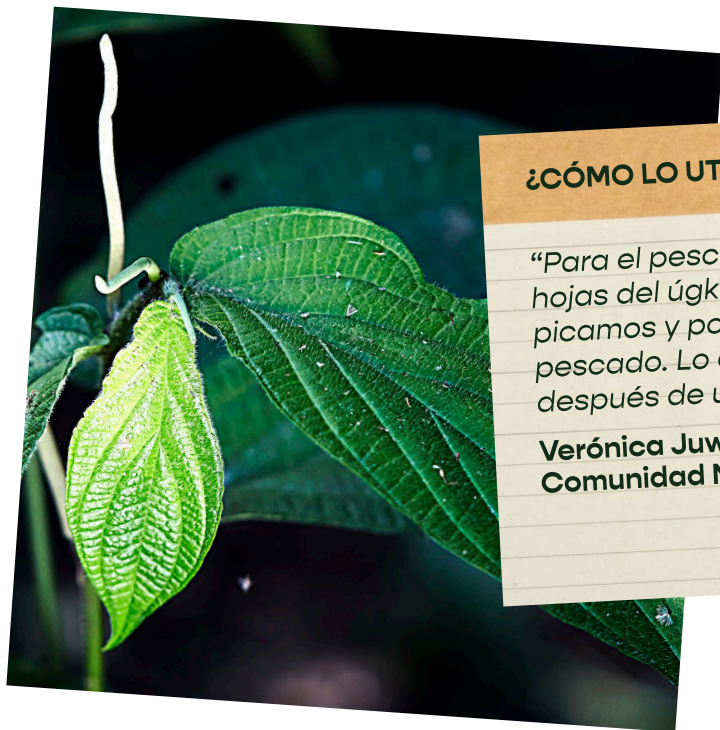
¿PARA QUÉ LO UTILIZO?

“El úgkuch es muy nutritivo y vuelve a nuestros hijos fuertes. Lo preparamos en patarashca, pescado y en caldo. Algunas veces es difícil conseguirlo, porque ahora tenemos menos bosque”.

Verónica Juwau Wajajai, Comunidad Nativa Alto Naranjillo.

“Cuando estamos bajos de hemoglobina, podemos consumir úgkuch. Nos cura porque es muy nutritivo. Podemos prepararlo en comidas o también tomar unas hojas, rayarlas y beber el jugo como jarabe”.

Magdalena Tentets Jiukam, Comunidad Nativa Huascayacu.



¿CÓMO LO UTILIZO?

“Para el pescado asadito utilizamos hojas del úgkuch. Primero las lavamos, picamos y ponemos en el interior del pescado. Lo dejamos en el fuego y después de unos minutos, a disfrutar”.

**Verónica Juwau Wajajai,
Comunidad Nativa Alto Naranjillo.**



Eép

Eep
Anthurium sp.

¿PARA QUÉ LO UTILIZO?

“A veces es difícil conseguir eép porque nuestros hijos no conocen la planta y porque ahora tenemos que caminar más tiempo, pues los bosques quedan más lejos. A nosotros nos gusta preparar la patarashca con eép, pero solo lo hacemos en ocasiones especiales”.

Dilcia Kunam Ugkush, Comunidad Nativa Alto Mayo.

“Cuando tenemos frío, a veces nos duelen las rodillas. Para combatir ese dolor, raspamos las hojas de eép y las ponemos ahí para que nos caliente y nos alivie”.

Magdalena Tentets Jiukam, Comunidad Nativa Huascayacu.



¿CÓMO LO UTILIZO?

“Para preparar la patarashca primero nos despertamos temprano y caminamos al bosque para recolectar las hojas más verdes. Nosotros conocemos más de cinco especies de eép, cada una tiene un sabor distinto. Así que debemos elegir la más agradable para la cocina”.

**Dilcia Kunam Ugkush,
Comunidad Nativa Alto Mayo.**





Yujágmis

Aguaymanto

Physalis peruviana

¿PARA QUÉ LO UTILIZO?

“En mi familia lo utilizamos cuando alguien tiene dolores fuertes de estómago. Nos alivia y refresca”.

Chany Bashigkash Jiukam, Anexo Tornillo de la Comunidad Nativa Huascayacu.

“Nosotros sacamos los frutitos amarillos y los llevamos para ir comiendo en el camino. Solo hay que tener cuidado porque se revientan”.

Beely Sejekam Wajai - Comunidad Nativa Shampuyacu.



¿CÓMO LO UTILIZO?

“Para aliviar dolores estomacales se hierve la planta de yujágmis con toda la raíz durante unos minutos. Eso se debe tomar en las mañanas antes del desayuno. Se recomienda no haber consumido nada pesado en la noche anterior”.

**Chany Bashigkash Jiukam,
Anexo Tornillo de la Comunidad
Nativa Huascayacu.**



The image shows a close-up of several large, vibrant green leaves of a plant. The leaves have a prominent, pinnate venation pattern. A red banner with a scalloped top edge is positioned in the lower-left quadrant, containing the text. The background is a soft-focus green, suggesting a natural outdoor setting. On the left side, there are decorative white geometric lines forming a zigzag pattern.

Tawaíp

Clavo huasca
Tynnathus panurensis

¿PARA QUÉ LO UTILIZO?

“El tawaíp lo usamos para aliviar el dolor de dientes, infecciones urinarias y resfríos. Para esto se usamos tanto la corteza como las hojas”.

Beely Sejekam Wajai, Comunidad Nativa Shampuyacu.

“Cuando nos duelen las articulaciones, tomamos macerado de hojas y tronco de tawaíp con aguardiente”.

Verónica Juwau Wajajai, Comunidad Nativa Alto Naranjillo.



¿CÓMO LO UTILIZO?

“Para las infecciones urinarias podemos hervir agua y estando bien caliente, combinamos las hojas del tawaíp con chancapiedra. Luego podemos tomarlo antes de dormir o en la mañana, antes del desayuno”.

**Beely Sejekam Wajai,
Comunidad Nativa Shampuyacu.**



Paikua

Paico

Chenopodium ambrosioides L.

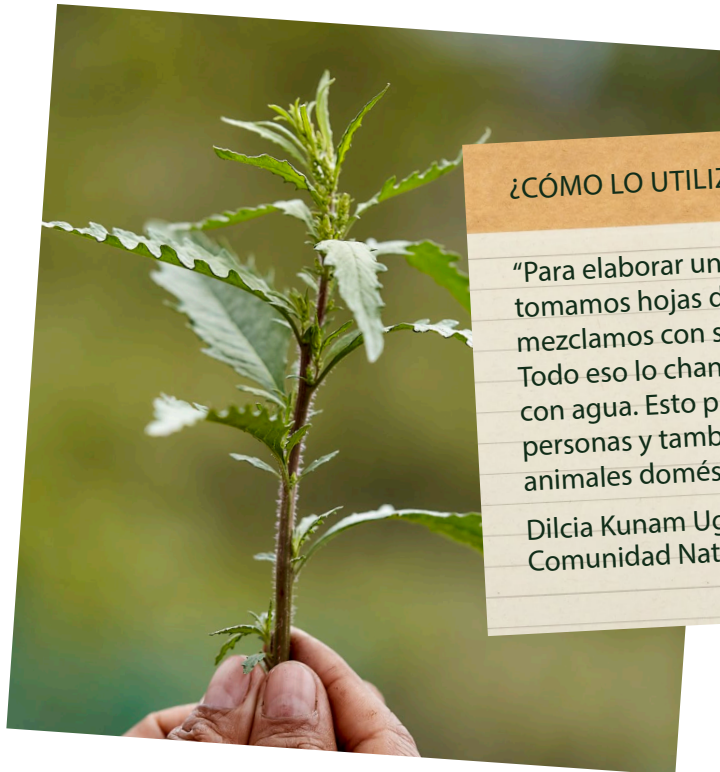
¿PARA QUÉ LO UTILIZO?

“Es una planta muy buena para desparasitarnos. También la utilizamos para desparasitar a nuestras aves y otros animales que tenemos en casa”.

Magdalena Tentets Jiukam, Comunidad Nativa Huascayacu.

“Lo uso como remedio para la anemia. A mis hijos les preparo en tortillas o en caldo y se sienten saludables”

Chany Bashigkash Jiukam, Anexo Tornillo de la Comunidad Nativa Huascayacu.



¿CÓMO LO UTILIZO?

“Para elaborar un desparasitante, tomamos hojas del paikua y las mezclamos con semillas de zapallo. Todo eso lo chancamos y combinamos con agua. Esto puede servir para las personas y también para nuestros animales domésticos”.

*Dilcia Kunam Ugkush,
Comunidad Nativa Alto Mayo.*



Waís

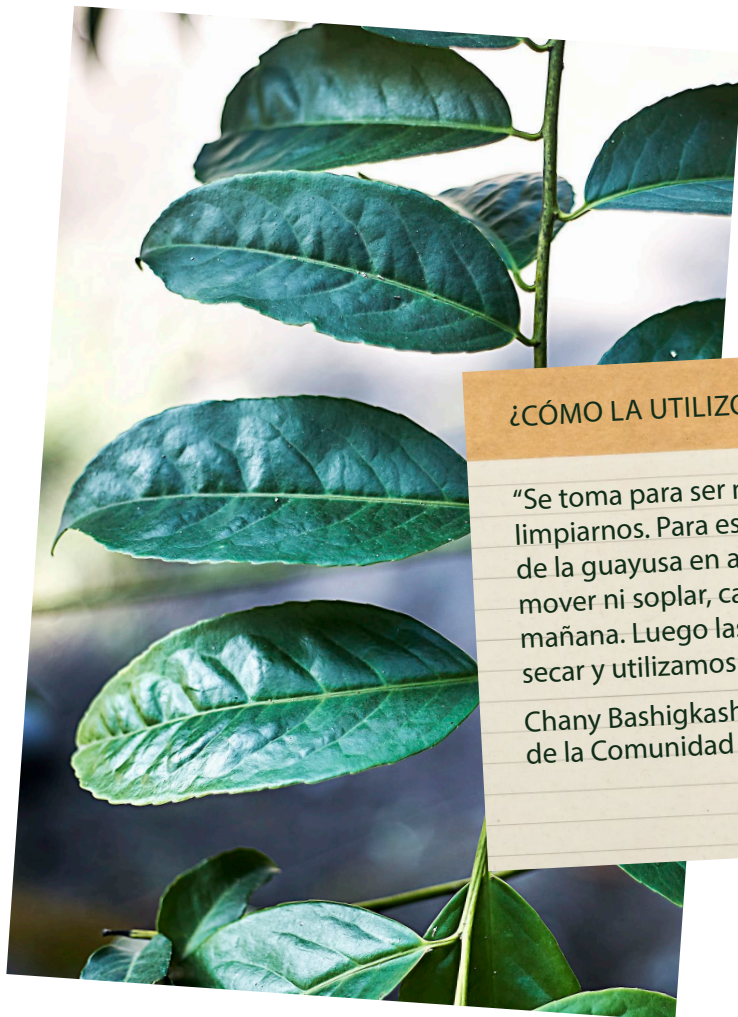
Guayusa

Ilex guayusa

¿PARA QUÉ LA UTILIZO?

“El Waís es una planta que utilizamos para nuestra limpieza interna. La tomamos en forma de té”.

Magdalena Tentets Jiukam, Comunidad Nativa Huascayacu.



¿CÓMO LA UTILIZO?

“Se toma para ser mejor persona, para limpiarnos. Para eso utilizamos las hojas de la guayusa en agua caliente sin mover ni soplar, cada tres días por la mañana. Luego las guardamos, dejamos secar y utilizamos como sahumerio”.

Chany Bashigkash Jiukam, Anexo Tornillo de la Comunidad Nativa Huascayacu.

Waís



Ajég

Kion

Zingiber officinale Roscoe.

¿PARA QUÉ LO UTILIZO?

“El ajég lo usamos para desinflamar, combatir la tos seca, reumatismo y el resfriado. Tiene muchas propiedades y podemos cosechar lo suficiente para nuestra familia”.

Verónica Juwau Wajajai, Comunidad Nativa Alto Naranjillo.

“Podemos preparar diversos platos con ajég. Por ejemplo, en caldo de gallina o en pescado a la hoja. Les da un sabor riquísimo a las comidas”.

Beely Sejekam Wajai, Comunidad Nativa Shampuyacu.



¿CÓMO LO UTILIZO?

“Para la desinflamación de rodillas, puedo colocar una pasta de ajég rayado durante unos 40 minutos. Debemos permanecer sentados o de pie sin hacer mayores movimientos. De esa manera podemos disminuir la hinchazón para realizar actividades”.

**Verónica Juwau Wajajai,
Comunidad Nativa Alto Naranjillo.**



Biískin

Pampa Orégano

Lippia alba

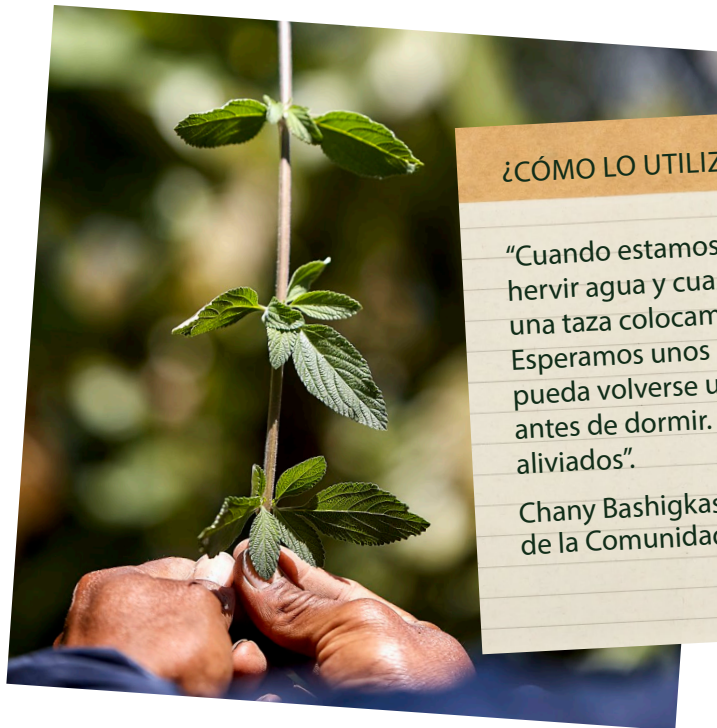
¿PARA QUÉ LO UTILIZO?

“Lo utilizamos para aliviar el dolor de estómago y la fiebre. Nos ayuda bastante y por eso siempre tenemos por lo menos una planta en las ajas (chacra)”.

Chany Bashigkash Jiukam Anexo Tornillo de la Comunidad Nativa Huascayacu.

“Lo tomo para aliviar los mareos y los cólicos menstruales. Me ayuda mucho en esos días que siempre son complicados”.

Dileia Kunam Ugkush, Comunidad Nativa Alto Mayo.



¿CÓMO LO UTILIZO?

“Cuando estamos resfriados podemos hervir agua y cuando esté caliente, en una taza colocamos hojas de biískin. Esperamos unos minutos para que pueda volverse un té y luego lo tomamos antes de dormir. Despertaremos más aliviados”.

Chany Bashigkash Jiukam, Anexo Tornillo de la Comunidad Nativa Huascayacu.



Kaíp

Sacha Ajo

Mansoa alliacea (Lam.) A. Gentry

¿PARA QUÉ LO UTILIZO?

“Cuando mis vistas están irritadas, uso hojas de kaíp para limpiarme. Me brinda frescura y ayuda a calmar el dolor”.

Beely Sejekam Wajai, Comunidad Nativa Shampuyacu.

“El kaíp es bueno para curar la gripe. En mi casa tenemos un macerado y lo tomamos cuando nos duele la garganta o el cuerpo. Siempre nos ha curado”.

Dileia Kunam Ugkush, Comunidad Nativa Alto Mayo.



¿CÓMO LO UTILIZO?

“Para curar las vistas irritadas, puedes colocarte una o dos hojas de kaíp tapando todo el rostro, manteniendo los ojos abiertos para expulsar las impurezas. Esto se puede hacer durante cinco minutos. Pasado ese tiempo, puedes lavarte con abundante agua”.

**Beely Sejekam Wajai,
Comunidad Nativa Shampuyacu.**



Sekúut

Vainilla
Vanilla pompona

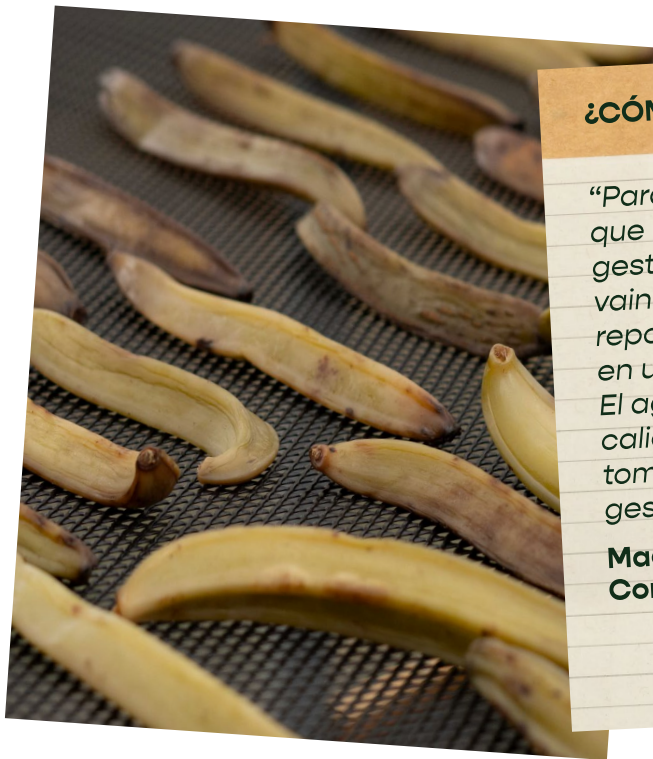
¿PARA QUÉ LA UTILIZO?

“Utilizamos sekúut seco. Lo preparamos como té para las mujeres gestantes, pues de este modo ellas sienten menos dolor. Además, puede ayudar a disminuir los dolores del parto”.

Magdalena Tentets Jiukam, Comunidad Nativa Huascayacu.

“Anteriormente solo las mujeres utilizaban los collares de sekúut. Ellas los lucían en ceremonias especiales. Ahora estas joyas son utilizadas por los sabios quienes se reúnen en ceremonias o rituales”.

Chany Bashigkash Jiukam, Anexo Tornillo de la Comunidad Nativa Huascayacu.



¿CÓMO LA UTILIZO?

“Para preparar té de sekúut que alivie dolores en mujeres gestantes, debemos utilizar las vainas más secas y dejarlas reposar durante unos diez minutos en una taza con agua hirviendo. El agua tiene que estar bien caliente. Es recomendable tomarlo durante todo el tiempo de gestación”.

**Magdalena Tentets Jiukam,
Comunidad Nativa Huascayacu.**



TESTIMONIOS

Las mujeres de comunidades awajún se esfuerzan a diario por cultivar la tierra y sanar el bosque. Son ellas quienes preservan de generación en generación, a través de la oralidad, los conocimientos y usos ancestrales de las plantas nativas medicinales y gastronómicas.

Los testimonios recogidos en este catálogo corresponden a cinco mujeres representantes de las comunidades awajún del Alto Mayo, en el departamento de San Martín.



Dilcia
Kunam Ugkush

Comunidad Nativa
Alto Mayo



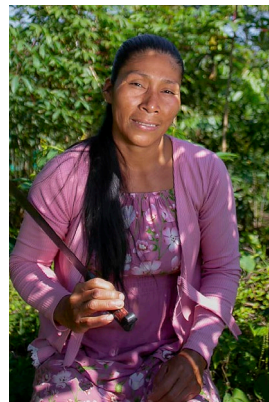
Magdalena
Tentets Jiukam

Comunidad Nativa
Huascayacu



Beely
Sejekam Wajai

Comunidad Nativa
Shampuyacu



Chany
Bashigkash Jiukam

Anexo Tornillo
de la Comunidad Nativa
Huascayacu



Verónica
Juwau Wajajai

Comunidad Nativa
Alto Naranjillo





RECETARIO



PATARASHCA

de pescado con kaíp



PATARASHCA DE PESCADO CON KAÍP

Ingredientes:

Por cada patarashca, necesitamos:

- 01 tilapia
- Un atado de romero
- Hojas de kaíp
- Sal al gusto
- Hojas de bijao para envolver el pescado

Preparación:

Paso 1: *Lavar y limpiar la tilapia.*

Paso 2: *Cortar en líneas transversales la parte más carnosa de la tilapia para que se impregne el sabor del romero y kaíp.*

Paso 3: *Una vez listo, echar la sal al pescado y dejar reposar por unos tres minutos.*

Paso 4: *Ahora vamos a colocar las hojas de romero y las hojas de kaíp finamente picadas, dentro del pescado.*

Paso 5: *Y ahora vamos a envolver la tilapia con las hojas de bijao para llevarlas al fuego durante una o dos horas.*

Paso 6: *¡Ahora sí a disfrutar! Puedes acompañar con yuca o arroz.*



CHEESECAKE

de kúmpia



CHEESECAKE DE KUMPIA

Ingredientes:

- 200 g de pulpa de kúmpia
- 01 tarro de leche evaporada
- 10 g de colapís
- 400 g de queso crema
- 250 g de galleta de vainilla
- 150 g de margarina
- 02 mandarinas
- 02 maracuyás
- 300 g de azúcar

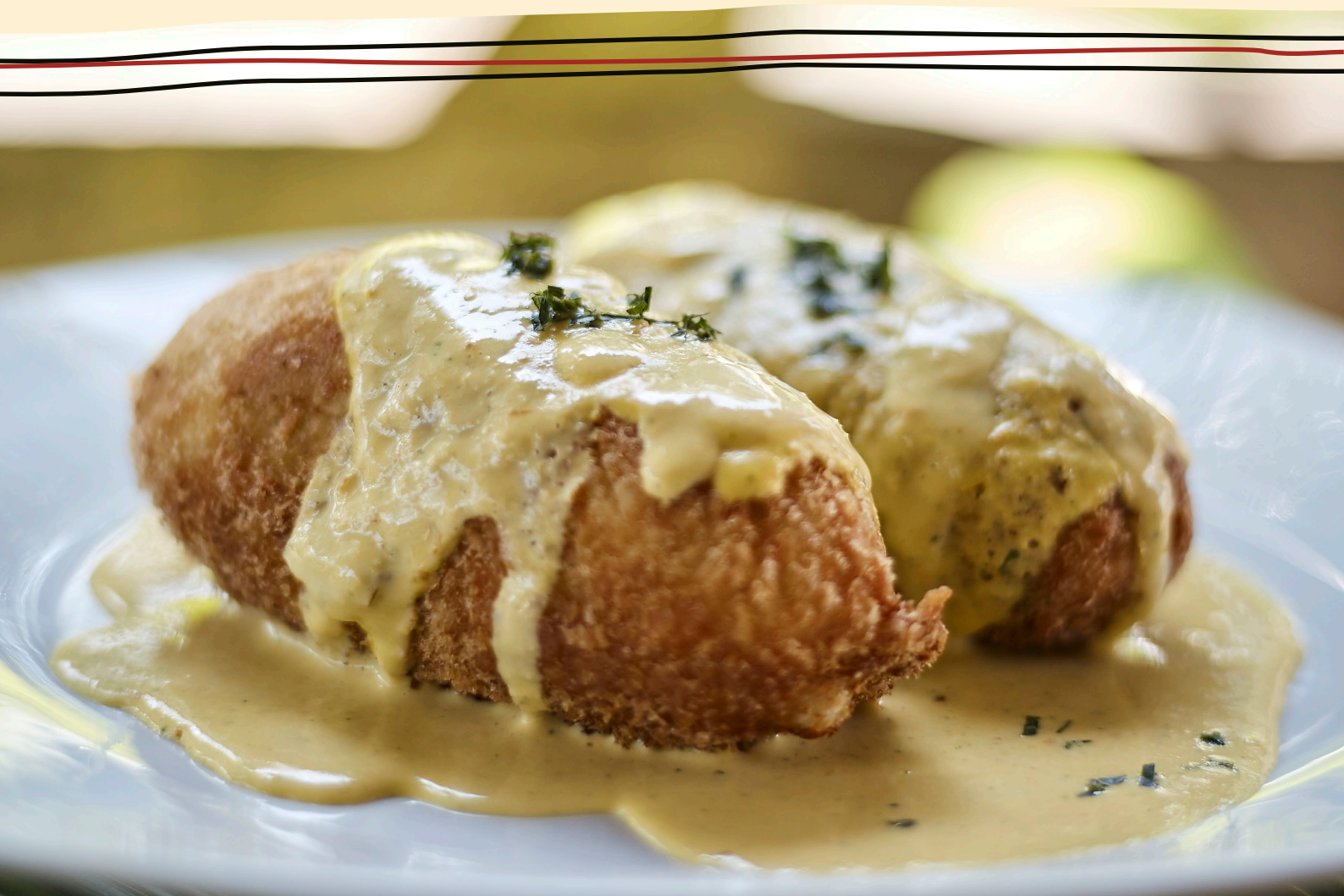


Preparación:

- Paso 1:** Para la base, tritura las galletas de vainilla y mézclalas con margarina para formar una masa que se va esparciendo en un depósito amplio para llevar a la refrigeradora, durante aproximadamente dos horas.
- Paso 2:** Mientras esto sucede, vierte en un depósito: pulpa de kúmpia, queso crema, leche evaporada y colapís. Una vez revuelto, procede a licuar la mezcla y ten en colarla posteriormente para evitar grumos que dañen el resultado final.
- Paso 3:** Coloca la mezcla licuada encima de la masa de galleta previamente refrigerada.
- Paso 4:** Para la capa superior, mezcla las maracuyás y mandarinas junto con 4 cucharaditas de azúcar. Además, incorpora 2 cucharadas de colapís. Puedes batir durante 5 minutos.
- Paso 5:** Envía esta mezcla a refrigeración de un día para otro ¡Y listo!

BITUCA

rellena con úgkuch



BITUCA RELLENA CON ÚGKUCH

Para 15 unidades

Ingredientes:

- 4 kg de bituca
- 01 paquete de harina
- 05 unidades de pan rallado
- 06 huevos
- Sal al gusto

Para el relleno:

- 1 kg de vainitas
- ½ kg de zanahoria
- ½ kg de alverja
- Hojas de úgkuch

Para la salsa:

- 03 ajíes amarillos
- 01 cebolla
- Ajo molido
- 200 g de queso
- 01 tarro de leche
- Hojas de paico
- Sal al gusto

Preparación:

Paso 1: *Primero debes sancochar la bituca. Una vez hecho esto, retira la olla del fuego, escurre el agua y cuidadosamente empieza a aplastarla mezclándola con sal. Puedes dejar reposar durante 10 minutos.*

Para el relleno:

Paso 2: *Ahora pela la zanahoria en cubitos y sancocha junto con las alverjas y las vainitas. Una vez hecho, deja reposar por unos 5 minutos.*

Paso 3: *En una sartén coloca un poquito de mantequilla y ajo molido. Esto nos ayudará a saltear las vainitas, alverjas y zanahoria. Cuando ya esté listo, apaga el fuego y echa las hojas de úgkuch picadas finamente.*

Incorporación del relleno:

Paso 4: *Ahora sí, toma un poco de masa de bituca para añadir el relleno de verduras. Cierra la masa de bituca y dale forma redondeada.*

Paso 5: *En tres depósitos vamos a colocar huevos batidos, pan rallado y harina.*

Paso 6: *Esto ayudará para que las bolitas de bituca rellena, se puedan bañar primero con huevo, luego harina y finalmente con el pan. De esta manera tendrán una consistencia crocante.*

Paso 7: *Ahora sí, llévalas a la sartén con aceite muy caliente para freírlas. Una vez listas, retíralas para disfrutar su delicioso sabor. Puedes servir las con una crema de ajíes o mayonesa.*

CALDO DE GALLINA

con sampáp



CALDO DE GALLINA CON SAMPÁP

Para 07 personas

Ingredientes:

- 01 gallina
- ½ kg de arroz
- 1 bolsa de tallarines
- 250 g de kion
- Hojas de culantro
- Hojas de sampáp
- Orégano
- 200 g de cebolla china
- Sal al gusto

Preparación:

Paso 1: *Primero debes poner a hervir en una olla abundante agua.*

Paso 2: *Mientras esto sucede, lava la gallina y parte las presas para 07 personas. Una vez listas lávalas y colócalas en una olla con agua hirviendo.*

Paso 3: *Una vez que esté la carne suave, coloca el arroz y luego el fideo. Remueve y espera alrededor de 15 minutos para que vuelvas a probar y eches sal al gusto.*

Paso 4: *Pasado este tiempo, prueba para saber cuál es su sabor. Añade culantro, sacha culantro y un toque de orégano simple. Todo picado finamente.*

Paso 5: *Al momento de emplatar sirve cuidadosamente y al final, coloca cebolla china picada y también sacha culantro. Y listo ¡A disfrutar!*



Tajimat Pujut

Restauración y conservación de los bosques Awajún del Alto Mayo



ECOAN
ASOCIACIÓN ECOSISTEMAS ANDINOS



general motors

CONSERVACIÓN
INTERNACIONAL

Perú

