

Atlas DO alimento



Atlas DO alimento *amazônico*



amazônico



Apoiado por



Liderado por



O *Atlas do Alimento Amazônico* é um projeto concebido e desenvolvido pela Amazon Conservation Team (ACT) e constitui uma iniciativa do Programa Paisagens Sustentáveis da Amazônia (ASL), financiado pelo Fundo para o Meio Ambiente Mundial (GEF) e liderado pelo Banco Mundial.

Direção geral
Equipe Amazon Conservation Team

Coordenação do *Atlas do Alimento Amazônico*

Carolina Gil
Daniel Aristizábal
Olga Elena Acosta
Maria Fernanda Urueña
Verónica Builes Carmona
Jessica Pabat

Equipe de pesquisa de base

Maria Fernanda Urueña
Verónica Builes
Olga Elena Acosta
Alonso Pérez Ojeda
Hernán Gómez
Daniel Villamil
Camilo Andrade

Pesquisadores por país

Bolívia: Ara Goudsmit Lambertín
Brasil: Beatriz Fernandes Farias
Colômbia: Camila Pacheco Bejarano
Equador: María Belén Valverde Guevara
Guiana: Kayla de Freitas, Jessica Joseph
Peru: Alonso Pérez Ojeda Del Arco
Suriname: Glynis Williams, Roché Bola

Autores dos textos introdutórios

Alexander Almeri Portal
Giovanna Micarelli

Equipe Banco Mundial

Ana María González Velosa
Kory Barras
Daniel Sumalavia
Maria Fernanda Larrea
Sandra Berman
João Moura
Aurélie Rossignol

Para citar esta publicação:
Amazon Conservation Team (ACT)
e Banco Mundial. (2026).
Atlas do Alimento Amazônico.
Amazon Conservation Team
e Banco Mundial.

Parceiros executores

da ASL por país:

Bolívia: Abordagem de Paisagem Sustentável no Sistema Nacional de Áreas Protegidas e Ecossistemas Estratégicos da Bolívia

Brasil: Paisagens Sustentáveis da Amazônia Brasil

Colômbia: Conservação Florestal e Sustentabilidade no Coração da Amazônia Colombiana

Equador: Corredores de conectividade em duas paisagens prioritárias da Amazônia equatoriana

Guiana: Garantindo uma Amazônia viva por meio da conectividade de paisagens no sul da Guiana

Peru: Construindo Bem-Estar Humano e Resiliência nas Florestas Amazônicas

Suriname: Fortalecimento da Gestão de Paisagens Protegidas e Produtivas na Amazônia Surinamesa

Edição

Luisa Fernanda Restrepo

Tradução

Andrezza Mieke Richter Lourencao

Revisão de textos

Sara Campos
Méle Dornelas

Design

Laura Pérez |Hiedra

Revisão gráfica

Arturo Salazar
Daniela Franco
Isabella Roldán
Álvaro Gil

Ilustrações

Comunidades locais
Juan Felipe Martínez Tirado

Fotografias

Sebastian Bright Ceballos
José Luis Osorio
Aline Dias Fidelix
Diana María Suasa

Impressão

Panamericana
Formas e Impresos S.A.

Agradecimentos e nota legal

Agradecemos profundamente às comunidades Amazônicas que, a partir de seus territórios, conhecimentos, práticas e memórias, tornaram possível este trabalho. Este *Atlas* é também uma expressão dos caminhos compartilhados, dos diálogos e dos aprendizados construídos coletivamente ao longo do processo. Várias das pessoas participantes são citadas nesta publicação no início dos textos de cada comunidade, como parte da memória coletiva que sustenta sua construção.

Os conteúdos e materiais incluídos neste livro, bem como os demais produtos associados ao *Atlas do Alimento Amazônico*, são fruto de um processo de construção coletiva no qual participaram comunidades amazônicas, a Amazon Conservation Team (ACT) e o Banco Mundial, em 2026. Este trabalho reconhece o caráter coletivo, territorial e vivo dos conhecimentos que o tornam possível.

As descobertas, interpretações e conclusões expressas nesta publicação não refletem necessariamente as opiniões do Banco Mundial nem das instituições vinculadas ao ASL. Da mesma forma, os limites, cores, denominações e demais informações incluídas nos mapas não implicam uma posição sobre a situação jurídica de territórios ou fronteiras, nem o apoio ou a aceitação de tais limites.

O *Atlas do Alimento Amazônico* está licenciado sob a Creative Commons Atribuição-Não Comercial-Sem Derivações 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0). Pode ser compartilhado livremente, desde que se cite a obra original e sua autoria, não seja utilizado para fins comerciais e não sejam feitas modificações no material.

ISBN: 978-628-96496-9-7

Ano: 2026

Atlas DO alimento amazônico



“

Para nós é muito importante ter uma roça: é como o nosso banco. Temos uma por necessidade, porque dela saem nossos alimentos principais

”.

11	Nota editorial
12	Considerações iniciais
15	Alimentação, cultura e biodiversidade
19	Conhecer através do alimento
23	A viagem por trás do <i>Atlas do Alimento Amazônico</i>
31	Sustentar a vida, alimentar a interdependência
35	Cozinhas amazônicas e saberes milenares
39	Substrato, sustento e sustança

48 COMUNIDADES

52	Escudo Guianês	126	Planície de inundação	202	Sopé andino-amazônico
54	Rede de relações alimentares: Açaí e milho	128	Rede de relações alimentares: mapará y moriche, aguaje, morete, ité e burití	204	Rede de relações alimentares: Paca e cacau
61	COMUNIDADE Morroco Povo Curripaco	135	COMUNIDADE Altagracia Camponeses	211	COMUNIDADE Quiteni Povo Ashaninka
73	COMUNIDADE Pikin Slee Quilombolas	149	COMUNIDADE Santa María Camponeses	223	COMUNIDADE Yurayaco Povo Inga
85	COMUNIDADE Kwamalasamutu Povo Trio	163	COMUNIDADE São Raimundo Ribeirinhos	235	COMUNIDADE Siekoya Remolino Nacionalidade Siekopai
99	COMUNIDADE Toka Povo Macushi	175	COMUNIDADE Arapucu Quilombolas	251	COMUNIDADE Chumpí Nacionalidade Achuar
113	COMUNIDADE Moraikobai Povo Arawak	187	COMUNIDADE Nueva Esperanza Povo Ocaina		
124	Não são apenas os humanos que cultivam a floresta	200	Cozinhas invisíveis da floresta		

270 ALIMENTOS E UTENSÍLIOS

272	De onde vem a comida que comemos?
	Alimentos comuns do bioma amazônico
274	Palmeiras
278	Peixes
282	Carne de caça
286	Cultivos
290	Plantas para o espírito
294	Plantas que dão sabor
298	Mandioca
302	Utensílios, artefatos e tecnologias

312 CADERNO DE RECEITAS AMAZÔNICAS

314	Farinhas e massas	350	Perguntas para alimentar esta conversa...
322	Sopas e caldos	358	Referências
334	Receitas com proteína		
342	Bebidas		
346	Doces e sobremesas		





Amania Duwana em sua casa. Arquitetura tradicional quilombola, patrimônio cultural saramaka.

Nota editorial

O *Atlas do Alimento Amazônico* faz parte de um conjunto mais amplo de materiais elaborados em parceria com as comunidades participantes, que inclui documentários, podcasts e uma ferramenta lúdico-pedagógica. As quatorze comunidades envolvidas, de sete países amazônicos, integram sete projetos nacionais do Programa Paisagens Sustentáveis da Amazônia (ASL). O material foi pensado para circular tanto nos territórios onde foi construído quanto entre pessoas e organizações interessadas na diversidade cultural e alimentar da Amazônia.

As páginas a seguir são voltadas, antes de tudo, às comunidades que tornaram possível esse processo: líderes, professores, anciãos, mulheres, jovens, meninas e meninos que continuam a sustentar e transmitir conhecimentos relacionados às sementes, às cozinhas, às *chagas*, aos rios e às formas de alimentação próprias de cada território. O *Atlas* acompanha conversas e processos de aprendizagem construídos a partir da experiência cotidiana, como plantar, pescar, colher, cozinhar, compartilhar alimentos e reconhecer os ciclos do meio ambiente.

Este livro reúne relatos, mapas, receitas, conversas e conhecimentos construídos durante os encontros realizados no território. Seu conteúdo baseia-se nas experiências e nos saberes das comunidades indígenas, camponesas, ribeirinhas e quilombolas participantes do processo, e inclui reflexões sobre alimentação, biodiversidade e as transformações atuais da Amazônia.

Este *Atlas* não oferece uma visão fechada sobre a alimentação amazônica. Ele registra práticas e conhecimentos que continuam vivos em muitos territórios e reconhece as comunidades que os sustentam, os recriam e os transmitem entre gerações ●

Conside- rações iniciais

O *Atlas do Alimento Amazônico* nasce do encontro entre saberes que coexistem há séculos na Amazônia: práticas indígenas, memórias afrodescendentes, ofícios camponeses, formas locais de cultivar, colher, cozinhar e cuidar do território. Este volume propõe um olhar amplo sobre as relações entre alimento, cultura, biodiversidade e permanência territorial, por meio das vozes e saberes de comunidades que habitam a floresta e que, geração após geração, têm sustentado sistemas alimentares profundamente ligados ao seu entorno.

A Amazônia costuma ser descrita a partir de suas ameaças — desmatamento, degradação, perda de biodiversidade —, e com menos frequência por aquilo que continua vivo graças aos cuidados cotidianos de seus habitantes. Este *Atlas* aproxima o público dessa dimensão menos visível: a dos alimentos que nascem da floresta, das *chagras*, dos rios e das savanas; a das pessoas que mantêm conhecimentos sobre sementes, ciclos ecológicos, caça, transformação de alimentos e medicinas indígenas; a dos territórios onde a alimentação continua ligada aos ciclos da floresta, da água e da vida comunitária.

Esta obra é voltada, antes de tudo, às comunidades que tornaram possível este processo, aos outros povos amazônicos que continuam a sustentar conhecimentos e práticas alimentares profundamente ligados ao território, e a todas as pessoas interessadas em compreender melhor a diversidade alimentar da região. Ela não pretende oferecer uma visão definitiva nem homogênea da Amazônia; tampouco substitui as vozes das comunidades ou resume toda a complexidade ecológica e cultural do território. Seu propósito é abrir diálogos, aproximar conhecimentos e mostrar conexões que muitas vezes permanecem fragmentadas.

O processo que deu forma a este *Atlas* foi construído em conjunto com quatorze comunidades de sete países amazônicos, no âmbito de sete projetos nacionais vinculados ao Programa Paisagens Sustentáveis da Amazônia (ASL) —Bolívia, Brasil, Colômbia, Equador, Guiana, Peru e Suriname— concebido e desenvolvido pela Amazon Conservation Team (ACT) e impulsionado pelo ASL, uma iniciativa regional financiada pelo Fundo para o Meio Ambiente Mundial (GEF) e liderada pelo Banco Mundial.

O livro está organizado em três blocos. O primeiro reúne textos de contextualização do trabalho, abordando a origem da iniciativa,

o percurso metodológico e os ensaios que propõem uma leitura dos alimentos amazônicos a partir de três conceitos — substrato, sustento e sustança — para compreender não apenas sua origem, mas também seu significado para aqueles que os cultivam, preparam e compartilham. A segunda parte apresenta cada comunidade: sua história, seu território, os alimentos selecionados com seus nomes na língua nativa, os mapas construídos coletivamente, os calendários ecológicos que mostram os períodos de abundância e escassez e os relatos orais que reconhecem a importância da transmissão de conhecimentos dentro de cada comunidade. O terceiro bloco se aprofunda nos alimentos, suas técnicas de transformação — fermentação, defumação, cura, secagem —, os utensílios e um livro de receitas que abrange desde farinhas e massas até bebidas, doces e preparações para ocasiões especiais.

Ao longo das páginas, estão presentes fotografias, ilustrações e trechos de conversas registradas durante o trabalho no território. Este volume faz parte de um conjunto mais amplo de materiais que compõem o *Atlas do Alimento Amazônico*: quatorze minidocumentários, seis episódios de podcast e uma ferramenta lúdico-pedagógica. Por meio de QR-codes, encontrados no interior do texto, o leitor pode acessar esses recursos e ouvir diretamente as vozes daqueles que participaram do processo.

O projeto enfatiza que os alimentos amazônicos não podem ser compreendidos dissociados das pessoas e dos territórios que os sustentam. A mandioca, o peixe, as frutas da floresta, as pimentas, as sementes e os cultivos tradicionais fazem parte de sistemas complexos, construídos a partir da observação e do conhecimento dos ciclos naturais, das práticas de intercâmbio, das formas de organização comunitária e das relações cotidianas com a floresta e a água. Assim, a alimentação

revela-se como um dispositivo de memória, identidade, autonomia e continuidade cultural.

No entanto, esses conhecimentos e modos de vida enfrentam ameaças e transformações cada vez mais profundas: escassez de alimentos, ciclos climáticos menos previsíveis, migrações e saberes que encontram dificuldades para continuar circulando entre as gerações.

As páginas a seguir reúnem parte dessas experiências e conversas. O *Atlas* registra os saberes que seguem fazendo parte da vida cotidiana em muitos territórios amazônicos e reconhece o lugar das comunidades que continuam a sustentá-los. Em um contexto em que a alimentação global depende cada vez menos de espécies e mais de práticas homogêneas, a Amazônia ainda conserva uma diversidade alimentar construída ao longo de séculos de relação com o território. Compreender essa diversidade e as condições necessárias para que ela permaneça viva permeia todo este livro ●



São Raimundo,
bacia do rio Juruá, Brasil.

Alimentação, *cultura* e biodiversidade

Uma perspectiva de paisagem
sustentável para a Amazônia

EQUIPE ASL REGIONAL

No âmbito do programa Paisagens Sustentáveis da Amazônia (ASL), entendemos que os sistemas alimentares tradicionais são um ponto de partida essencial para entender a estreita relação entre os povos indígenas e povos e comunidades tradicionais amazônicas, a biodiversidade e a gestão sustentável do território.

Além de sua função nutricional, a alimentação também é um reservatório de conhecimentos transmitidos ao longo das gerações: práticas sobre o uso da floresta, a observação de ciclos ecológicos, o manejo de espécies, bem como os rituais que sustentam, do ponto de vista simbólico e cultural, a vida nesta região.

O ASL é uma iniciativa regional financiada pelo Fundo para o Meio Ambiente Mundial (GEF), liderada pelo Banco Mundial e implementada em oito países amazônicos e que, há mais de uma década, promove abordagens de paisagem para a conservação e o desenvolvimento sustentável na Amazônia. Nesse contexto, o *Atlas do Alimento Amazônico* é proposto como um instrumento estratégico para dar visibilidade, preservar e valorizar esses saberes, colocando em primeiro plano o diálogo entre cultura, natureza e desenvolvimento.

A decisão de apoiar esta iniciativa e destinar recursos à sua implementação responde a uma visão integral da conservação e do desenvolvimento sustentável. Para o ASL, proteger a Amazônia não significa apenas conservar ecossistemas, mas também reconhecer e fortalecer as competências, as práticas e os conhecimentos tradicionais dos povos indígenas e povos e comunidades tradicionais que, historicamente, convivem, manejam e protegem esses territórios.

Os sistemas alimentares locais estão intrinsecamente vinculados à biodiversidade agrícola, ao uso sustentável dos recursos e à resiliência diante de pressões

Este *Atlas* não é uma representação completa da Amazônia. Ele reúne uma seleção localizada e parcial, reconhecendo a diversidade existente. É um projeto aberto que busca continuar se expandindo.

**Meios de vida*: Conjunto de recursos, saberes e atividades que ajudam a uma pessoa ou comunidade a sustentar a vida cotidiana. Incluem o que se possui, o que se sabe fazer e o que se organiza coletivamente.

➤ Mulheres no Konde ou chagra, Suriname. Pelo conhecimento que possuem do território, da chagra e da floresta, as mulheres desempenham um papel fundamental na conservação da biodiversidade desse ecossistema. Elas são guardiãs de conhecimentos ancestrais.

ambientais e socioeconômicas, ao mesmo tempo em que contribuem para a soberania alimentar e o bem-estar das comunidades amazônicas. Este processo, solicitado pelo Banco Mundial à *Amazon Conservation Team*, está alinhado à missão do ASL de promover abordagens de paisagem que integrem conservação e desenvolvimento, além de demonstrar que a sustentabilidade se consolida quando está vinculada aos conhecimentos e às aspirações de quem habita a Amazônia.

O *Atlas* também evidencia o valor da cooperação multinível e da ação coletiva. Esta iniciativa articula o trabalho dos projetos nacionais do ASL, equipes técnicas, organizações parceiras e, de maneira central, os povos indígenas e povos e comunidades tradicionais em seus territórios. A convergência de esforços possibilita vários processos de construção participativa que documentam informações, mas também fortalecem relações de confiança, promovem o intercâmbio intergeracional, dinamizam as economias locais e consolidam redes entre comunidades de diferentes países amazônicos. Esse modo de trabalho colaborativo é fundamental para gerar um conhecimento relevante, legítimo e útil para a tomada de decisões, contribuindo para a formulação de políticas públicas mais sensíveis ao contexto local, mais equitativas, inclusivas e melhor alinhadas aos desafios da conservação e com as oportunidades de desenvolvimento sustentável.

Da mesma forma, reconhecemos a importância de que os resultados do *Atlas* ultrapassem o âmbito local e técnico. Os produtos derivados (publicações, materiais pedagógicos, recursos digitais e peças audiovisuais) foram concebidos para alcançar diferentes públicos: comunidades, jovens, instituições educacionais, tomadores de decisão e o público em geral. Ampliar o acesso a esses conteúdos pode levar a uma visão mais informada e respeitosa



sobre a Amazônia, seus povos e seus modos de vida, promove o reconhecimento do valor cultural e ambiental dos alimentos amazônicos e incentiva o engajamento de diferentes setores em iniciativas que integram conservação, cultura e *meios de vida** sustentáveis.

Em um contexto de mudança climática, perda de biodiversidade e transformações aceleradas no uso do solo, investir em educação, comunicação e difusão do conhecimento se torna uma parte indispensável da estratégia de conservação.

Em síntese, para o ASL, falar de alimentação na Amazônia é falar de sustentabilidade, identidade cultural e gestão responsável do território. O *Atlas do Alimento Amazônico* representa uma oportunidade concreta para fortalecer esses vínculos, visibilizando as contribuições e práticas que ajudam a manter a integridade ecológica e a coesão social. Com isso, reafirmamos uma convicção central: o futuro da Amazônia depende de soluções que reconheçam sua diversidade cultural e biológica, que aprendam com sua memória e que potencializem sua capacidade de adaptação.

Esperamos que este *Atlas* se consolide como uma plataforma de encontro e colaboração, contribuindo para a preservação, o fortalecimento e a transmissão do conhecimento ancestral dos povos indígenas, afrodescendentes e das comunidades locais e tradicionais amazônicas ●

Cogumelos colhidos na floresta para serem embrulhados em folhas de cúrcuma e assados na brasa. Povo Ashaninka.

Conhecer através do alimento

Carolina Gil Sánchez
Diretora do escritório Colômbia
AMAZON CONSERVATION TEAM

Por meio da alimentação, este Atlas revela a diversidade da Amazônia: territórios habitados, conhecimentos locais e modos de vida que desafiam os clichês com base nos quais a região costuma ser imaginada.

Este *Atlas* nasce de uma solicitação concreta e, ao mesmo tempo, de um processo de escuta prolongado. A Amazon Conservation Team (ACT) assumiu a tarefa de desenvolver um exercício coletivo em torno dos alimentos amazônicos como uma oportunidade para refletir, a partir de sua prática institucional, sobre os conhecimentos que existem, circulam e são transmitidos nos territórios. Esse exercício procurou acompanhar, articular e devolver esses saberes para aqueles que os sustentam, além de compartilhá-los em diferentes linguagens. A parceria com o Banco Mundial ofereceu a base para descobrir uma forma distinta de aproximação da Amazônia, reconhecendo sua complexidade histórica, social e ecológica, assim como a responsabilidade de narrá-la sem simplificações.

O processo que deu forma a esta iniciativa parte de um olhar territorial que entende o alimento como um sistema de relações. Na Amazônia, a terra e a água são vistos como substrato e suporte da vida; o alimento é o sustento cotidiano que pode ser cultivado, caçado, pescado e cozido, e a comida ganha significado como fonte de sustento quando mobiliza história, sentido e vínculo.

Em territórios agrícolas, margens de rios, florestas e cozinhas comunitárias, as pessoas, plantas, animais e águas não existem de forma isolada: convivem, afetam-se e se transformam mutuamente, sustentando modos de vida que dependem do equilíbrio entre o que é cuidado, o que é retirado e se elabora, e o que é devolvido.

A partir dessa compreensão o *Atlas do Alimento Amazônico* se situa em uma Amazônia profundamente diversa e habitada. Lá, estão convivendo povos indígenas com milhares de anos de história, comunidades camponesas e ribeirinhas que construíram seus modos de vida ao longo de gerações, comunidades quilombolas e tradicionais que fizeram do território um espaço de

O processo que dá vida a este *Atlas* foi realizado de forma participativa com os povos indígenas e povos e comunidades tradicionais que habitam as fronteiras da Amazônia, longe do centro, em lugares marcados por intensas trocas e múltiplas possibilidades.



➤ Na Amazônia, as mulheres cuidam das *chagras* e das sementes. Por meio dessas práticas, elas transmitem conhecimentos essenciais para conservar a biodiversidade.

resistência, e populações que chegaram mais recentemente, impulsionadas por diferentes ciclos econômicos e políticos. Essa diversidade desmonta a imagem de uma selva virgem ou vazia e afirma a Amazônia como um território vivido, trabalhado, cuidado e também disputado.

Por que fazer um *Atlas do Alimento Amazônico*? Porque o alimento permite ler essa complexidade por dentro. Por meio de sementes, receitas, técnicas, calendários e práticas cotidianas, alguns conhecimentos que articulam ecologia, cultura e política acabam emergindo. Falar de comida é falar das relações entre pessoas, flora, fauna e água; de autonomia e dependência; de abundância e escassez; de memória intergeracional e de futuro. Esta iniciativa se insere na visão da ACT como uma ferramenta para fortalecer os sistemas de conhecimento locais e comunitários e para contribuir com uma conservação entendida não apenas como proteção do entorno, mas como continuidade da vida.

Em um mundo em que a alimentação global depende cada vez mais de cinco ou seis cultivos dominantes, esta iniciativa propõe outra leitura desse território. Para além de seu papel como regulador do clima ou reservatório de carbono, a região é também um espaço fundamental para pensar a diversidade alimentar do planeta. Nos seus sistemas de cultivo, coleta, caça e pesca persistem conhecimentos que ampliam o que entendemos por alimento, nutrição e sustentabilidade e que questionam a homogeneização das dietas, das sementes e das formas de produzir vida.

O *Atlas* propõe também uma leitura consciente do “nós” e do “fora”, pois se situa no encontro entre olhares e expectativas distintas,



bem como nas relações de poder que atravessam o trabalho no território e exigem atenção e cuidado. O exercício foi construído por meio da coautoria, da validação comunitária e da devolução, entendendo que os saberes alimentares não são insumos, mas sim conhecimentos vivos que circulam, se transformam e são defendidos.

Este projeto integra diferentes formatos — livro, jogo, peças audiovisuais e uma série sonora — que não são produtos independentes, mas sim um mesmo corpo narrativo. Cada formato mobiliza uma forma distinta de relação com o território e permite que o conhecimento circule, seja apropriado e dialogue com comunidades, escolas, instituições e públicos diversos.

O percurso por sete países e 14 comunidades amazônicas é uma escolha consciente. Não tem a pretensão de representar a totalidade da Amazônia nem falar em nome dela, mas sim de construir um mapa possível, situado e parcial, baseado em relações reais, tempos compartilhados e processos profundos. Ao mesmo tempo, essa seleção assume algumas omissões inevitáveis, como a Venezuela e a Guiana

Francesa, entendidas não como um vazio, mas como uma condição honesta de qualquer exercício de representação e como um convite para que esse mapa permaneça aberto, ampliável e em constante transformação.

Por isso, o *Atlas do Alimento Amazônico* não se apresenta como uma obra fechada, mas sim é concebido como uma iniciativa aberta, já que o conhecimento que foi compilado está vivo; porque ele circula, se transforma, retorna aos territórios e dialoga com outros públicos; e porque ele entende a devolução não como um fechamento, mas como parte de um ciclo contínuo de memória, aprendizado e ação coletiva.

Este trabalho não busca oferecer respostas definitivas, mas sim provocar questionamentos. O que implica cuidar da Amazônia por meio do alimento? Como as relações entre pessoas, animais, plantas e água são transformadas em contextos de mudança e pressão constantes? Como continuar tecendo este mapa vivo, sabendo que sempre haverá territórios, histórias e vozes ainda não percorridos? ●

A viagem por trás do *Atlas do Alimento Amazônico*

**Bioma*: conjunto de ecossistemas que compartilham condições semelhantes de clima, solo, vegetação e fauna, que dão origem a formas de vida características.

Viajar até as comunidades foi, na maior parte das vezes, a primeira coisa que nos ensinou por si só. Antes de qualquer oficina, antes de falar de alimentos, calendários ou registros, havia a própria viagem: rios que se abriam no meio da floresta, conversas com as pessoas com quem compartilhamos o caminho, refeições à beira da estrada, paisagens que reafirmam, uma e outra vez, a diversidade deste *bioma**. Também havia os pequenos aviões que nos permitiam chegar a esses lugares remotos, as trilhas que se prolongavam mais do que o previsto, as pausas forçadas pela chuva ou pela falta de combustível; aqueles dias que começavam muito cedo e terminavam dentro dos silêncios únicos da floresta. Nesses trajetos, por meio do corpo e dos sentidos, foram sendo refinadas as perguntas que orientaram este *Atlas* e que queremos deixar abertas para todos os leitores.

Desde o início, a intenção de pesquisar o alimento abriu um campo amplo e em movimento. Queríamos abranger a diversidade deste território e, ao mesmo tempo, a relação entre fragilidade e resiliência, conscientes de que a pergunta sobre o que se come não se limita a falar de receitas ou ingredientes, mas sim que envolve o solo que se cultiva, as formas de aprender a plantar e a cozinhar, os direitos sobre a terra onde os alimentos nascem e os corpos que se alimentam; mas também o que deixou de ser cultivado ou o que já não cresce da mesma maneira, as mudanças no clima, na terra e na água. Era uma pergunta sobre quem cultiva, quem caça, quem prepara, quem come; no que se acredita e como se alimenta o espírito, quem são as pessoas que ainda sabem e quem são as que aprendem. Falar de comida também era falar de fome e de escassez. Mas, sobretudo, era falar de relações, de comunidades, do comum, de ecossistemas: dos seres vivos que se alimentam.



Acesse o microsite do *Atlas do Alimento Amazônico*.

José da Cruz Cunha
preparando farinha. Médio
Juruá, São Raimundo, Brasil.

Com essas perguntas em mente, nós sabíamos que qualquer percurso seria parcial. O bioma amazônico se estende por nove países e reúne uma diversidade impossível de abarcar. Este *Atlas* nasce dessa consciência e não pretende representar a Amazônia em sua totalidade, mas sim abrir um mapa possível, situado, que possa continuar sendo ampliado.

A escolha das 14 comunidades se deve a diversos cruzamentos. Era importante para nós que a diversidade de povos e formas de habitar a Amazônia fosse evidente, reconhecendo que não são apenas centenas de povos indígenas que vivem nesse território, mas também camponeses, populações urbanas, ribeirinhos, quilombolas e comunidades tradicionais. Buscamos também paisagens contrastantes — planícies, sopés de montanha, savanas, áreas ribeirinhas —, sabendo que o



↑ Caminho para as ilhas de chocolate. Altigracia, Bolívia.

↗ BO Alex Doekoe e o capitão Eduards Johan traçando o mapa de Pikin Slee.

alimento se transforma com o entorno. As possibilidades reais de acesso e permanência e, de maneira central, as relações prévias e os processos em curso tiveram um peso relevante, pois queríamos contribuir com trajetórias de longo prazo e não abrir conversas isoladas. Esse conjunto de decisões definiu o alcance deste Atlas e, ao mesmo tempo, estabeleceu seus limites.

Os encontros nos territórios foram realizados com equipes diversas e ágeis, compostas por, no máximo, cinco pessoas. O processo partiu sempre de um contato próximo com as lideranças locais, com as quais se definiu conjuntamente a metodologia específica para cada território.

A equipe-base dos encontros em território contou com um pesquisador local por país, fundamental para a interpretação dos códigos culturais e linguísticos; duas pesquisadoras responsáveis para orientar a metodologia e contribuir com uma visão de conjunto ao *Atlas*; e uma pessoa encarregada do registro audiovisual, que, junto com a comunidade, definiu os temas a serem registrados em áudio e vídeo. Em algumas ocasiões, também participaram desse grupo alguns parceiros do projeto ASL.

Permanecemos entre quatro e cinco dias em cada comunidade. Esse tempo, embora limitado, permitiu percorrer o território por meio do alimento, acompanhando práticas cotidianas e ritmos locais. Cozinhar e comer juntos, acompanhar a coleta de alimentos, compartilhar o que tinha naquele dia na roça, no rio ou na mata foi uma forma de essas conversas serem vividas pelo corpo e nos permitirem uma aproximação para conhecer o território.



Nossa chegada sempre começava com uma conversa para esclarecer o caminho dos dias seguintes e garantir que o conhecimento registrado retornaria à comunidade. Nós nos apresentamos por meio de memórias e sabores preferidos, quebrando o gelo com o humor da experiência cotidiana. Depois disso, surgiram as histórias que cada povo queria contar, traçando juntos o mapa do que se transformaria em relato. Foram seus próprios ritmos e prioridades que orientaram a agenda, ajustando cada passo aos seus tempos, necessidades e acordos.

Com essa sintonia estabelecida, começamos a mapear a abundância do território a partir de uma pergunta que abriu tudo: o que nasce aqui para alimentar? A conversa foi para muito além da mandioca e do peixe de sempre e nos levou, pela memória, a identificar os principais lugares onde obtê-los, desde o rio, a floresta e a roça ou cultivo até a loja e o mercado do centro populacional mais próximo, resgatando também alimentos que deixaram de ser consumidos ou que já não crescem como antes. Rapidamente, foram listados entre 150 e 350 alimentos diferentes presentes em cada território. Nesse

exercício, foram ativadas muitas memórias, histórias, divergências, comparações entre gerações e relatos de abundâncias do passado junto com as preocupações atuais. Com base nessas listas amplas, cada comunidade escolheu dez alimentos considerados especialmente representativos (por serem próprios do lugar, por seu valor medicinal ou por sua importância cotidiana) que foram desenhados em tecido e nomeados em língua própria.

Nossa equipe estendeu uma grande tela no centro do espaço para representar o território, recorrendo à imaginação geográfica e à memória. Começamos pela água; traçamos os rios e os igarapés com seus nomes, reconhecendo que é a partir dela que as relações cotidianas são organizadas. Depois disso, o mapa foi se preenchendo de vida e de camadas de informação. Pintamos com corantes naturais coletados em cada lugar, como o verde de algumas folhas, da pupunha ou da coca, por exemplo, o preto da semente de *sirindango*, o violeta do inhame roxo, o amarelo da cúrcuma, o vermelho do urucum, o marrom da casca de alguns troncos, o azul

Para este projeto, trabalhamos em sete países amazônicos (Brasil, Bolívia, Colômbia, Equador, Guiana, Peru e Suriname), sem incluir, desta vez, a participação da Venezuela e da Guiana Francesa.



do jenipapo; esculpimos carimbos e bordamos com linha os lugares onde nasce o alimento. O mapa permaneceu sempre aberto e foi habitado ao longo dos dias, entre exercícios, conversas e pausas. Assim, a cartografia se tornou uma poligrafia compartilhada, à qual se retornava de maneira recorrente, e na qual paisagens, lugares e alimentos foram tecidos com base na experiência coletiva.

Em seguida, as perguntas sobre os ciclos e os tempos ganharam forma por meio dos calendários ecológicos dos alimentos, conscientes de que esses costumam ser processos de longo prazo, construídos coletivamente e ajustados por processos comunitários contínuos. Nesse caso, o trabalho foi mais pontual e não buscou fixar versões definitivas, mas abrir conversas sobre os ciclos da terra: quando se planta, se colhe, se coleta, se caça ou se pesca, e de que maneira as chuvas, as cheias, os ventos, as festas e as normas de cuidado atravessam essas práticas. Ao trazer essas experiências em comum, surgiram relatos compartilhados e sinais de alerta e transformação:

temporadas que já não coincidem, ciclos que se deslocam, práticas que precisam ser ajustadas, conhecimentos que acabam se perdendo.

No pano de fundo dessa incerteza está a mudança climática e as alterações nas chuvas e secas, tornando menos previsível a leitura da floresta e do rio e gerando tensão nas decisões que antes eram apoiadas em ciclos relativamente estáveis. O exercício evidenciou como essas mudanças atravessam a vida cotidiana e a relação com o alimento, levantando questões sobre como cuidar daquilo que sustenta a vida em meio a essas transformações. Também tornou visível uma forma de compreender o tempo que não é determinada por datas fixas, mas sim pela observação atenta dos fenômenos do entorno: não importa tanto saber qual é o mês da chuva, mas sim escutar o grilo que anuncia a chegada da estação.

Caminhamos e navegamos para conhecer os lugares onde as comunidades produzem, coletam, caçam e pescam. Visitamos roças, *chagras*, *chakras*, *tsío*, *ajas*, ilhas de chocolate, planícies, morros e áreas de floresta e de água;

coletamos argila, retiramos larvas de troncos de palmeiras, conduzimos o gado, acompanhamos a caça noturna de rãs e aves, coletamos fungos, colhemos amendoim, mandioca e batata-doce, ajudamos na subida majestosa em palmeiras em busca dos frutos de pupunha, açaí e inajá; fizemos *casabe*, presenciamos a partilha comunitária de um veado, um queixada e uma paca e conhecemos algumas técnicas de transformação dos alimentos. Nesses deslocamentos, o alimento apareceu em seu próprio lugar, associado a práticas de cuidado específicas de cada comunidade.

Neste percurso, nós conhecemos outros alimentos, como as avoantes que, no verão, são abundantes nas planícies do Rupununi e nas cozinhas dos Macushi, na Guiana; as rãs de ossos verdes que habitam os rápidos dos rios Sipaliwini, no Suriname, e que o Povo Trio

utiliza como fonte de proteína em épocas de escassez; o cacau herdado de antepassados desconhecidos que criaram ilhas em várzeas e plantaram florestas de frutos que nascem dos troncos nos grandes igarapés de Mojos, na Bolívia, e que atualmente são compartilhadas pelos seus guardiões com quem estiver disposto a colher; ou as folhas de *guayusa* que são preparadas pelos Achuar para ingerir de madrugada, provocando vômito e deixando o corpo leve para conversar sobre o mundo dos sonhos e o da realidade.

Em torno do alimento, destacou-se a organização do cuidado e do trabalho cotidiano das mulheres para sustentar a continuidade do que é comido e de que forma é comido. Nesses espaços de cozinha e alimentação, foram principalmente elas que, de forma recorrente, conduziram o preparo das re-

ceitas, cuidaram dos tempos do fogo, explicaram a origem de cada ingrediente e compartilharam os saberes que sustentam a comida cotidiana. Reconhecemos seu papel central no trabalho intenso da roça, no cuidado da mandioca e das sementes e na transmissão de conhecimentos.

Em muitos desses espaços, a transmissão do conhecimento ocorre no âmbito das rotinas cotidianas que sustentam a alimentação e a vida comunitária. Os conhecimentos relacionados aos alimentos circulam por meio

da observação, da conversa, da repetição e da experiência compartilhada entre gerações. Mulheres, idosos e sábios ocupam um lugar central nesse processo, pois acompanham a preparação dos alimentos, o cuidado com as sementes, as práticas de cultivo e as diversas formas de relação com o território.



➤ Nas cozinhas da Amazônia, as mulheres exercem uma liderança por meio da preparação dos alimentos. Nesse gesto cotidiano, elas transmitem conhecimentos, formas de preparar suas receitas e as propriedades de certos ingredientes.

Por sua vez, o trabalho em torno do alimento também envolveu ativamente os homens, em diferentes lugares. Em muitos territórios, eles estavam ligados à caça, à pesca, à abertura de roças, ao processamento da carne e ao preparo de certos alimentos, incluindo aqueles de caráter ritual ou espiritual, como os sais vegetais ou o *mambe*. Nesse conjunto de práticas, também pudemos observar as mulheres participando de atividades de caça e de deslocamentos pela mata. Ficou evidente uma organização situada do trabalho e do cuidado, na qual saberes e responsabilidades são distribuídos de maneiras distintas conforme o território, as pessoas e os momentos da vida comunitária.

No entanto, falar de alimento também foi, inevitavelmente, falar de fome, mesmo



↑ Elurdiane e Arluce em Arapucu (Brasil) fazendo mingau de tapioca.

↗ O envolvimento de diferentes pessoas em cada comunidade foi fundamental para trazer à tona conhecimentos, práticas e questões.

em um território tão diverso e fértil quanto a Amazônia. Em algumas comunidades, observamos a presença constante do *masato* (bebida fermentada de mandioca e batata-doce) ao longo do dia. Para os adultos, essa bebida cumpre uma função imediata de saciedade, já que a comida sólida é escassa, enquanto as crianças, com sinais visíveis de desnutrição, buscam proteína caçando pequenos animais com estilingues.

Ouvimos que as roças já não são como antes: quase sempre se planta as mesmas coisas, faz mais calor que antes, dedica-se menos tempo a elas, a diversidade que garantia alimento ao longo do ano acaba sendo perdida em solos degradados e com ciclos que já não respondem da mesma forma. A dependência de alimentos comprados é cada

vez maior; eles chegam de fora, são consumidos por hábito ou praticidade e acabam ocupando o lugar do que antes se cultivava e se preparava em casa.

Durante os dias em que estivemos nos territórios, ouvimos as línguas Paicoca, Achuar, Inga, Saamaka, Curripaco, Ashaninka, Ocaina, Baure, Tacana, Trio, entre outras, evidenciando a estreita relação entre diversidade biológica e diversidade linguística. Em alguns lugares, essas línguas continuam presentes na vida cotidiana; em outros, são cada vez menos faladas

e, por vezes, sustentadas apenas por pessoas mais velhas, algumas delas querendo começar alguns processos de recuperação. Parte do que foi compartilhado nessas línguas foi registrada em áudio e, em casos específicos, transcrita, reconhecendo que se tratam de línguas de tradição oral e que toda transcrição é sempre uma aproximação.



Nos territórios onde as línguas indígenas continuam vivas, os alimentos, as plantas, os utensílios, as técnicas e as histórias associadas à alimentação coexistem em diferentes registros de significado. Por um lado, habitam as línguas próprias nas quais esses povos têm nomeado, ao longo de gerações, os ciclos da floresta, os ritmos do rio, as etapas de crescimento de certas espécies e as relações entre os seres que compartilham o território. Por outro lado, surgem as traduções necessárias para a interação externa, mesmo que muitas vezes essas traduções não consigam captar completamente os significados e conhecimentos presentes nas línguas originais.

A permanência dessas línguas constitui hoje um dos grandes desafios para muitas comunidades amazônicas. À medida que se intensificam os processos de escolarização, migração, urbanização e contato com as sociedades majoritárias, muitas formas de transmissão do conhecimento enfrentam dificuldades para continuar circulando entre as gerações. No entanto, é nas línguas originárias

que permanecem vivas as maneiras de compreender o território, sustentar os meios de subsistência próprios e transmitir conhecimentos relacionados à alimentação, às plantas, ao cuidado do território e à memória coletiva.

O trabalho não terminou com a saída do território. A edição constituiu uma nova fase de diálogo. Nós organizamos anotações, desenhos, fotografias, áudios e vídeos; voltamos a fazer perguntas; ajustamos nomes e contextos. Desde o início, o *Atlas* foi concebido como um conjunto de formatos diversos como livro, peças audiovisuais, série sonora e jogo; capazes de dialogar entre si. Com o avanço do trabalho em campo, essa decisão ganhou maior precisão diante de uma limitação evidente: não é possível transmitir os sabores, os cheiros e as texturas para o papel.

Optou-se, então, por mobilizar outros sentidos e construir um conjunto coerente, no qual cada formato abre uma via distinta de acesso.

Com este *Atlas*, propomos um ponto de partida para diálogos que ainda precisam ser aprofundados. Algumas questões são persistentes sobre o impacto da ocidentalização das dietas locais e sobre a viabilidade de recuperar línguas e alimentos “perdidos”, que hoje em dia sobrevivem apenas na memória dos mais velhos. Queremos convidar os leitores a explorar esses achados com a consciência de que este é um mapa vivo, uma ferramenta concebida para ser ampliada, questionada e utilizada por aqueles que veem no alimento um eixo fundamental para a gestão integrada e a conservação desse importante bioma ●



Carlos Vásquez, curaca de Ocaína, consertando um paca. Nueva Esperanza, bacia do rio Ampiyacu (Peru).

Sustentar a vida, alimentar a interdependência

Por Giovanna Micarelli
Antropóloga
Professora titular da PONTIFÍCIA
UNIVERSIDADE JAVERIANA
Bogotá

A soberania alimentar não se baseia no controle, mas sim no cuidado: ela nasce de relações de interdependência e responsabilidade com a terra, as plantas, os animais e as pessoas.

A soberania alimentar é uma ideia, uma prática e um movimento social bastante diverso, pois cada comunidade compreende e vive a alimentação de maneiras distintas. O conceito de soberania alimentar surgiu oficialmente nos anos noventa, quando diferentes movimentos camponeses começaram a questionar o modelo alimentar neoliberal que se expandia pelo mundo. Esse modelo focava na produção crescente de alimentos com fins comerciais, deixando de lado seus impactos sobre as pessoas, os territórios e o meio ambiente. Ele também buscava superar as limitações do enfoque de “segurança alimentar”, que se concentrava sobretudo na quantidade de alimentos disponíveis, sem considerar quem eram seus produtores, como eram cultivados ou quais eram os efeitos desse processo.

No entanto, para além da origem recente do termo, muitos povos indígenas e povos e comunidades tradicionais já praticavam seus princípios antes mesmo de existir um nome para descrevê-los. A produção diversificada, a troca, a gestão comunitária do território e os saberes associados à alimentação sustentaram a vida na Amazônia por gerações.

A soberania alimentar sustenta que, para garantir de fato o direito à alimentação, não basta que haja comida disponível ou acessível. É fundamental considerar como ela é produzida, quem a produz, quais saberes são mobilizados e quais impactos isso gera no ambiente e nas comunidades. Ao longo dos anos, o diálogo entre diferentes culturas ampliou o significado dessa ideia em direção a modelos de produção e consumo mais diversos, locais, autônomos, compartilhados e culturalmente adequados, em harmonia com a Mãe Terra (CIP-ALC, 2012; LVC, 2021).

Nesse processo de transformação, três elementos são destacados. O primeiro é a centralidade das redes de subsistência e dos saberes locais na soberania alimentar. Os agricultores e agricultoras deixam de ser vistos apenas como produtores de alimentos e passam a ser reconhecidos como pessoas que possuem conhecimentos valiosos para o cuidado de sistemas agroecológicos e bioculturais. O segundo é a mudança de perspectiva que leva da noção de “terra” à de “território”, entendido não como um espaço meramente geográfico, mas sim como um tecido de histórias, conhecimentos, cosmovisões e formas de organização coletiva construído pelas comunidades ao longo do tempo. O terceiro elemento é a defesa dos bens comuns — como a água, as sementes e a biodiversidade — diante de sua crescente privatização, colocando sua proteção no centro da soberania alimentar.



Essas transformações permitem que surjam outras formas de compreender a relação entre as comunidades, os alimentos e os territórios. As experiências descritas neste livro mostram que, na Amazônia, as práticas de produzir, preparar, trocar e consumir alimentos estão na base do que é viver bem, tanto das pessoas quanto do território. Os alimentos locais formam corpos fortes, com as habilidades sociais e morais que identificam uma pessoa dentro de sua comunidade. Eles também ajudam a criar vínculos ao compartilhar, retribuir e cuidar, e fortalecem a dignidade e a autonomia, especialmente das mulheres. Além disso, as práticas alimentares não apenas constroem relações entre famílias: também estabelecem conexões de reciprocidade com o entorno e com seres não humanos que habitam nele, como os “donos” espirituais dos recursos, que cuidam e regulam sua disponibilidade.

O co-pertencimento ou interdependências entre as pessoas, a terra e os alimentos nos levam a pensar a soberania como cuidado e proteção ao invés de autoridade e controle. A soberania alimentar depende da interação de uma multiplicidade de comunidades naturais que funcionam em conjunto e é obtida principalmente ao assumir a responsabilidade de nutrir relações saudáveis e interdependentes com a terra, as plantas e os animais. Cumprir essa responsabilidade cria soberania e dá forma a um povo que convive em equilíbrio.

Uma mudança de perspectiva é particularmente urgente quando observamos as brechas na segurança alimentar na Amazônia, onde vários povos indígenas e povos e comunidades tradicionais apresentam níveis de fome e desnutrição superiores às médias nacionais. Por



mais que esses territórios abriguem uma das maiores agrobiodiversidades e diversidades biológicas do planeta, a fome e a desnutrição acontecem por causa da perda e fragmentação dos territórios, do avanço de modelos extrativistas e agroindustriais, da degradação ambiental e do enfraquecimento das economias tradicionais, bem como dos efeitos persistentes da violência e do deslocamento (FAO e FILAC, 2021).

Diante disso, não é suficiente falar apenas da “aceitabilidade cultural” dos alimentos, um aspecto do direito à alimentação que reconhece a existência de diferentes hábitos e preferências alimentares. As discussões atuais indicam que a aceitabilidade cultural também tem a ver com considerar os valores e significados associados à comida que não dependem apenas da nutrição e que contribuem para a saúde integral do indivíduo, da comunidade e do entorno. Para os povos indígenas e povos e comunidades tradicionais, o direito à alimentação é inseparável do direito ao território, à cultura e à autodeterminação. Reconhecer seus saberes e formas de se relacionar com

o território é um passo fundamental rumo a uma visão mais plural do direito à alimentação. Além disso, esse direito vai além do humano para essas sociedades: ele pertence a toda a rede de seres vivos que dependem uns dos outros para sustentar a vida ●



Cozinhas amazônicas e saberes milenarios

Alexander Almeri Portal
*Produtor de conteúdo de cultura
culinária colombiana.
Diretor do podcast Radio
tertulias de cocina.*

Existe uma pergunta que levou décadas para eu poder decifrar: compreender a estrutura e as técnicas de transformação das cozinhas amazônicas.

Minha primeira e mais impactante experiência foi ter sido testemunha presencial da colheita de mandioca ao lado de um grupo de mulheres da Comunidade Kandozi, moradoras das bacias do rio Morona, na província amazônica de Loreto, no Peru.

Depois de acompanhar a colheita, a mandioca ficou guardada durante dois dias. Após esse período, todas elas a descascaram, ralaram e a levaram para um *sebucán* (ou tipiti, utensílio feito de folhas de palmeira utilizado para extrair o primeiro caldo venenoso da mandioca brava, também conhecido como tucupí). Depois de ser espremida, a massa ralada se transformou em (tapioca) *casabe*, e o amido líquido obtido foi fervido e misturado com uma fruta da região, o patauá. Essa bebida recebe o nome de *caguana*.

Fiquei impressionado ao presenciar a diversidade de técnicas e procedimentos, resultando em algo carregado de ritualismo. Esse caldo sagrado foi fervido por mais um dia antes de receber as formigas e, assim, resulta no tucupí preto, ou *ají negro*, como é conhecido por muitos povos e comunidades das bacias amazônicas.

Hoje em dia, ao recordar e escrever sobre aquela experiência que marcou essa questão central que carreguei por muitos anos, eu me pergunto se, de fato, as culinárias amazônicas estão representadas em uma ritualidade milenar que permanece viva. Alguns exemplos, como a mandioca, contêm uma diversidade de técnicas e simbolismos que, entre o fogo, caldos e mãos femininas, nos levam a essa riqueza de produções e preparações, fundamento de uma grande revelação.

Entre conhecimentos,
práticas, técnicas e
simbolismos, as cozinhas
amazônicas transmitem
um legado alimentar que
é necessário preservar.

Mulheres em
Kashingari-Quiteni
fazendo masato.

AS CULINÁRIAS AMAZÔNICAS SÃO CULINÁRIAS MILENARES QUE RESISTEM AO TEMPO

Em 1903, Auguste Escoffier (França) escreveu o primeiro manual de técnicas culinárias, no qual descreveu a maioria dos métodos que hoje são utilizados na cozinha gourmet globalizada. Esse manual ainda é estudado nas matrizes curriculares de universidades e escolas de gastronomia no mundo inteiro.

Depois disso, surge a seguinte pergunta: onde podemos encontrar um manual das culinárias milenares? A resposta revela uma imensa falta de informação sobre essas tradições, preservadas em memórias e culturas, transmitidas oralmente em muitos territórios do planeta.

Além disso, outra questão fundamental surge: qual é a diferença entre uma culinária centenária e uma culinária milenar? As



➤ No Morroco, o *catumare* ou cesta é enchido com mandioca, envolto em folhas e deixado submerso na água por até três dias; desse processo resulta uma massa fermentada chamada *murucui*, que serve para fazer *casabe* ou *mañoco*.

culinárias milenares abraçam a diversidade natural e cultural de seus territórios. Hoje em dia, porém, elas aparecem muitas vezes em contextos gastronômicos reinventadas por chefs e restaurantes, onde as técnicas centenárias que compõem as cozinhas da maioria das capitais do mundo acabam prevalecendo.

Eu acredito no que menciona meu amigo Mario Mora, cozinheiro do *Taller de Amasijos* e guardião de sementes na província de Nariño: “As cozinhas não se limitam ao que se diz ou se ensina; são também tudo o que envolve o que é cozinhado: o plantio, a colheita, os laços que se tecem, as histórias que se preservam. São memória alimentar viva, cuidado do gesto que nutre em relação à natureza”.

Quando fui convidado para contribuir com este livro, um documento histórico para a cultura culinária do mundo, pensei na responsabilidade e na honestidade das minhas palavras. O *Atlas do Alimento Amazônico* é uma referência central que percorre todos os territórios do bioma: ele revela as ritualidades que compõem essas culinárias, com o uso de poucos ingredientes, mas com técnicas mágicas e inimagináveis. Unido ao espírito feminino do preparo, tudo isso se converte em parte do tempero eterno que permanece vivo em povos, comunidades e bacias amazônicas.

Esta publicação reúne técnicas como a desintoxicação da mandioca, a secagem, a maceração ou a fermentação e o cozimento na própria gordura do alimento, entre outras; e ingredientes como o *urucum**, o vinagre de cacau, o mangará, o caruru, para citar alguns deles, evocam a origem amazônica e a despensa diversa e autêntica da natureza.



Este *Atlas* é uma contribuição para o conhecimento eterno da memória milenar.

Um *tapadu*, preparação do povo pan-amazônico Inga, mistura o urucum e a banana-da-terra em um encontro entre diferentes geografias que se abraçam em uma combinação na qual o fogo também opera como um elemento que tempera esse ritual culinário. Ou um *maitu kusadu*: peixe temperado com coentro-bravo e cebola, envolvido em folha de *sirindango* e cozido no fogo com plantas e troncos que têm poder.

No *Atlas*, podemos confirmar como a mandioca atravessa todas as cozinhas amazônicas. Em uma *Tuma Fish Recipe* da Guiana, por exemplo, a mandioca é indispensável nessa mistura de sabores diversos e intensos.

Espero que este livro nos convide a olhar nossas culinárias amazônicas sob uma perspectiva aberta, que nos permita percorrer as correntes de todas essas bacias amazônicas aqui simbolizadas e dignificadas.

Este documento é uma contribuição ao saber eterno da memória milenar e histórica dessas culinárias e nos permite contemplar essas ritualidades nas quais a mulher amazônica, com sua grande generosidade, transmitiu

esses conhecimentos por milhares de anos. A cozinheira milenar é uma revelação para o mundo inteiro. Conforme o escritor e poeta amazônico peruano César Calvo mencionou em seu livro *Las tres mitades de Ino Moxo*:

Os pensamentos das pessoas vivem no ar, estão alojados no ar assim como nós em nossa casa. Antes de serem levados aos livros, ao serem apenas pensados, e mesmo que nunca sejam escritos, já vivem no ar ●

**Urucum*: urucum ou colorau (*Bixa orellana*).

Castanhas de caju torradas.
Arapucu (Brasil).

Substrato, sustento e sustança

O que significam essas palavras quando pensamos na alimentação da Amazônia? Por que este *Atlas* as apresenta como definições conceituais centrais para revisar a alimentação em um sentido mais amplo e integrador? O que elas indicam, evocam ou definem e, ao mesmo tempo, que desafios colocam?

O alimento não pode ser separado nem do território nem do significado que carrega para aqueles que são nutridos por ele. O ato de se alimentar não ocorre no vazio, mas sim em um contínuo espacial e temporal que permite todos os seres do ecossistema encontrarem alimento. Assim, os povos e as culturas que cresceram na Amazônia a transformaram ao habitá-la, por meio de práticas, relações, processos e significados que dão um sentido às suas vidas e à alimentação.

Falar sobre o alimento amazônico e compreendê-lo não é uma tarefa simples. Talvez seja injusto construir qualquer tipo de classificação relacionada a ele. No entanto, nestas páginas queremos propor algumas definições conceituais como percursos narrativos que permitem uma aproximação ao universo dos alimentos de forma mais integral. Por exemplo: de onde eles vêm, como se transformam e qual valor ou significado possuem.

Os conceitos de substrato, sustento e sustança procuram simplificar uma realidade complexa, tecida através de diferentes perspectivas e possibilidades. Queremos advertir as leitoras e os leitores de que esta é apenas uma forma de aproximação e que, de fato, nada é categórico. Trata-se, no fim das contas, de uma maneira de narrar a realidade.

Com essa classificação buscamos estabelecer pontes entre o conhecimento científico e o conhecimento tradicional e local. Em alguns momentos, recorre-se inclusive ao uso de nomes científicos para permitir uma compreensão compartilhada.

**Várzea*: florestas da bacia amazônica inundáveis por rios de águas brancas, caracterizadas por alta fertilidade graças aos sedimentos depositados.

**Igapó*: florestas amazônicas inundadas sazonalmente por rios de águas negras, com alta biodiversidade.

Substrato

Por meio desse conceito, propomos entender todo espaço, território ou ecossistema que torna possível a existência de determinado alimento. Assim, podemos pensar diferentes espaços habitados, territórios que nutrem e que possuem papel central no modo de vida dos povos e seus sistemas alimentares.

A Amazônia abrange diversas unidades geográficas e ecológicas que revelam diferentes texturas da paisagem e altitudes, entre as quais se destacam o Escudo Guianês, as várzeas e o sopé andino-amazônico. Mais ao nordeste, se sobrepõe parcialmente ao Escudo Guianês, uma antiga formação geológica que, apesar de seus solos serem pobres, sustenta densas florestas típicas do bioma amazônico. Ao lado dessas áreas, abrem-se planícies de horizonte amplo, pastagens e formações arbustivas baixas com trechos de mata ciliar ao longo de rios e igarapés — uma paisagem menos associada à Amazônia, mas que integra a mesma bacia.

Acompanhando o curso dos rios na direção oeste está o sopé andino-amazônico, zona fundamental de transição ecológica entre a Cordilheira dos Andes e a planície. Esse corredor montanhoso concentra uma biodiversidade única e desempenha um papel crucial nos fluxos hídricos, climáticos e ecológicos da região.

Seguindo o curso da água em direção ao leste, surge a planície amazônica, onde as florestas de terra firme e as florestas inundadas compõem o núcleo do ecossistema. Ambas estão profundamente interligadas e formam uma continuidade ecológica essencial para a vida na bacia amazônica.

A Amazônia é o resultado de múltiplos territórios moldados pela dinâmica da água, de um sistema hídrico que abrange uma vasta rede de rios, riachos, lagos e igarapés. Não é por acaso que é o maior sistema de água doce do planeta.

Dentro desse sistema, distinguem-se diferentes tipos de rios conforme as características físico-químicas de suas águas: rios de águas brancas, com uma alta carga de sedimentos como silte, argila e matérias orgânicas suspensas, provenientes, principalmente, dos Andes; rios de águas negras, ricos em ácidos provenientes da decomposição orgânica em solos pobres; e rios de águas claras, com uma baixa concentração de sedimentos e matéria orgânica.

Cada um desses espaços aquáticos constitui um substrato que possibilita a presença de diferentes recursos hidrobiológicos fundamentais para a alimentação das populações amazônicas.

A pulsação dos rios marca a variação cíclica e natural do nível da água nos ambientes úmidos amazônicos. As florestas inundadas, por exemplo, são áreas que se alagam periodicamente. Dependendo do tipo de água, podem ser chamadas de *várzea**, se possuem águas brancas, ou *igapó** se são águas negras. Em contraste, as florestas de terra firme — que não se alagam nem mesmo no período de chuvas — abrigam algumas das maiores reservas de biodiversidade do planeta.

O comportamento da água, portanto, acaba determinando os ritmos de vida nesses ecossistemas e influencia diretamente a disponibilidade, abundância ou escassez de espécies de peixes, animais, frutos e microrganismos que compõem a alimentação cotidiana das sociedades amazônicas.

Além de sua complexidade horizontal, as florestas amazônicas também se organizam de forma vertical, em diferentes níveis nos quais a vida se distribui. Tudo começa no solo — de areia, argila ou pedra —, onde a matéria orgânica se decompõe e dá origem aos nutrientes que alimentam a floresta. Em cima dele encontra-se o sub-bosque, formado por arbustos, plântulas e árvores jovens. Esse nível abriga uma grande variedade de insetos,

répteis e pequenos mamíferos. Mais acima, o dossel forma uma camada contínua de copas de árvores que filtra a luz do sol e serve de refúgio para aves, primatas e outros animais que vivem entre os galhos.

Acima do dossel, os emergentes se levantam: árvores muito altas que se sobressaem das demais e ajudam a espalhar sementes, além de oferecerem pontos naturais de observação. Essa estrutura em camadas permite um melhor aproveitamento da luz, da água e dos nutrientes. Ela cria diferentes ambientes onde muitas espécies podem conviver, algumas delas fundamentais para a alimentação das comunidades amazônicas.

Sustento

A Amazônia é uma região essencial para a soberania alimentar de milhões de pessoas, especialmente dos povos indígenas e povos e comunidades tradicionais que habitam seus territórios. Sua diversidade biológica oferece uma ampla variedade de recursos alimentares, desde peixes e fauna silvestre até frutas, sementes e plantas comestíveis. Nesse sentido, nós tentamos entender como a sustentação de todos esses elementos que compõem a base material da alimentação garantem a reprodução biológica e sociocultural das populações da Amazônia.

O peixe representa a principal fonte de alimento na dieta amazônica, tanto por sua disponibilidade quanto por seu valor nutricional. Embora apenas uma fração das mais de 2.500 espécies registradas nas águas amazônicas seja aproveitada para fins comerciais ou de subsistência, algumas espécies-chave, como os grandes bagres migratórios, são fundamentais e constituem a base da economia local e da alimentação. Em Iquitos, principal cidade amazônica do Peru, por exemplo, cerca de 80 mil toneladas de peixe, provenientes do sistema hídrico da região, são consumidas anualmente.

**Cracídeos*: aves de tamanho médio e grande, que habitam principalmente florestas da América Central e do Sul. São alvo de caça, por isso tendem a se extinguir rapidamente quando os humanos chegam aos seus habitats. Algumas dessas espécies são as *chachalacas*, as *pavas* e os *paujés*.

**Tinamí* ou *Tinamidae*: também chamada de *tinamú*, é uma ave que passa grande parte do tempo no solo e não voa. Caracteriza-se por seus assobios. Raramente são avistadas porque habitam principalmente florestas muito densas.

De modo semelhante, um número significativo de mamíferos e aves representa uma fonte importante de proteína. Entre os mamíferos mais procurados estão espécies de roedores, ungulados e primatas, bem como aves de hábitos terrestres e arborícolas, como os *cracídeos** e *tinamídeos**. Essas espécies não apenas são essenciais para a alimentação, mas também desempenham um papel integral nos ciclos ecológicos locais, participando da dispersão de sementes e da manutenção do equilíbrio do ecossistema.

O consumo de insetos possui uma longa tradição entre os povos amazônicos, que conhecem quais espécies são comestíveis, quando e como coletá-las, bem como as formas adequadas de preparo. Entre as mais comuns estão formigas, besouros e suas larvas — como as que habitam palmeiras caídas —, cupins, grilos, entre outros.

A sazonalidade na Amazônia determina a disponibilidade de uma grande variedade de frutos, cujo consumo fornece vitaminas, antioxidantes, fibras e minerais, constituindo um complemento essencial da dieta diária, especialmente em comunidades onde o acesso a alimentos industrializados ou de mercado é limitado.

Por outro lado, o consumo de fungos (embora menos estudado) representa uma fonte relevante de alimento, especialmente durante a estação chuvosa, quando as condições de umidade favorecem seu crescimento. Esses organismos se desenvolvem em diferentes substratos, como madeira em decomposição ou o solo, e são valorizados por seu sabor e textura, assim como, em alguns casos, por suas propriedades medicinais.

Sustança

Na Amazônia, o alimento ultrapassa sua função meramente nutricional e se envolve numa trama simbólica, cultural e ecológica muito



mais ampla. Por meio do conceito de sustança, propomos reconhecer e valorizar as diversas formas de apropriação, transformação e significação que as sociedades amazônicas atribuem aos alimentos. Essas transformações materiais e simbólicas são expressas em receitas, utensílios, técnicas culinárias, narrativas, saberes locais e práticas culturais que satisfazem necessidades alimentares e revelam um vínculo profundo e dinâmico com a natureza.

A mandioca, por exemplo, além de ser um tubérculo consumido na Amazônia em diferentes formas e preparações, está profundamente integrada aos sistemas culturais, sociais e ecológicos das comunidades. Ela é descrita como um alimento solidário, que nunca deveria faltar nas cozinhas rurais; um alimento ligado aos mitos de origem e ao papel fundamental das mulheres na agricultura. Hoje em dia, em um contexto de mudanças, ela também é pensada como um alimento de resistência.

O tubérculo transcende sua função nutricional para sustentar e dar sustança à vida das comunidades e dos povos na Amazônia.

Neste *Atlas*, propomos o conceito de sustança como um convite a olhar cada alimento para além de sua forma física, pois cada animal ou peixe, fruto, inseto, fungo ou fibra está repleto de identidade, saberes, atitudes, práticas e histórias; ou seja, está carregado de sustança ●

“

Antes tinha bastante diversidade nas nossas roças^{*}, tinha frutas e muitas coisas que agora já não existem. Por isso a gente quer recuperar, plantar de novo, para que nossos filhos e netos possam comer o que a gente comia antes

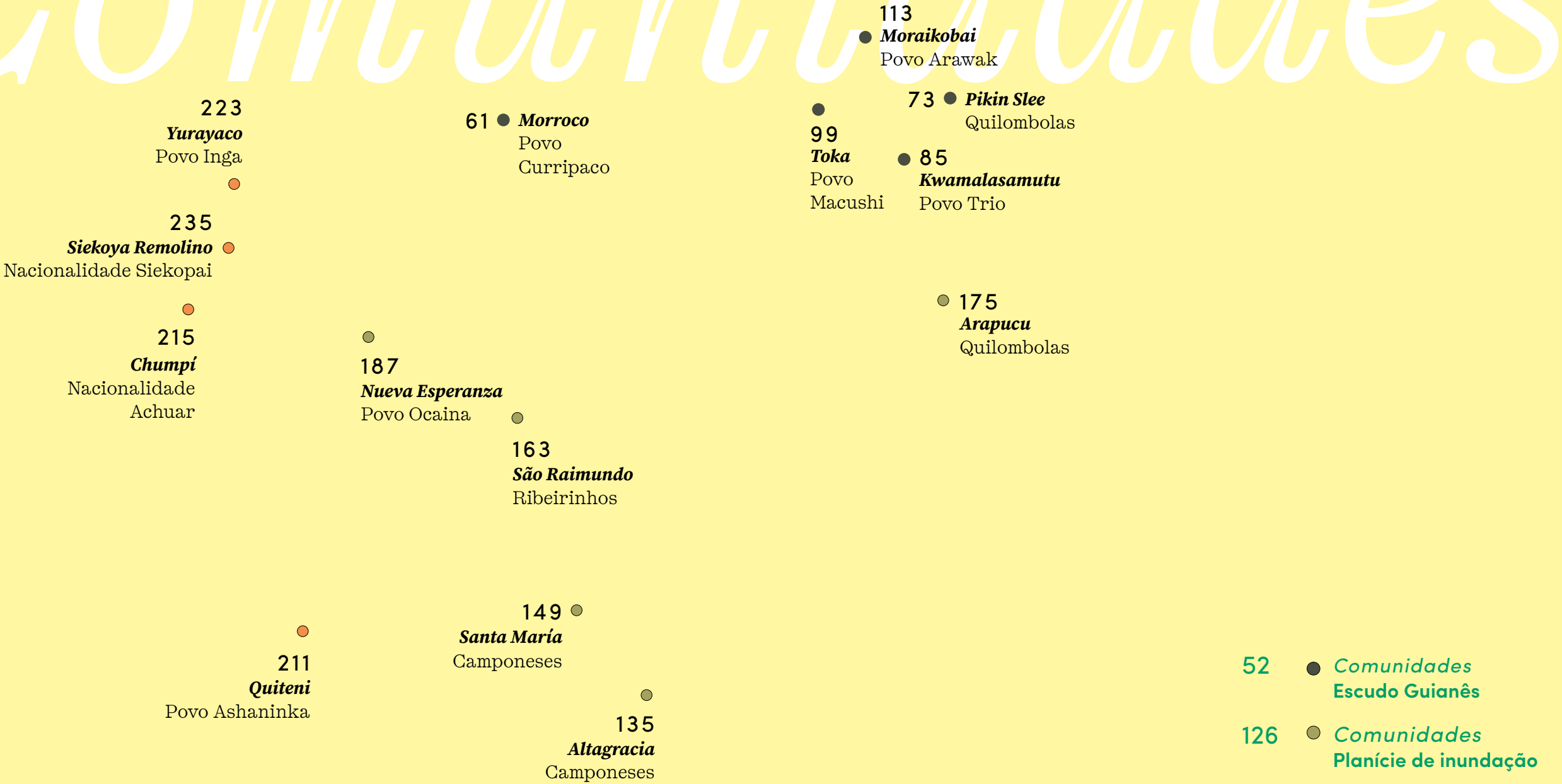
”

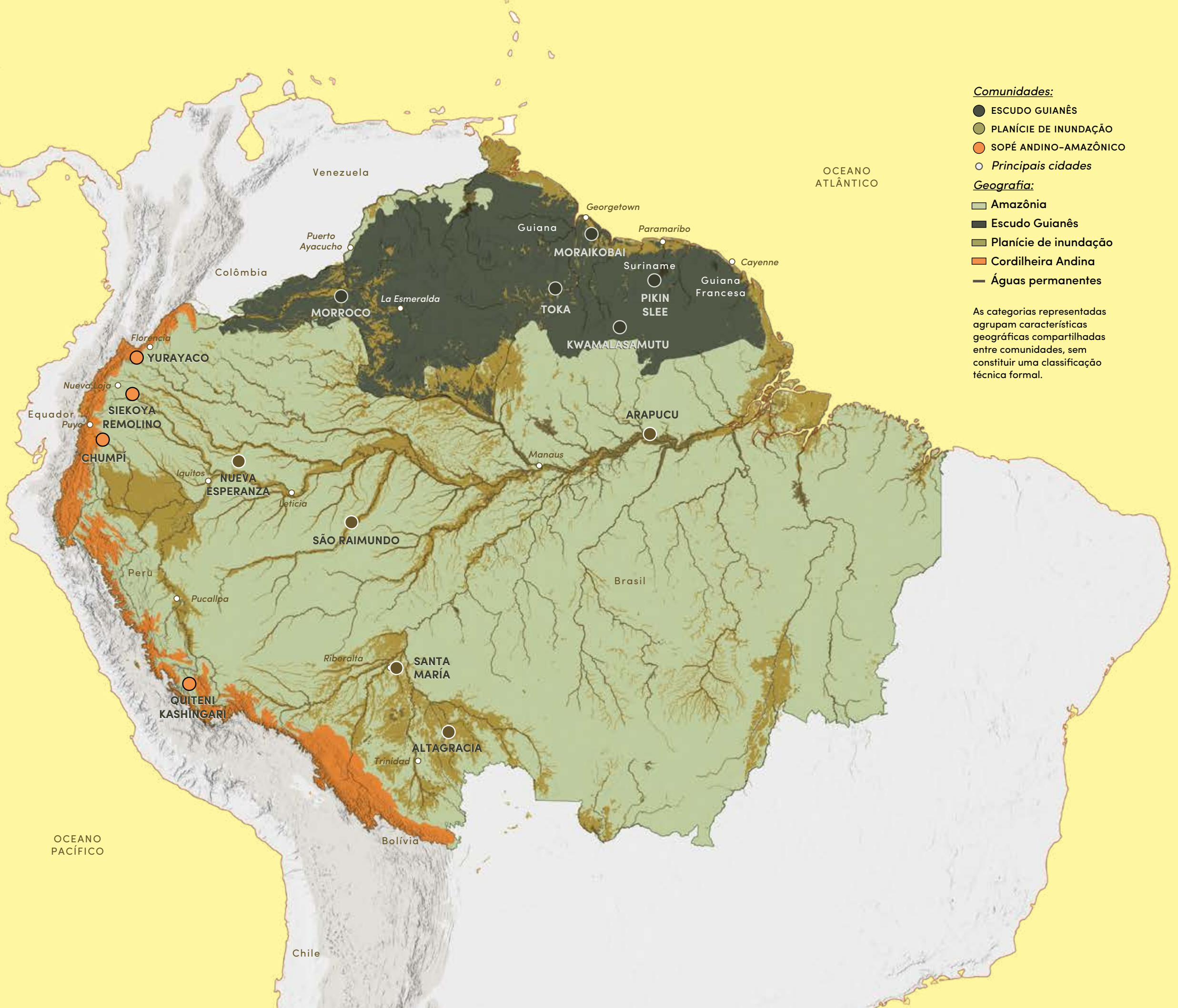
^{*}Roça: Pequenas áreas de cultivo tradicional, manejadas por famílias ou comunidades, onde alimentos para consumo próprio são produzidos e são transmitidos conhecimentos agrícolas adaptados ao território.



Poço La Hormigueta,
Santa María (Bolívia).

Comunidades







ESCUDO GUIANÊS

Rede de relações alimentares

Descreve como a energia e os nutrientes passam de uns organismos para outros quando se alimentam entre si: plantas, animais e microrganismos conectados pelo fato de comer e servir de alimento.



Açaí

Euterpe precatoria

Nome comum da espécie: AÇAÍ, ASAÍ, HUASAÍ, PALMA MURRAPO, NAIDÍ, PALMA MANACA

O **açaí** ↗1 é alimento para a **jacuaçu** ↗2 (*Penelope jacquacu*), o **papagaio** ↗3 (*Amazona ochrocephala*), a **paca** ↗4 (*Cuniculus paca*) e o tucanuçu (*Ramphastos toco*). Por sua vez, a paca se alimenta dos frutos da **castanheira-do-brasil** ↗5 (*Bertholletia excelsa*), que também serve de alimento para o papagaio. O **gavião-carijó** ↗6 (*Rupornis magnirostris*) — que nessa região é chamado de *chubi* — come o papagaio.

O ser humano consome açaí, jacuaçu, paca e castanha-do-brasil. A **onça** ↗17 (*Panthera onca*) come a paca e, em algumas ocasiões, também o ser humano. Os **poraquês** ↗8 (*Electrophorus electricus*) e as **matrinxãs** — uma espécie semelhante, porém menor que as **matrinxãs** ↗9 (*Brycon amazonicus*) moram nos igarapés. Ambos os seres aquáticos se alimentam dos frutos caídos das palmeiras de patauá (*Oenocarpus bataua*) e de açaí que crescem nas margens. Essas palmeiras e a castanheira-do-brasil se nutrem com os minerais da terra e com a luz do sol. Todos precisam de água e de ar para viver na Terra.

O centro desta rede de relações alimentares é o **milho** ↗10, cultivado com bastante esforço pelos seres humanos, mas também muito atrativo por numerosas espécies que invadem os **chacos***, como os **queixada** ↗11 em grupos (*Tayassu pecari*), os **papagaios** ↗12 (*Amazona ochrocephala*), os **macacos-prego** ↗13 (*Cebus capucinus*) e os **gafanhotos-gigantes** ↗14 (*Tropidacris collaris*). Em seguida, a **onça** ↗15 (*Panthera onca*), a **porco-do-mato** ↗16 (*Pecari tajacu*), o **macaco-aranha** ↗17 (*Ateles sp.*) e o *Homo sapiens* são parte dessa cadeia. O ser **humano** ↗18 também consome o queixada, espécie que, por outro lado, é predada pelo **puma** ↗19 (*Puma concolor*), caçador que também se alimenta de papagaios. O milho é nutrido pela água, pelo oxigênio, pelos minerais do solo e pela energia do sol. E, em um nível ainda mais essencial, todos os seres dessa trama — animais e humanos — dependem da água, do oxigênio e das árvores da floresta que são a base para a vida.



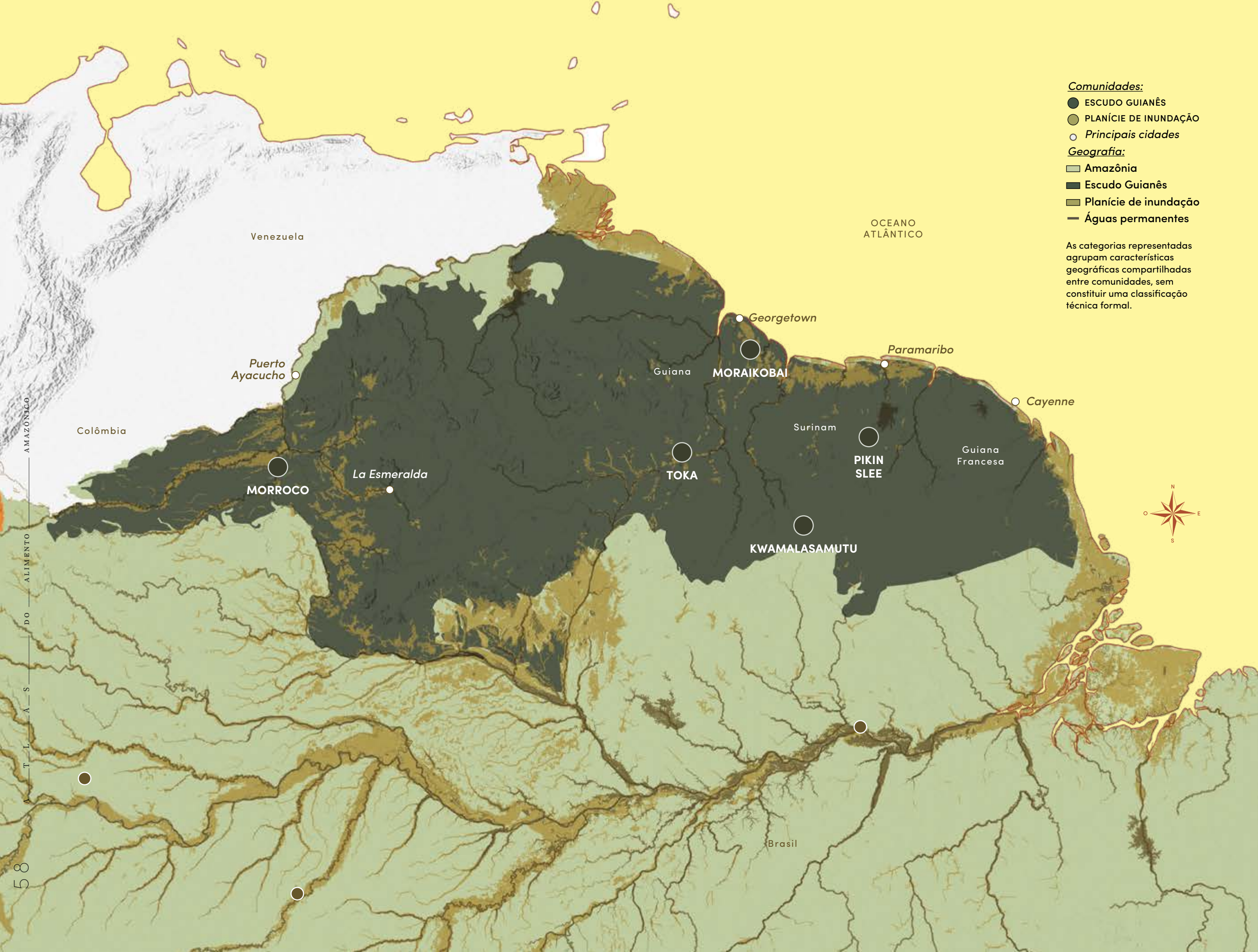
Milho

Zea mays

Nome comum da espécie: MILHO

**Chaco*: Em regiões como a Amazônia boliviana, o *chaco* é uma parcela tradicional de cultivo de pequena escala e é uma parte fundamental da agricultura de subsistência amazônica.





- Comunidades:**
- ESCUDO GUIANÊS
 - PLANÍCIE DE INUNDAÇÃO
 - Principais cidades
- Geografia:**
- Amazônia
 - Escudo Guianês
 - Planície de inundação
 - Águas permanentes

As categorias representadas agrupam características geográficas compartilhadas entre comunidades, sem constituir uma classificação técnica formal.



No Morroco,
Yolanda Tividor usa
uma peneira para
preparar casabe.



Descubra aqui
as histórias desta
comunidade em um
documentário.

COMUNIDADE

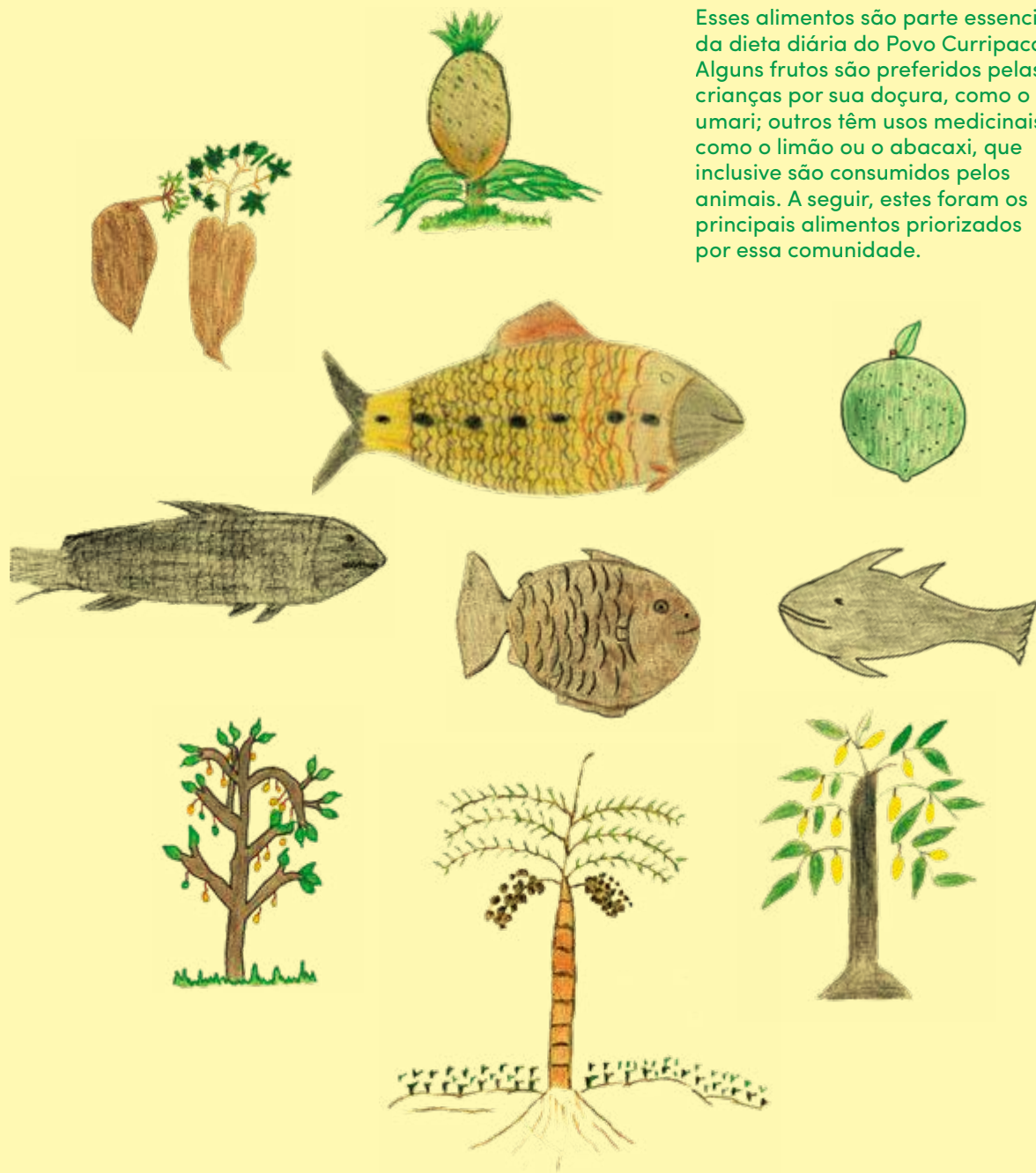
Morroco

Povo Curripaco

Língua: Kurripako, família linguística Arawak



Nestas páginas estão entrelaçadas as histórias de vida e saberes da Comunidade de Morroco que foram compartilhados em maio de 2025. As pessoas que participaram dos espaços de trabalho são coautoras deste tecido. Por meio de suas vozes, é possível reunir o conhecimento coletivo que povos e nacionalidades vêm construindo e preservando ao longo de centenas de anos. Neste espaço, valorizamos nomear cada participante: Carmen Camico, Liz L. Pendare, Lucinda Camico, Carmen L. Rodríguez, Juan Camico, Olivia Camico, Sintique D. Pendare, Fabiola González, Jairo Rodríguez, Heliodoro Quevedo, Eduin A. Quevedo, Yancarlos E. Camico, Jhojan D. Quevedo, Jhojan D. Yuvabe, Jaime Camico, Ellen K. Garrido, Kelly K. Yuvabe, Daniela V. Yuvabe, Edna Y. Camico, Yorica M. Yuvabe, Ariela Durante, Susana Yuvabe, Yolanda Tividor, Ismael Camico, Jhon O. Flores, Juan G. Camico, Marta M. Yuave, Nancy U. Yuave, Johana Yuave, Alberto Yuvabe, Thaimir Laureano, Cenaida Tividor, Nancy U. Yuvabe, Carlos D. Camico, José Garrido, Anderson Hernández, Fabiola Camico, María Mendoza e Amelina Mendoza.



Esses alimentos são parte essencial da dieta diária do Povo Curripaco. Alguns frutos são preferidos pelas crianças por sua doçura, como o umari; outros têm usos medicinais, como o limão ou o abacaxi, que inclusive são consumidos pelos animais. A seguir, estes foram os principais alimentos priorizados por essa comunidade.

Listamos os alimentos com os nomes populares, assim como os nomes que recebem na **LÍNGUA DAS COMUNIDADES** e os *nomes científicos*.
Umari, **DUMARI**, *Poraqueiba sericea* ♦ Aracu-comum, **DUME**, *Leporinus friderici* ou *Leporinus agassizii* ♦ Pimenta, **ATJÍ**, *Capsicum sp.* ♦ Açaí, **MANAKE**, *Euterpe oleracea* ♦ Cangati, **BORUKO**, *Tetranematichthys wallacei* ou *Trachelyopterus* ♦ Pacu, **PITIRRY MAIRRE**, *Myloplus sp.* ♦ Abacaxi, **MAWIRRU**, *Ananas comosus* ♦ Traíra, **JITAVALLRI**, *Hoplias malabaricus* ♦ Mandioca doce, **KAPIWALRI** e amarga, **KAINI**, *Manihot esculenta* ♦ Lima, **IRRIMAO**, *Citrus x aurantifolia* ♦

“Se você tiver que ir ao rio, deve pegar pouco peixe, porque se tirarmos tudo, eles vão acabar... E a floresta não deve ser muito queimada, nem derrubada, pois é preciso saber como utilizá-la”.

A Comunidade Morroco está localizada na bacia baixa do rio Inírida, em uma paisagem de florestas de galeria dominadas pelo buriti (*Mauritia flexuosa*), que se apoia nos leitos de água.

O Caño Vitina é uma das paisagens mais bonitas do departamento de Guainía e surpreende porque, no verão, quando o nível de suas águas diminui, reflete nelas um tom vermelho característico, resultado de um fenômeno natural causado pelas raízes e plantas do fundo que tingem suas águas.

Para chegar a essa comunidade, a partir de Inírida, é necessário viajar de barco durante duas ou três horas, dependendo da potência do motor e das condições do rio Inírida. Seguindo essa mesma rota, é possível chegar aos montes de Mavecure, montanhas sagradas para os povos indígenas da região. Em 2014, a Estrela Fluvial de Inírida foi designada Sítio Ramsar (graças a uma convenção adotada por vários países), resultado de esforços e conquistas coletivas que reconheceram esse complexo de áreas alagadas como um local de conservação por sua riqueza em águas, espécies e culturas dos povos.

Morroco faz parte da Entidade Territorial Indígena Cimtaraí, uma entidade político-administrativa onde os povos indígenas podem exercer sua autonomia através de um governo próprio.

DO RIO ISANA AO INÍRIDA

Embora não se saiba com clareza quem fundou essa comunidade, sabe-se que seus habitantes nem sempre habitaram essa geografia. O Povo Curripaco provém tradicionalmente de um território ancestral banhado pelos rios Isana, Guainía e Negro, um grande afluente do rio Amazonas.

O Povo Curripaco, conhecido também como Baniwa no Brasil, compartilha essa ampla área com outros povos indígenas que se deslocaram por décadas até ocupar territórios ancestrais ao redor do rio Inírida, de seus igarapés e do rio Atabapo.



Comunidade Morroco, Povo Curripaco: bacia baixa do rio Inírida, igarapé Vitina, complexo de áreas úmidas da Estrela Fluvial de Inírida, município de Inírida, departamento de Guainía, na Colômbia.

O mundo da mandioca transformou-se com o passar do tempo e, por mais que a comunidade ainda conserve os artefatos tradicionais para seu processamento, as adaptações tecnológicas acabaram migrando para novos materiais, como um ralador que funciona com motor a gasolina ou um *sebucán*: um coador normalmente feito de folha de palmeira e fita plástica usado para espremer a mandioca, bem como as peneiras.



↑ As mulheres costumam encarregar-se do plantio e da colheita, enquanto os homens abrem novas áreas de cultivo.

Esses deslocamentos ocorreram em busca de outras oportunidades, mas também por causa do conflito armado na Colômbia, da exploração da fibra de piaçava (*Leopoldinia piassaba*) no Brasil, e dos processos de evangelização promovidos desde meados do século XX por missões vinculadas ao Instituto Linguístico de Verão (ILV/*Summer Institute of Linguistics*), entre elas o trabalho de Sofia Muller, missionária estadunidense que chegou a este território na década de 1940 e contribuiu para a transformação de crenças e práticas culturais ancestrais, instaurando novos sistemas de pensamento e valores.

Entre as práticas cerimoniais e rituais que algumas comunidades continuam realizando, estão as rezas dos alimentos, o *kalidzamai*, e o *dabucurí*, com o objetivo de celebrar a abundância de alimentos, mas que, com o passar do tempo e a influência dos processos de evangelização, foi transformado nas santas ceias, expressão de um sincretismo cultural e religioso no qual as danças, os cantos e os rituais tradicionais não eram mais permitidos.

Nesses encontros, o alimento é um eixo central que conecta e reúne as pessoas. Embora algumas preparações tradicionais, como a *chicha* (bebida fermentada de milho), tenham se perdido, outros alimentos próprios que constituem a base da alimentação Curripaco foram preservados.

Os Curripaco falam diferentes dialetos de uma língua da família linguística Arawak, aparentada com as línguas dos Piapoco, Achagua, Baré, Warekena e Baniwa. Esses dialetos são associados a clãs e setores do território, entre eles os Aja Kurri no rio Guainía (Colômbia), Eje Kjenim no rio Guainía (Venezuela), Ojo Karru no rio Isana (Colômbia-Brasil) e Ojo Ñame no rio Isana e no alto rio Guainía.

ALIMENTOS IMPORTANTES PARA A COMUNIDADE

Em sua alimentação cotidiana, destacam-se a casabe (preparação de mandioca usada como acompanhamento de caldos e peixe), o *ajicero* (caldo com peixe e muito pimentão ou pimenta) e o peixe moqueado (preparação em que o peixe é envolvido em folhas e cozido com o calor do fogo, o que dá um sabor defumado e permite conservá-lo por mais tempo). A mandioca é um alimento central



Existem mais de vinte e quatro clãs Curripaco, como os Waliperri ou Plêiades, o Gema ou Clã Anta, o Mali ou Garça, o clã Ayanem ou Tatu-grande, o Yavinai ou Tigre, entre muitos outros.

↗ O conhecimento sobre a mandioca e suas transformações é essencialmente feminino na Amazônia. Esse saber é transmitido de mães para filhas de forma prática.

e valioso, cultivado em grande diversidade nas roças ou *conucos* (pequenas parcelas de terra cultivadas perto das casas).

Entre os alimentos e preparações que estão se perdendo estão as folhas de caruru, um tipo de “espinafre” amazônico, e o *ajicero* com umari (*Poraqueiba sericea*), fruta bastante consumida, com sabor doce. A prática da caça e a arte de fabricar armadilhas de pesca também vêm diminuindo cada vez mais, o que gera um impacto em sua alimentação.



Mapa do território

Este mapa é um desenho coletivo da Comunidade de Morroco que retrata sua vida às margens do Caño Vitina. Nele, o cotidiano e o espiritual se entrelaçam: aparecem locais sagrados, como as pegadas de Merey e Yavi — seres mitológicos dos Curripaco —, ao lado de pontos de produção e comércio, como as praças de El Paujil e Amanavén.

Ele também detalha como eles habitam o território para se alimentar, os lagos e riachos onde se pode pescar, as áreas de caça na floresta e as hortas onde plantam a mandioca.

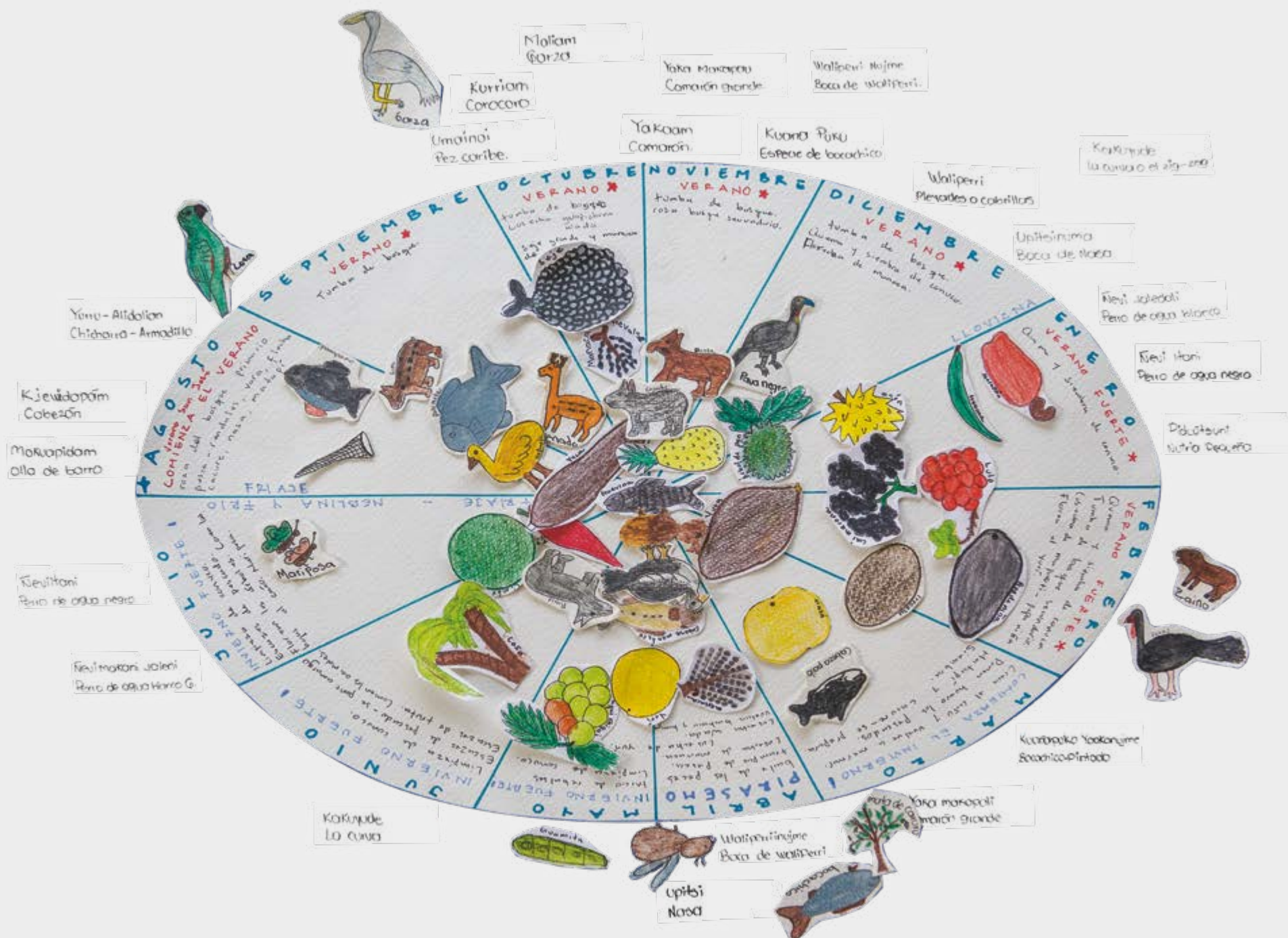
Calendário de alimentos

O calendário Curripaco começa em agosto, segundo seus ciclos astronômicos marcados pelas constelações que indicam os diferentes momentos do ano.

A constelação do *Cabezón* (Kjewidapam) assinala o início do verão em agosto, quando a mata é retirada para a abertura dos roçados. Já a constelação da *Nasa* (Upitsi) marca a época da piracema, das danças e da subida dos peixes. O ano é organizado entre verão e inverno, definidos pela cheia ou pela vazante das águas, com períodos intermediários de veranico e *friagem**. No início do inverno, dizem que “as estrelas caem” e, junto a essa queda, chegam as chuvas que enchem os igarapés e renovam os rios e áreas alagadas.

Por volta do fim de abril, o voo massivo de borboletas com a presença de estrelas cadentes indicam o momento de maior intensidade das chuvas. As melhores colheitas acontecem entre fevereiro e junho, quando os roçados já cresceram e as chuvas são constantes. Alguns alimentos como a mandioca, a pimenta, o abacaxi e o umari constituem a base da dieta e estão presentes durante grande parte do ano.

**Friagem*: fenômeno climático da Amazônia causado pela entrada de ar frio desde o sul, que provoca queda repentina de temperatura, podendo chegar a frio intenso; às vezes acompanhado de ventos fortes e chuvas.





Um relato para preservar a memória

Em Morroco, ainda vivem anciãos que cresceram quando o contato com o homem branco não fazia parte da vida cotidiana. Eles lembram com precisão como, com o passar dos anos, esse encontro foi reconfigurando práticas, percursos, alimentos e formas de habitar o território. Esta história tem a voz de **Lino Flores**, sábio Curripaco e morador de Morroco. Suas palavras retornam ao cotidiano de sua comunidade de origem, no rio Isana, antes da fundação de Morroco.

***Matapi:** É uma armadilha de pesca cilíndrica tradicional, construída com varas de madeira, cana e cipós. Seu formato permite a entrada dos animais, mas impede sua saída.

“Antes estavam nossos antepassados aqui e não existiam brancos... Não tinha nem escola e nem posto de saúde. Isana ficava a uma hora e meia remando. Lá pelos anos oitenta, mais ou menos, entrou um senhor; foi então que aprendi as primeiras palavras em espanhol. Depois entrou a guerrilha, e aí sim tínhamos escola e posto de saúde. Eles instalaram um rádio de comunicação, me deram as orientações e eu era o operador.

Comíamos apenas nossas próprias coisas. Descendo o rio, eram 15 ou 20 dias remando desde Isana até São Gabriel da Cachoeira, no Amazonas, para conseguir produtos como sabão e sal, mas isso era antes de os brancos entrarem. A nossa comida, naquela época em que não havia grãos nem arroz, era muito peixe, e mesmo que tivesse muitas corredeiras, não passavam o *pavón*, nem o *caribe* (espécies), nem quase nada. Por isso minha mãe comia *maniguaras*, umas formigas. Saíamos da roça e tínhamos *caruru*, também *ajicero* e *casabe*.

Caçávamos guachi, parecido com cachorro, tintín, cutia-preta, ou paca, e às vezes anta. O macaco se caça com zarabatana, igual aos pássaros e todos os animais. Para pescar, usamos o *matapi**. Antes não tinha anzóis, tinha que ser com armadilha. No mato, pegávamos pataúá, *guapichuna*, *aviña*; comíamos a larva bicho-de-coco e um grilo do ingá-cipó. Lá, a gente comia de tudo, até formiga grande. Meu pai contava que faziam sal com a semente do buriti; e meu tio carregava pedra para fazer fogo, antes do isqueiro”.

Na Comunidade de Pikin Slee, o menino Doekoe Kevin pesca no rio Suriname, em busca de piranhas para o jantar.



Descubra aqui as histórias desta comunidade em um documentário.

COMUNIDADE

Pikin Slee

Quilombolas

Língua: Saamakatongo



Nestas páginas estão entrelaçadas as histórias de vida e saberes da Comunidade de Pikin Slee que foram compartilhados em junho de 2025. As pessoas que participaram dos espaços de trabalho são coautoras deste tecido. Por meio de suas vozes, é possível reunir o conhecimento coletivo que povos e nacionalidades vêm construindo e preservando ao longo de centenas de anos. Neste espaço, valorizamos nomear cada participante: Sunalia Amiembra, Linda Bakatia, Zoja Eduards, Gamai Bakatia, Selvie Madi, Akobia Bodji, Matila Akiemboto, Pooli Amiembra, Matji Doekoe, Djaba Amania, Lucretia Doekoe, Johan Eduards, Kontina Haabo, Emanuel Jabini, Zolimuje Haabo, Telmien Kodemusu, Donaja Bakatia e Alex Doekoe.



Nesta comunidade, destacam-se alguns alimentos como a mandioca e a banana-da-terra, predominantes na dieta diária. A proteína animal é obtida de mamíferos, como o bofo, e de peixes, como o kisi, que, segundo dizem, só é pescado e consumido por mulheres.

Listamos os alimentos com os nomes populares, assim como os nomes que recebem na **LÍNGUA DAS COMUNIDADES** e os *nomes científicos*.
Anta, **BOFO**, *Tapirus terrestris* ♦ Jatuarana-escama-grossa, **DJOGOE**, *Hemiodus unimaculatus* ♦
Mandioca, **KASABA**, *Manihot esculenta* ♦ Banana-da-terra, **BAKUBA**, *Musa x paradisiaca* ♦
Cará-doce, **NAPIE**, *Dioscorea trifida* ♦ Batata-doce, **BATATA**, *Ipomoea batatas* ♦ Taioba, **TAYA OU TAYER**, *Xanthosoma sagittifolium* ♦ Queixada, **PINGO**, *Tayassu pecari* ♦ Arroz, **ALISI**, *Oryza sativa* ♦
Traíra, **PATAKA**, *Hoplias malabaricus* ♦

“
A comida une
as pessoas aqui
porque nos permite
viver com amor e
compartilhar coisas
entre todos nós”.

Na parte alta do rio Suriname, a paisagem é marcada pela floresta tropical sempre-verde, altas precipitações e uma rede de rios e áreas alagadas ribeirinhas que funcionam como corredores ecológicos e de mobilidade. Esse ambiente, próprio das terras baixas do Escudo Guianês, abriga uma grande diversidade de espécies e define a forma como as comunidades se estabelecem, como se locomovem e como organizam sua vida cotidiana e suas práticas espirituais.

Neste lugar, podemos encontrar os Pikin Slee, ou Pikiseei, como a comunidade se autodenomina. Trata-se de um importante povoado Quilombola Saamaka situado nas margens desse rio.

Para chegar à aldeia a partir de Paramaribo, é necessário percorrer uma estrada até Atjoni, um trajeto de aproximadamente três ou quatro horas, e a partir daí segue-se rio acima em *korjaal*, uma canoa tradicional, durante duas a três horas, navegando entre corredeiras, ilhas fluviais e trechos de floresta úmida densa.

UMA HERANÇA AFRICANA QUE BUSCA SE MANTER

Pikiseei é povoada principalmente pelos Saamaka (Saramaka), um dos maiores grupos quilombolas do Suriname, descendentes de africanos escravizados nas plantações que conseguiram escapar durante os séculos XVII e XVIII e depois se estabeleceram em comunidades autônomas no interior do país. Os Saamaka mantêm fortes tradições culturais, como a espiritualidade winti, a escultura em madeira, a construção de canoas e a organização

matrilinear do clã, que continua orientando a herança, a autoridade e a custódia da terra.

O governo local é dirigido pelo *kapitein* (chefe da aldeia) e pelos *basia* (assistentes), sob a autoridade mais ampla do Saamaka Granman, o que reflete uma estrutura política que foi mantida ao longo do tempo e que está enraizada na história dos tratados quilombolas e na autodeterminação.



Comunidade Pikin Slee, Quilombolas: *bacia alta* do rio Suriname, resort Boven Suriname, distrito Sipaliwini, Suriname.

Entre os elementos históricos centrais estão o Tratado de Paz de 1762 com as autoridades coloniais holandesas, que reconheceu a autonomia e os direitos territoriais dos quilombolas, e a turbulenta Guerra Interior da década de 1980, que afetou a mobilidade, os meios de subsistência e o acesso aos serviços sociais.

A ALIMENTAÇÃO PRESERVA O SABER

As culturas mais comuns nesta comunidade, segundo seus moradores, são couve chinesa, mandioca, batata, abóbora e feijão. A pesca também é uma atividade importante para sua alimentação diária, pois fornece os ingredientes necessários.

A comunidade utiliza conscientemente ingredientes locais e sazonais, optando por pratos mais quentes e ricos em amido na estação chuvosa, e refeições mais leves e refrescantes nos períodos mais secos.

A comida é uma das formas pelas quais preservam seus conhecimentos e espaços de encontro coletivo, embora, devido às mudanças que enfrentam, sintam receio de perder essas conexões com seus conhecimentos tradicionais.

PRESSÕES E DESAFIOS CULTURAIS E ALIMENTARES

Apesar da resiliência de seus sistemas culturais, Pikin Slee enfrenta algumas pressões que ameaçam a continuidade do conhecimento, o patrimônio alimentar e a vida ritual. A falta de aplicação formal dos direitos territoriais, que acaba ignorando as decisões regionais favoráveis aos Saamaka (CIDH,

2007), expõe a comunidade a concessões madeireiras, mineração de ouro em pequena escala e a agentes externos, cujas atividades ameaçam os ecossistemas florestais e a saúde dos rios.

As mudanças nos meios de subsistência, a escolarização fora da aldeia e a migração dos jovens afetam a transmissão oral de conhecimentos sobre plantas e florestas, a alimentação e o ensino intergeracional de



↑ Participantes das reuniões para elaborar o conteúdo do Atlas.



“
O kisi é um peixe que as
mulheres pescam para
entregar às mulheres”.

➤ Arrumando o peixe

rituais, técnicas de preparo e práticas de troca fundamentais para manter sua identidade.

A mudança climática, a redução das populações de peixes e a integração dos mercados também influenciam a produção de cultivos tradicionais como a mandioca, a banana-da-terra e os frutos da floresta. Ainda assim, instituições culturais como o Museu Saamaka Maroon de Pikiseei e as cooperativas artesanais locais desempenham um papel importante na salvaguarda da memória, no fortalecimento do orgulho local e na promoção da continuidade das tradições relacionadas à alimentação, num contexto socioecológico em rápida transformação.



Mapa do território

O território de Pikin Slee é formado por vários espaços intimamente conectados entre si: o rio, os núcleos habitacionais, as terras de cultivo, as áreas florestais e os lugares rituais que, em conjunto, determinam como os alimentos são coletados, cultivados, processados e compartilhados.

O rio é a principal fonte de vida: é utilizado durante o ano todo para pescar, processar a mandioca e o arroz e transportar os produtos agrícolas. Os kampu (núcleos habitacionais) incluem espaços para cozinhar, pequenas hortas e áreas para processar a mandioca, e são o centro da preparação diária dos alimentos.

Os terrenos agrícolas estão dispersos por todo o povoado e o acesso é a pé ou de canoa. Nesses campos rotativos, as famílias cultivam mandioca, banana-da-terra, milho, taioba, inhame e arroz.

As florestas ao redor fornecem animais de caça, frutos silvestres, plantas medicinais e materiais como madeira e produtos de palmeiras. Certas áreas têm função ritual onde plantas ou animais só podem ser coletados em condições culturais específicas. Para os quilombolas, a floresta não é apenas uma fonte de alimento e medicina, mas também possui um significado espiritual. A conexão com a terra e a água está profundamente enraizada na sua identidade.



Na comunidade de Pikin Slee, a tapioca tem desenhos que servem para diferenciar quem a preparou.



Calendário de alimentos

Para expressar seu calendário ecológico e a disponibilidade de seus alimentos, a comunidade recorreu à forma do *casabe*. As linhas que aparecem em seu interior se parecem com os desenhos traçados por cada mulher sobre ele no momento de tostá-lo. Cada espiral corresponde a um mês e contém as ilustrações dos alimentos presentes em cada estação. A temporada de chuvas ocorre no primeiro semestre. Em julho começa a estação seca, que se prolonga até o final do ano.

A mandioca e o abieiro (*Pouteria caimito*) aparecem nos primeiros meses do ano; os frutos do inajá (*Attalea maripa*), em março; o amendoim e a pupunha (*Bactris gasipaes*), em abril; peixes como o voador (*Hemiodus unimaculatus*) e a traíra (*Hoplias malabaricus*), em maio; e o abacaxi, a banana-da-terra e o maracujá em junho. Mais adiante, especialmente por volta de setembro, há uma ampla variedade de alimentos básicos — mandioca, arroz, inhame, taro (*Colocasia esculenta*), iguana e manga —,

enquanto outros como tartaruga, milho, batata-doce, mamão, folha de taioba (*Xanthosoma sagittifolium*), melão amargo, diversos peixes e animais de caça, estão presentes quase durante o ano inteiro.

A comunidade utiliza conscientemente os ingredientes locais e os de temporada, escolhendo pratos mais quentes e ricos em amido na época das chuvas e refeições mais leves e refrescantes nos períodos mais secos.



↑ Momento de descanso
do Konde ou roça.

O tjubi uwii

Em Pikin Slee a relação com o entorno é construída com base na observação e na escuta atenta; em saber onde um animal vai aparecer, como os insetos cantam e quando uma planta floresce. Este relato é um exemplo da conversa constante entre a comunidade e a floresta para compreender o que ela oferece para o sustento.

O *tjubi uwii* ou *zaun zaun patu*, é uma pequena folha lisa que cresce no chão e tem a cor das folhas secas. Se você vir um *tjubi uwii* na floresta e pensar: “Voltarei amanhã para pegá-lo”, é muito provável que não o encontre de novo se não tiver prestado muita atenção.

Essa é uma experiência que a maioria das pessoas tem com o *tjubi uwii*. *Tjubi* significa “esconder” em Saamakatongo.





COMUNIDADE

Kwamalasamutu

Povo Trio

Língua: Trio, família linguística Caribe

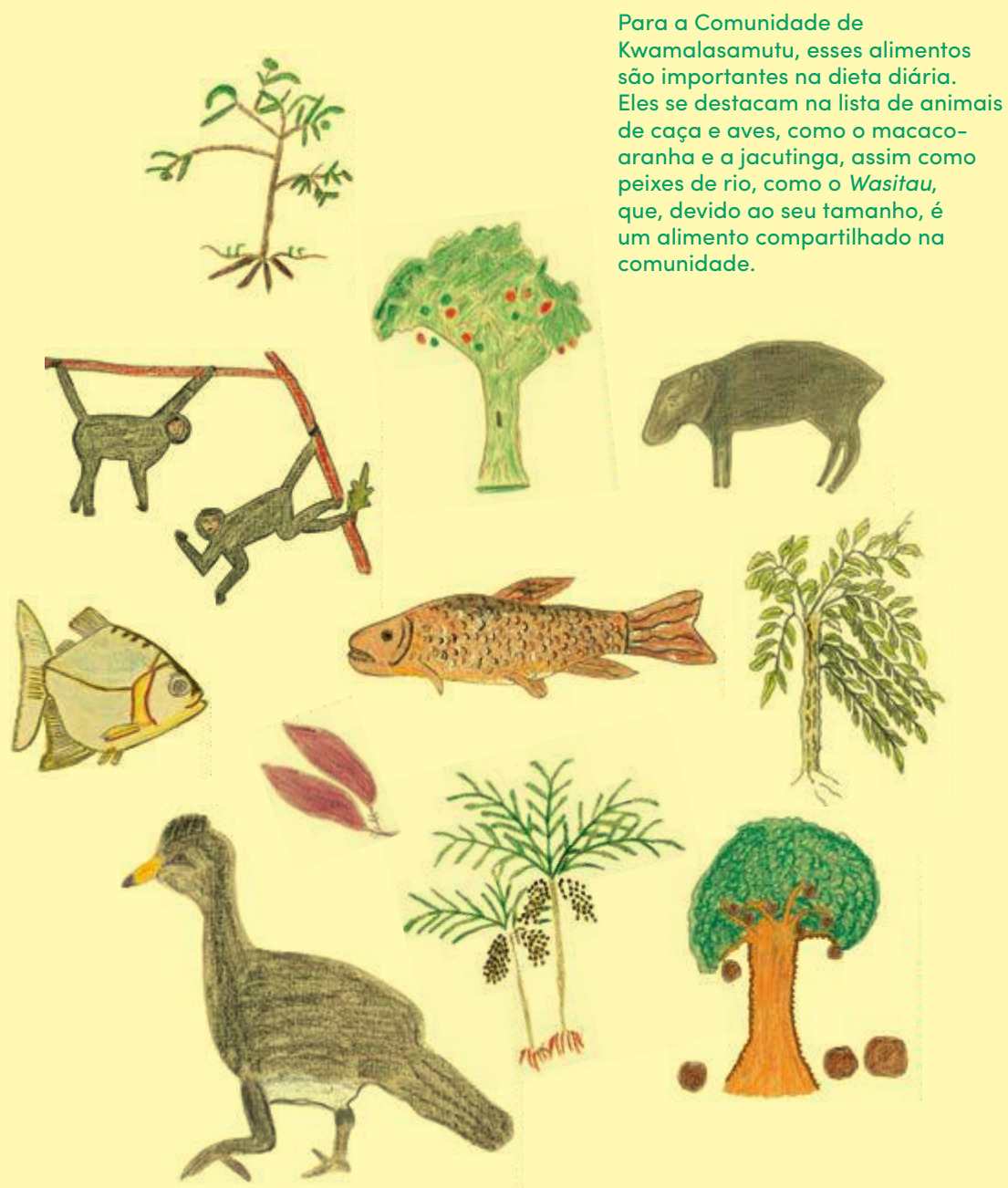


Na brasa: peixe, mandioca em pedaços, folhas de rana e mojojoi (*mekoro arokī, aimara, tuhka kapihpē, kapai irepa*).



Descubra aqui as histórias desta comunidade em um documentário.

Nestas páginas estão entrelaçadas as histórias de vida e saberes da Comunidade de Kwamalasamutu compartilhados em junho de 2025. As pessoas que participaram dos espaços de trabalho são coautoras deste tecido. Por meio de suas vozes, é possível reunir o conhecimento coletivo que povos e nacionalidades vêm construindo e preservando ao longo de centenas de anos. Neste espaço, valorizamos nomear cada participante: Edessepe Djeneninpe, Juniase Apunkosho, Emeja Shonshonso, Masien Watiri, Reitjia Sinkara, Veina Sinkara, Lupita Oekimuung, Midjan Toeroemang, Rima Enkapidoe, Jasenta Toeroemang, Taiposo Alikaroe, Adonisa Park, Para Sinkara, Korotai e Keeng Komoe.



Para a Comunidade de Kwamalasamutu, esses alimentos são importantes na dieta diária. Eles se destacam na lista de animais de caça e aves, como o macaco-aranha e a jacutinga, assim como peixes de rio, como o *Wasitau*, que, devido ao seu tamanho, é um alimento compartilhado na comunidade.

Listamos os alimentos com os nomes populares, assim como os nomes que recebem na **LÍNGUA DAS COMUNIDADES** e os nomes científicos. Traíra, **AIMARA**, *Hoplias aimara* ♦ Pacu-de-seringa, **WASITAU**, *Myleus rhomboidalis* ♦ Macaco-aranha, **ARIMI**, *Ateles paniscus* ♦ Queixada, **PONJEKE**, *Tayassu pecari* ♦ Mutum-poranga, **OOKO**, *Crax alector* ♦ Batata, **NAPI**, *Ipomoea batatas* ♦ Mandioca, **WÏl**, *Manihot esculenta* ♦ Açaí, **WAPU**, *Euterpe precatoria* ♦ Acariquara-branca, **WATAKI**, *Geissospermum argenteum* ♦ Castanha-do-brasil, **TUHKA**, *Bertholletia excelsa* ♦ Pimenta, **PÊMËI**, *Capsicum L.* ♦

“

A medicina tradicional existe, mas, quando tomamos esse tipo de remédio, não podemos beber *kasiri** nem consumir açúcar. Antes, não se permitia comer cana-de-açúcar – ela só podia ser acrescentada ao *sakura*. Agora a gente coloca açúcar em tudo o que come ou bebe. Já não podemos viver sem ele, por isso temos problemas estomacais”.

**Kasiri*: bebida tradicional do Suriname feita de mandioca fermentada.

Uma paisagem de imensas florestas sempre-verdes com faixas ribeirinhas, afloramentos rochosos e manchas de savana, caracteriza este rico território natural. Esta região ainda é pouco explorada em comparação ao norte do Suriname, o que lhes permite manter a diversidade biológica associada aos rios e aos diferentes tipos de floresta úmida.

Às margens do rio Sipaliwini, está localizada a Comunidade de Kwamalasamutu, na bacia alta do Corantijn, sistema formado na confluência do Sipaliwini com o Kutari. A mobilidade regional depende em grande medida desses rios. O acesso é feito por avião de pequeno porte a partir de Paramaribo, utilizando a pista local com serviços programados; ou por via fluvial de canoa: este último trajeto pode levar vários dias. A navegação se torna difícil pela presença de corredeiras em certos trechos.

A aldeia se consolidou em 1971, quando Alalapadu (assentamento Tiriyo próximo, fundado cerca de dez anos antes) começou a ficar pequeno para o número de habitantes. Esse processo ocorreu no contexto de uma centralização impulsionada por missões batistas e pela expansão de serviços estatais que promoveram a concentração de grupos familiares Trio que antes estavam mais dispersos. Nesse contexto, o sistema de subsistência da comunidade é determinado pela seguinte riqueza ecológica: o cultivo itinerante de mandioca, a caça, a pesca e a coleta são organizados segundo um

calendário ecológico baseado nas chuvas, nos níveis dos rios e nos ciclos de floração e frutificação. A região também é importante do ponto de vista cultural, já que se encontra próxima ao sítio arqueológico Werehpai — um conjunto de cavernas com petróglifos (gravuras, desenhos ou símbolos pré-históricos) que faz parte da identidade cultural da comunidade — além de integrar iniciativas turísticas locais.



Comunidade Kwamalasamutu, Povo Trio: bacia alta do rio Corantijn (Courantynne) e sub-bacia do rio Sipaliwini, área administrativa de Coeroeni, distrito de Sipaliwini, Suriname.

A qualidade das terras próximas ao assentamento desta comunidade faz com que os cultivos não sejam muito produtivos, obrigando o grupo a buscar, nas áreas mais afastadas, outras zonas de cultivo.



↑ Participantes das reuniões para elaborar o conteúdo do Atlas.

ENCONTROS INTERÉTNICOS QUE ULTRAPASSAM FRONTEIRAS

Kwamalasamutu é habitada predominantemente pelo Povo Trio. A aldeia também reúne populações Wai Wai, Mayawana e de outros povos indígenas da região das Guianas. O contexto é marcado por vínculos históricos, territoriais, familiares e interétnicos que atravessam as fronteiras entre O Suriname, o Brasil e a Guiana.

A organização social é liderada pelo *Granman* (chefe principal), que exerce a autoridade política e representativa e dispõe do apoio de capitães e *basja*, responsáveis pela gestão comunitária e pela tomada de decisões coletivas.

UM COMPROMISSO ATIVO COM A CONSERVAÇÃO DOS SABERES

Nessa comunidade, a forma de aprender e transmitir conhecimento passou por fortes transformações. A evangelização, a escola formal, o trabalho assalariado e uma maior dependência de alimentos trazidos de fora têm deslocado tempos e espaços nos quais antes circulavam saberes cotidianos. Isso tem levado o grupo a uma perda gradual dos conhecimentos tradicionais, saberes relacionados à fauna e à flora, à música, à narração cerimonial e às práticas rituais, especialmente entre os jovens.

Apesar desses desafios, existem fortes iniciativas impulsionadas pela própria comunidade como programas de revitalização de *xamãs** e aprendizes, exercícios de cartografia participativa, intercâmbios transfronteiriços de conhecimentos do Povo Trio e um interesse renovado nos

sistemas agrícolas tradicionais. A preservação desses sistemas de conhecimento perpassa o fortalecimento da aprendizagem intergeracional, a proteção dos territórios florestais e a garantia de que as políticas de conservação se concentrem no governo e na autonomia indígena.



← Paro e Corotai, conhecedores da selva, de seus animais, plantas e remédios.

✓ Paro está mostrando como seus avós assavam o *casabe*.

A mudança de assentamentos florestais dispersos para uma grande aldeia nucleada alterou a dinâmica da liderança, a vida ritual e os padrões de transmissão de conhecimento intergeracional.

Por outro lado, a variabilidade climática, que se manifesta em chuvas imprevisíveis, afeta cada vez mais os níveis dos rios e a produtividade das plantações, gerando novos desafios para os ciclos de caça, pesca e agricultura.

**Xamã*: figura central nos sistemas de conhecimento das comunidades indígenas. Atribui-se a ele a capacidade de se comunicar com o mundo espiritual, curar doenças, orientar e manter o equilíbrio espiritual.



Mapa do território

Os animais, as plantas, as árvores, as rochas e os locais sagrados fazem parte do dia a dia e sustentam seus meios de subsistência.

Algumas plantas e animais fornecem alimento, enquanto outros são vendidos, permitindo obter dinheiro para o sustento das famílias. Algumas espécies têm usos específicos. Por exemplo, o sapo-boi-azul (*Dendrobates azureus*) não é consumido; ele é capturado apenas para venda. Algumas aves, como o corvo e o tucano (*Ramphastos* spp.) são muito valorizadas: suas carnes são consumidas e suas penas usadas para decorar arcos e flechas, cocares e brincos usados em celebrações ou comercializados.

Ao longo do rio Wiumi, os habitantes costumam caçar, e o símbolo do arco e da flecha marca as áreas onde essa atividade normalmente ocorre. No mapa, os desenhos de peixes indicam onde se encontram as diferentes espécies. O símbolo do barco indica o ponto de desembarque onde as pessoas viajam para o Brasil. A colmeia representa o mel, que é importante tanto para o uso doméstico quanto para a venda.

Em Aramatau, há um acampamento com uma grande *kostgrond* (roça agrícola). Trata-se de um bom lugar para encontrar carne e peixe, mas fica distante da aldeia e é necessário combustível para chegar até lá. Atualmente existem poucas roças próximas ao assentamento porque o solo não produz bons cultivos. Por este motivo é preciso ir mais longe em busca de novas terras para plantar. Isso obriga a abrir e cultivar áreas cada vez mais distantes, aumentando os custos de transporte e o risco de perdas quando os animais entram nos cultivos.

Para voltar a cultivar perto da aldeia, é necessário contar com um solo saudável e com materiais de plantio adequados.

Calendário de alimentos

Este calendário tem a forma de inhame, um de seus produtos mais valorizados e de forte significado cultural. Neste desenho são representados, além dos alimentos priorizados por eles, as atividades relacionadas à sua produção, como a preparação das parcelas agrícolas e a colheita de seus sistemas agroflorestais.

Para a comunidade, dois acontecimentos sazonais importantes determinam a produção e a obtenção de alimentos: a estação seca e a estação chuvosa. A seca é o momento em que a comunidade derruba trechos da floresta para estabelecer suas parcelas agrícolas. Esse trabalho deve ser concluído antes de as chuvas chegarem; caso contrário, quem não tiver preparado seu campo não terá colheitas e ficará sem alimentos.

Os conhecimentos locais desempenham um papel essencial nas transições sazonais. O início de cada estação é marcado por cigarras específicas cujos cantos anunciam as mudanças. A cigarra que indica o começo da estação seca chama-se *Nri*, enquanto a que sinaliza o início da estação chuvosa se chama *Poko Poko*. Seus sons característicos orientam os aldeões no planejamento de suas atividades agrícolas.

Durante a estação chuvosa, a caça e a pesca são muito importantes. As chuvas intensas

enchem os igarapés e os cursos das águas, permitindo que os peixes se desloquem para riachos menores, onde são mais fáceis de capturar. Esses são os lugares onde normalmente se encontram as traíras (*Hoplias aimara*). Os animais também tendem a engordar nesse período, pois se alimentam dos frutos da floresta, que são abundantes com as chuvas, o que torna essa época produtiva para os caçadores.



“É hora de colher os frutos...”

Histórias entre anciãs, anciãos e personagens míticos se tornam narrações que questionam a origem de muitas coisas e sua conexão com um mundo superior ou mágico. Este relato mostra como, após alguns processos e com o passar do tempo, chega o momento de colher os frutos.

Përëpërëwa vivia, há muito tempo, completamente sozinho. Segundo Tuhtinpë, a única comida que comia eram as folhas de *waruma*, e ele vivia entre os bambus, no fundo da floresta.

Um dia, decidiu ir pescar para conseguir um pouco de carne. Utilizou a trepadeira chamada garra-de-águia, um cipó com espinhos em forma de gancho como se fosse um anzol. Na água, primeiro pescou um talo de cana-de-açúcar.

— O que é isso? — perguntou-se.

Depois pescou algumas cascas de *napi* (inhame).

— O que é isso agora? — pensou, pois não reconheceu esses alimentos.

Por fim, Përëpërëwa pescou um peixe, mas ele escapou do anzol e caiu atrás dele, entre os arbustos. Procurou-o, mas parecia ter desaparecido. Ele tinha pescado um peixe Waraku, mas não o encontrava em lugar nenhum. De repente, apareceu uma mulher.

— Olá — disse ela. — O que aconteceu? Quem você está procurando?

— Estou procurando o Waraku que acabei de pescar — disse Përëpërëwa. — Deve ter caído em algum lugar por aqui.

A mulher riu.

— O peixe sou eu — disse ela. — Eu sou Waraku.

Përëpërëwa ficou confuso. Tímido e envergonhado, abaixou a cabeça.

— O que foi? — perguntou a mulher. — Quem é você, afinal?

— Sou apenas um velho. Sou Përëpërëwa.

— Sim, já ouvi falar de você. Meu pai me falou de você. Diga pra mim, onde você mora? Onde fica sua aldeia?

— Não tenho aldeia — respondeu ele. — Moro aqui perto.

— Vamos, você vai me mostrar onde você mora — sugeriu a mulher.

— Está bem, vem comigo.

Caminharam pela floresta, porque não existiam trilhas demarcadas. Era difícil chegar ao lugar.

— Bom, é aqui que eu moro — disse Përëpërëwa quando chegaram ao bosque de

bambu. Ele levou Waraku para dentro, onde vivia entre as folhas de bambu.

— Do que você vive? O que você come? — perguntou Waraku.

— Nada além disso. Só estas folhas de *waruma*.

Quase seria possível pensar que ele era como uma lagarta, porque só comia folhas dessa planta e nenhuma fruta ou legume.

— Então é assim que você vive... Mas onde está sua família?

— Não tenho — respondeu Përëpërëwa. Sua mãe tinha sido uma *përëru* (sapo).

Waraku se preparou para ir embora novamente.

— Venha comigo — disse ela —, vamos voltar ao lugar onde você estava pescando. Você está com fome?

— Espere um momento, vou buscar algo para comer.

— Está bem — disse Përëpërëwa.

Waraku mergulhou novamente na água. Depois de algum tempo, reapareceu atrás dele, trazendo comida e uma pequena cuia com algo para beber. Ela tinha trazido bananas, abacaxis, *napi*, *napëkë* (tubérculos de inhame)... todo tipo de alimento.

— Vamos, coma — insistiu ela.

Mas Përëpërëwa não tinha apetite. Provou a comida e a bebida, mas fizeram mal. Ele vomitou, porque seu estômago não tolerava nada além de folhas de *waruma*.

Waraku mandou construir uma casa para os dois. Pouco depois começou a estação seca e Waraku disse:

— Começou o ano novo. Limpe um terreno.

Ela compreendia a mudança das estações, mas Përëpërëwa não.

— Veja, é assim que se faz — disse ela, cortando os arbustos com o facão.

— Agora vou buscar um machado. Você corta as árvores. É isso que meu pai sempre faz.

Përëpërëwa trabalhava com dificuldade, mas, mesmo assim, conseguiu derrubar uma

árvore. Algumas semanas depois, quando a madeira secou, Waraku ateou fogo nela.

— Agora vamos limpar bem toda a parcela. Vou buscar mudas de mandioca, outras sementes e plantas — disse ela.

— Certifique-se de estar aqui quando eu voltar. Você deve segurar a proa da canoa de meu pai e não precisa ter medo de olhar nos olhos dele. Tire todas as coisas boas que ele traz, as mudas de bananeira e todos os outros suprimentos, e faça isso rapidamente.

Pouco depois, uma grande onda avançou em direção à margem e, no meio dela, apareceu Ariweimë (o crocodilo). Ele parou diante do genro.

— Rápido! Segura a proa da canoa do meu pai e amarra bem! — gritou Waraku.

Mas Përëpërëwa olhou diretamente para os grandes olhos de Ariweimë e fugiu assustado.

— Por que você não escutou o que eu falei? — disse Waraku.

Ela mesma subiu na canoa, pegou o que pôde e levou para a margem. Mas não conseguiu recuperar as plantas das árvores que dão frutos ano após ano. Ariweimë mergulhou na água e desapareceu.

Eles plantaram o que Waraku tinha conseguido salvar: bananas, cana-de-açúcar, *napi*, *napëkë* e brotos de abacaxi. As plantações do *kostgrond* (parcela agrícola) cresceram bastante e prometiam uma colheita abundante.

Um dia, Waraku disse:

— Venha, vamos dar uma olhada. Está na hora de colher os frutos.



Três amigas a caminho
para colher mandioca
na *chagra*.



A T L A S DO ALIMENTO AMAZÔNICO

Caminho para a chagra tradicional de Joseph Davis, em Toka.



Descubra aqui as histórias desta comunidade em um documentário.

COMUNIDADE

Toka

Povo Macushi

Língua: Macushi, família linguística Caribe



Nestas páginas estão entrelaçadas as histórias de vida e saberes da comunidade de Toka compartilhados em julho de 2025. As pessoas que participaram dos espaços de trabalho são coautoras deste tecido. Por meio de suas vozes, é possível reunir o conhecimento coletivo que povos e nacionalidades vêm construindo e preservando ao longo de centenas de anos. Neste espaço, valorizamos nomear cada participante: Joseph Davis, Clyde Davis, Sheldon Davis, Vanessa Andries, Leah Isaacs, Rita Davis, Terry Ellis, Anthony Andries, William Andries, Kathy Halley, Benjamin Davis, Mordecai Davis, Kate Davis, Naomi Davis, Cristianne Clament, Malachi Davis, Anthony Singh, Jazmyn Davis, Angelica Halley, Amelia Halley, Joy Davis, Micah Davis e Leah Demendonca.



A escolha desses produtos decorre do conhecimento que o Povo Macushi tem do seu ambiente. Por meio da adaptação das planícies, eles conseguiram transformar o solo para garantir culturas essenciais como o milho, a mandioca e uma variedade de oito tipos de inhame. Esse modo de vida, que garante seu sustento, é complementado pela pecuária.

Listamos os alimentos com os nomes populares, assim como os nomes que recebem na **LÍNGUA DAS COMUNIDADES** e os *nomes científicos*.
Mandioca, **KÍSE**, *Manihot esculenta* ♦ Inhame, **KARISA**, *Dioscorea spp.* ♦ Milho, **A'NAI**, *Zea mays* ♦ Vaca, **PAAKA**, *Bos taurus* ♦ Tucunaré ou lucunari, **KAMAKARA**, *Cichla ocellaris* ♦ Melancia, **PATTIA**, *Citrullus lanatus* ♦ Veado-de-cauda-branca, **WAIKIN**, *Odocoileus virginianus* ♦ Pimenta, **PÎMÎ**, *Capsicum spp.* ♦ Pimenta sebo de prata, **SHAPRE**, *Capsicum spp.* ♦ Avoante ou pomba-de-bando, **MAYA**, *Zenaida auriculata* ♦

“

Em Toka, nós nos dedicamos ao pastoreio autônomo, por isso não desmatamos. Esses animais vivem em seu habitat natural. As pastagens e a paisagem, por si só, já são uma beleza”.

***Cassareep**: condimento espesso obtido da redução do caldo de mandioca-brava. Utilizado na culinária guianense para garantir sabor e conservar alimentos.

***Tuma**: caldo tradicional amazônico preparado com pimenta. Também é conhecido como *ajícero*.

Situado em uma paisagem de pradarias, florestas e rios de água doce, o território da Comunidade indígena Macushi faz parte das áreas alagadas de Rupununi e da zona de transição entre a savana e a floresta. Nesse território, a vida é marcada por um pulso sazonal muito forte: na época das chuvas, a água se expande e forma uma grande rede de áreas alagadas, planícies inundáveis, lagoas e transbordamentos; na época seca, a água recua, deixando canais, poças e charcos que concentram a fauna e definem as rotas de pesca e caça, além da mobilidade local. Além disso, a região é um corredor ecológico fundamental, pois suas áreas alagadas se conectam com grandes sistemas fluviais que permitem uma interconexão e abrigam uma biodiversidade excepcional.

Localizada ao longo do corredor Georgetown–Lethem e relativamente próxima de Lethem, Toka mantém uma conexão terrestre que, durante grande parte do ano, permite o acesso por estrada em viagens de uma ou duas horas. No entanto, o tempo de deslocamento depende da estação e das condições da via, considerando que o acesso ao território também é marcado por seus próprios ritmos.

UMA ALIMENTAÇÃO DETERMINADA PELO TERRITÓRIO

Essa aldeia mantém uma relação estreita com as práticas tradicionais. Há muitas gerações, seus habitantes obtêm o próprio sustento por meio da agricultura, da pesca, da caça e da pecuária em pequena escala. Hoje, essas atividades se adaptam a condições mutáveis, mas continuam baseadas em um profundo conhecimento ecológico do território.

A mandioca, fundamental na vida cotidiana, é processada principalmente para produzir farinha, pão de mandioca, **cassareep*** e **tuma***. As mulheres são responsáveis por esse trabalho, utilizando ferramentas tradicionais como o *matapi* e chapas de barro.



Comunidade Toka, Povo Macushi: bacia do rio Essequibo e sub-bacia do rio Rupununi, sistema de áreas úmidas do Rupununi Norte, Região 9 Upper Takutu–Upper Essequibo, Guiana.

Em Toka, estando consciente dos desafios atuais e do valor da tradição ancestral, a comunidade trabalha para revitalizar suas práticas culturais.



↑ O quadriciclo é o meio de transporte ideal para a savana.

↑ Participantes das reuniões para elaborar o conteúdo do Atlas.

Entre outras plantações importantes estão o milho, que antigamente era plantado em maior variedade, e a melancia, cuja produção se expandiu graças às iniciativas comerciais vinculadas a projetos de desenvolvimento comunitário local. A comunidade valoriza um sistema alimentar diverso que combina carne silvestre local, como veado, paca (*Cuniculus paca*) e jacu-amazônico (*Jacupemba-de-Spix* ou *Penelope jacquacu*), com gado doméstico e produtos comprados em mercados.

MEMÓRIA E RESISTÊNCIA

A memória local conta que Toka era a porta de entrada para Plagueda (lugar de desembarque) e para Tewgupshe, as principais terras de caça desta comunidade. O nome verdadeiro da comunidade é Tewga, na língua Macushi, e deriva da pedra utilizada para afiar ferramentas.

O território tradicional ia de Massara a Karanambu, estendendo-se até Gallier, o rio Maho, Morero, Pereking e Mora.

Antes do reconhecimento oficial de Toka como aldeia, em 1972, a área fazia parte de uma propriedade arrendada conhecida como Toka Trail Ranch, associada à família Davis. Esse controle não implicava uma ocupação exclusiva nem a origem da comunidade, já que o território tinha sido historicamente habitado pelo Povo Macushi. Com o tempo, alguns membros da família Davis estabeleceram vínculos familiares com moradores locais, o que explica sua presença na memória comunitária, embora seu papel corresponda a um momento específico anterior ao reconhecimento do Território Indígena.

Apesar de sua história de migrações e de misturas familiares, Toka conserva traços centrais de sua cultura social associados à reciprocidade e a formas de

relação cuidadosa com o entorno, além de manter parte do legado de sua cultura material. Na memória comunitária, mencionam-se antigas plantações de tabaco e amendoim, assim como uma posição destacada no



Por meio do Plano de Sustentabilidade da Aldeia 2024–2034, Toka definiu uma visão de longo prazo estruturada em torno da natureza e do meio ambiente, da cultura, dos meios de vida, da educação, da saúde e da governança.

➤ Avoante assado com farinha.

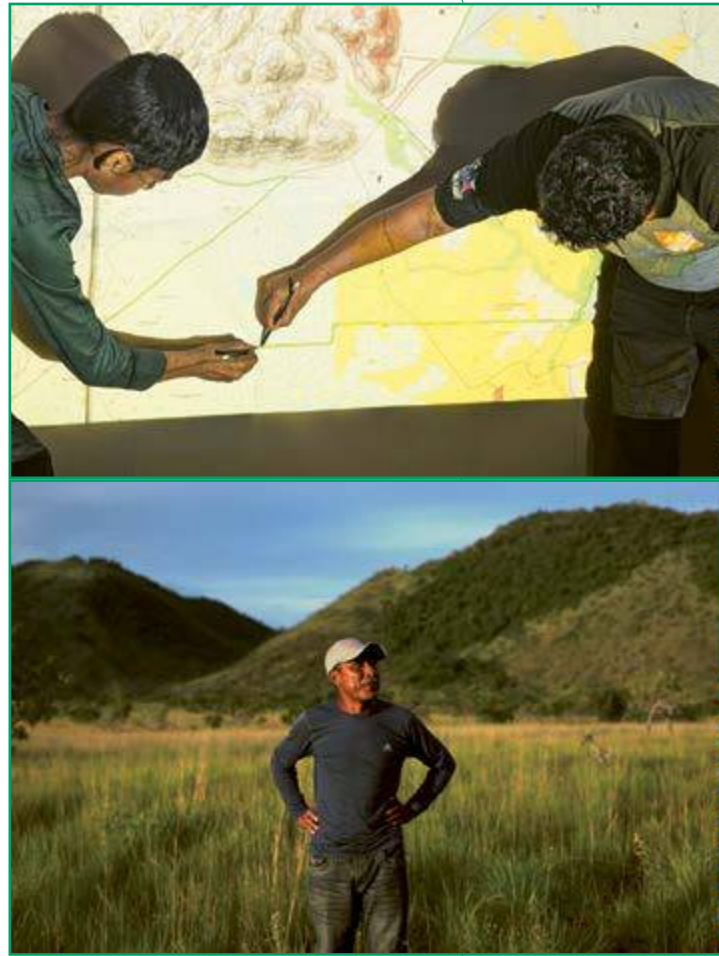
comércio tradicional, que resiste até hoje, e a presença de artesãos reconhecidos por suas habilidades, incluindo o curtimento.

O TERRITÓRIO E AS OUTRAS MANEIRAS DE HABITÁ-LO

As terras tituladas de Toka são utilizadas para agricultura, pesca, caça e pastoreio. A comunidade também tem acesso às terras consuetudinárias circundantes para fins espirituais, materiais e culturais.

Algumas ameaças ambientais, como chuvas imprevisíveis, secas e incêndios, muitas delas intensificadas pelas mudanças climáticas, criam desafios para a soberania alimentar e a biodiversidade. Por exemplo, algumas espécies alimentares tradicionais, como o veado-de-cauda-branca (*Odocoileus virginianus*) e certos peixes que sobem as cachoeiras, estão disponíveis apenas durante breves períodos sazonais devido à alteração dos padrões de chuva.

A atividade agrícola em grande escala e alguns problemas relacionados com titulação das terras também afetam os padrões de caça e pesca. Mesmo assim, essa comunidade continua demonstrando uma forte liderança na conservação e no planejamento territorial.



↑ O neto e o avô desenham o mapa de Toka.

LIDERANÇAS QUE CONSTROEM RELAÇÕES

Em sua organização comunitária, a aldeia é governada por meio de um Conselho Municipal dirigido por um *Toshao*, autoridade tradicional e representante perante o Estado, eleito de forma comunitária. O planejamento é participativo e, na tomada de decisões, busca-se o consenso entre idosos, mulheres, jovens e outros grupos. As famílias também desempenham um papel importante na organização da vida social.

Externamente, eles se articulam com plataformas como o Conselho de Desenvolvimento do Distrito Norte de Rupununi (NRDDB), onde defendem os direitos sobre a terra, a resiliência climática e a governança comunitária.



Apesar do aumento da presença de alimentos importados, os moradores continuam priorizando aqueles que podem ser cultivados, caçados ou coletados localmente, o que reflete a profunda conexão cultural da comunidade com a terra.

↗ Tuma de peixe. Caldo de peixe com pimenta.

UMA VISÃO DE FUTURO COMPROMETIDA

Entre os principais desafios enfrentados pela comunidade estão a diversificação dos cultivos, a reintrodução de métodos tradicionais de manejo florestal, a promoção de meios de vida resistentes ao clima e a defesa de padrões alimentares próprios diante da pressão do consumo de alimentos processados que substituem os ingredientes tradicionais.

Eles também imaginam um futuro com melhores estradas, uma economia mais forte, pleno acesso à água potável e à eletricidade, além de uma indústria turística florescente.



Mapa do território

Este mapa mostra as terras tituladas de Toka e sua reivindicação de ampliação para as áreas consuetudinárias; terras das quais a comunidade ainda depende em grande medida para a caça, a pesca, a agricultura e a coleta.

O território de Toka é dominado por planícies, intercaladas com cordilheiras, ilhas florestais, áreas alagadas e riachos sinuosos. As planícies são espaços vitais para a caça e a criação de gado, que proporcionam tanto subsistência quanto meios de vida. As zonas florestais, que costumam ser encontradas ao longo dos rios, nas partes altas ou em forma de ilhas florestais, são utilizadas para a agricultura, a caça e a coleta de recursos silvestres.

Os riachos e as áreas alagadas são fundamentais para a pesca e sustentam uma abundante biodiversidade. Eles são parte do Portal Rupununi: uma conexão hidrológica sazonal de grande importância mundial onde, durante a temporada de chuvas, o sistema fluvial do Essequibo se une à bacia do rio Amazonas por meio de aproximadamente 3.480 km² de planícies sazonais, lagoas, lagunas, poças e riachos. Essa conexão ocorre por meio do rio Takutu (bacia do Amazonas) e do rio Rupununi (bacia do Essequibo), através do lago Amuku, um lago sazonal de planície aluvial. Durante as inundações, as espécies aquáticas se deslocam entre os dois grandes sistemas fluviais.

Essa conexão entre bacias favorece uma biodiversidade extraordinária, pois permite que os peixes, anfíbios, répteis, aves e outras espécies aquáticas se dispersem entre os sistemas do Amazonas e do Essequibo. As áreas alagadas e os habitats circundantes mostrados no mapa não são importantes apenas para a subsistência e as práticas culturais de Toka, mas também mantêm um dos corredores ecológicos mais raros e importantes do mundo.



Calendário de alimentos

O calendário ecológico de Toka reflete o profundo conhecimento da comunidade sobre os ciclos sazonais, a biodiversidade e os momentos adequados para a agricultura, a caça, a pesca e a coleta. Ele tem a forma da cordilheira próxima, uma referência paisagística familiar e significativa para eles.

Os picos mais altos e os tons de verde mais escuros representam o auge da temporada de chuvas, indicando visualmente quando as precipitações são mais abundantes e o ambiente está em seu máximo esplendor.

Destaca-se no calendário a disponibilidade sazonal de alimentos e materiais essenciais. Os elementos que aparecem abaixo da linha da montanha são considerados disponíveis durante todo o ano, enquanto aqueles que se encontram acima costumam ser colhidos em meses específicos ou se tornam mais abundantes em determinadas épocas do ano. A atenção

se concentra em quando os recursos são colhidos com maior intensidade, e não apenas em quando aparecem pela primeira vez.

Toka vive uma longa temporada de chuvas de maio a agosto, seguida por uma curta temporada seca entre setembro e dezembro. Às vezes, existe uma breve temporada de “mini-chuvas” entre dezembro e janeiro, embora isso não ocorra todos os anos.

A longa estação seca geralmente se estende de janeiro a abril, frequentemente marcada por calor intenso, redução dos níveis de água e ocorrência de incêndios florestais.



↑ As crianças de Toka aprenderam sobre a culinária macushi e contribuíram para o Atlas com sua própria perspectiva.

Histórias ouvidas

Esses microrrelatos, narrados por **Joseph Davis**, um ancião reconhecido da aldeia, fazem parte das tradições orais do Povo Macushi. Eles refletem as relações com alguns alimentos: consumo, coleta e rituais em torno de sua preparação.

O PEIXE-RAPOSA (*Alopias vulpinus*)

Por aqui há muitos peixes-raposa nos rios, mas existe um aviso: não coma muitos deles. As pessoas dizem que, se você consumir muitos e, principalmente, se beber álcool depois, você vai começar a chorar como uma raposa quando estiver bêbado. Assim como o animal, você ficará cheio de sons tristes. Por isso, é melhor apreciar o peixe com moderação.

TUCUNARÉ (*Cichla ocellaris*)

Quando éramos crianças, costumávamos sair para pescar e às vezes levávamos tucunaré para casa. Nossa mãe os cozinhava, mas nunca nos dava a cabeça. Ela dizia que as crianças não deveriam comer a cabeça do tucunaré, especialmente os olhos, mesmo que fossem a parte mais saborosa. Segundo ela, se as crianças comessem a cabeça, o tucunaré poderia ver o anzol na próxima vez que fossem pescar. Um dia não conseguimos resistir. Pegamos um peixe escondido, nós mesmos o cozinhamos e comemos a cabeça. Estava tão delicioso quanto tínhamos imaginado. Nunca deixamos de pescar tucunaré depois disso, então talvez fosse só uma história para deixar a parte mais doce para os adultos.

PIRAPEMA (SILVERBAIT)

(*Megalops atlanticus*)

As pirapemas, ou peixes prateados, são peixes pequenos que vivem nos lugares mais bonitos, mas perigosos, como as cachoeiras sagradas. Porém, não se pode pescá-los a qualquer momento. Se você estiver impuro de alguma forma, se estiver grávida, menstruando ou de luto, não é permitido ir. Os peixes perceberão isso e vão parar de saltar. Mesmo quando você levar as pirapemas para casa, é preciso ter cuidado com a forma de cozinhá-las. Não as ferva com pimenta. As pessoas dizem que, se você fizer isso, os olhos dos peixes vão se queimar e, da próxima vez, eles não saltarão para você.

CANÇÕES PARA RALAR MANDIOCA

Quando éramos crianças, nosso pai contava sobre as canções que as mulheres cantavam enquanto elas ralavam mandioca. O ritmo da raspagem se sincronizava com seus cantos. Uma mulher podia cantar que não tinha uma cuia para dar kari (bebida de mandioca) ao marido, ou cantar sobre qualquer outra coisa que lhe faltasse. As canções ajudavam a passar o tempo e a manter um ritmo constante.

Mas nunca nos ensinaram essas canções; elas desapareceram com o tempo, como muitos dos costumes antigos.



Dorothy John, moradora de Moraikobai.



Descubra aqui as histórias desta comunidade em um documentário.

COMUNIDADE

Moraikobai

Povo Arawak
Língua: Arawak, família linguística Arawak



Nestas páginas estão entrelaçadas as histórias de vida e saberes da comunidade de Moraikobai que foram compartilhados em julho de 2025. As pessoas que participaram dos espaços de trabalho são coautoras deste tecido. Por meio de suas vozes, é possível reunir o conhecimento coletivo que povos e nacionalidades vêm construindo e preservando ao longo de centenas de anos. Neste espaço valorizamos nomear cada participante: Allita John, Arowna Rollox, Perlette Sutherland, Angellie Sutherland, Paul Andrew, Talia Lewis, Narecia Antonio, Rawlin Jacob's, Emily Andrew's, Leo Adrian, Joy Bonaparte, Ophelia Bonaparte, Jeff Bonaparte, Erika Antonio, Lason Jacob's, Farrand Prince, Tiffany Sutherland, Narisa Antonio, Elizabeth Dick, Reena Andrews, Sew Dolvereia Cort, Ameena Smith, Lucy Smith, Maureena Hope, Rosellinie Smith, Indranie John e Dorothy John.



Dez alimentos foram escolhidos para representar sua importância na vida cotidiana. A mandioca doce é a base de muitas receitas; os frutos, o xarope e a fibra da palmeira-itê; o coco, usado também em doces e bebidas; e a carne de caça, como a paca, que caçam perto dos pequenos rios vermelhos da savana.

Listamos os alimentos com os nomes populares, assim como os nomes que recebem na **LÍNGUA DAS COMUNIDADES** e os *nomes científicos*.
Mandioca, **KALI**, *Manihot esculenta* ♦ Anujá, *Trachelyopterus galeatus* ♦ Capim-limão, *Cymbopogon citratus* ♦ Coco, *Cocos nucifera* ♦ Paca, *Cuniculus paca* ♦ Fruta-pão, *Artocarpus altilis* ♦ Galo-vermelho, **GALLUS**, *Gallus gallus domesticus* ♦ Abacate, **ABACATE**, *Persea americana* ♦ Buriti, *Mauritia flexuosa* ♦ Jacu-amazônico, *Penelope jacquacu* ♦

“

Tenho orgulho de ser ameríndio, ameríndio Arawak, e de viver uma vida pacífica”.

O nome Moraikobai provém das palavras Arawak *mora* (árvore) e *coba* (toco, isto é, o tronco que permanece no chão após o corte da árvore). Inicialmente era conhecido como Moracoba, mas com o tempo o nome foi mudando até tornar-se Moraikobai.

Na Região 5 Mahaica-Berbice, a paisagem muda rapidamente entre a faixa agrícola próxima à costa e o interior florestal, atravessado por cursos d'água que funcionam como as principais rotas de mobilidade e abastecimento. Às margens do rio Mahaicony, em um desses trechos ribeirinhos mais afastados, está localizada a Comunidade de Moraikobai, habitada pelo Povo indígena Lokono (Arawak), cuja vida cotidiana se organiza entre a floresta, o rio e os sítios familiares. Essa rotina proporciona uma ampla variedade de ingredientes que se tornam alimentos por meio de técnicas transmitidas de geração em geração.

ALIMENTOS E CULTURA

A mandioca é fundamental na vida cotidiana. Ela é utilizada para elaborar pão de mandioca, para fermentação em bebidas alcoólicas tradicionais e no *tuma*, uma espécie de caldo de peixe preparado a partir desse tubérculo.

As proteínas são provenientes tanto da criação de animais quanto da floresta. As famílias criam gado e pescam no rio, ao mesmo tempo em que caçam animais silvestres como a paca (*Cuniculus paca*), o veado e o jacu-amazônico (*Jacu-de-Spix*, *Penelope jacquacu*). A agricultura é, em grande medida, tradicional, sem o uso de produtos químicos. As famílias cultivam suas próprias roças, onde produzem mandioca, banana-da-terra, inhame, abóbora, pimentão e frutas como o abacaxi e a goiaba. O plantio costuma utilizar conhecimentos

ecológicos tradicionais, guiados pelos ciclos sazonais das chuvas.

A palmeira de buriti (*Mauritia flexuosa*) é especialmente representativa nessa paisagem ribeirinha e frequentemente recebe o nome de “árvore da vida”. Ela é utilizada na alimentação, no artesanato e na construção de moradias e está profundamente arraigada nas práticas culturais, incluindo a coleta de uma larva chamada tapuru.



Comunidade Moraikobai, Povo Arawak: bacia do rio Mahaicony e sub-bacia do rio Mahaicony, Região 5 Mahaica-Berbice, Guiana.



↑ Takuma com casabe.

ENTRE A CONSERVAÇÃO E A TRANSFORMAÇÃO

O território ancestral dessa comunidade se estende para além dos limites das terras legalmente tituladas. Nessa geografia ampliada, os moradores fazem uso tradicional de áreas como a reserva de água de Abary para pescar e caçar. Essas terras tradicionais são essenciais para a soberania alimentar e sobrevivência cultural da comunidade.

Atualmente, o grupo enfrenta uma série de desafios e riscos em relação à terra e aos alimentos devido às mudanças climáticas, manifestados em secas e inundações que alteram os ciclos de cultivo, a disponibilidade de peixes e o acesso a certos lugares. Ao mesmo tempo, as limitações de transporte dificultam o acesso aos mercados para vender os alimentos produzidos e conseguir alguns insumos. Também vale mencionar a degradação das florestas causada pela extração de madeira, que afetou a presença e a acessibilidade de recursos específicos da floresta. Por meio da estratégia estatal de Desenvolvimento Reduzido de Carbono (LCDS), uma transição da exploração madeireira para a regeneração e o reflorestamento das florestas vem sendo promovida. Nesse sentido, a conservação das áreas florestais e de importantes vias fluviais é considerada uma condição fundamental para manter

a caça e a pesca e para cuidar da saúde ecológica do território como um todo.

A extração de madeira em terras tituladas continua sendo a atividade econômica mais importante. No entanto, há mais de cinco anos, a aldeia também vem desenvolvendo um projeto de turismo comunitário como alternativa para gerar uma renda mais sustentável, baseada no conhecimento local sobre alimentação, florestas e cultura.

UMA VIDA COMUNITÁRIA QUE CRIA POSSIBILIDADES

Moraikobai celebrou seu centenário em julho de 2025. Historicamente, a liderança na comunidade era herdada pelo filho mais velho. Os chefes da aldeia eram escolhidos de acordo com sua coragem, sabedoria e capacidade de expressão. Com o tempo, esse sistema mudou, e hoje em dia o governo local é definido por meio de um processo eleitoral que continua valorizando uma liderança forte e representativa.



Para esse povo,
a comida é mais
do que um meio
de subsistência;
é uma forma de
expressar identidade,
conhecimento e
laços familiares.

A aldeia é dirigida por um *Toshao*, autoridade tradicional e representante perante o Estado, e também por 12 conselheiros. Após cada eleição, os conselheiros têm algumas áreas atribuídas como turismo, agricultura, esportes e cultura, saúde e bem-estar, educação, eletricidade, água, infraestrutura e transporte. O território é dividido em quatro zonas: Landing, Lake Head, Labbadi e Backdam, além de uma comunidade menor conhecida como Lower Moraikobai. Cada zona tem um conselheiro responsável por representar os moradores e garantir a distribuição equitativa de recursos e serviços.

Recentemente, a aldeia desenvolveu uma estratégia comunitária de dez anos centrada na cultura e tradição, nos meios de vida, na educação, na saúde, na natureza, no meio ambiente e na governança. Esse plano, a longo prazo, vai refletir uma visão compartilhada de resiliência, autodeterminação e sustentabilidade, enraizada na floresta, moldada pelo rio e guiada pelos valores da comunidade e pelo cuidado com as gerações futuras.



Mapa do território

Este mapa contém uma representação rica e detalhada da paisagem, dos usos da terra e da geografia cultural da comunidade. Ele mostra uma rede de florestas, riachos, trilhas, planícies e áreas de uso tradicional.

Moraikobai está cercada por uma densa floresta tropical que domina grande parte do território e tem múltiplos usos, como agricultura, extração de madeira e caça. Dispersas dentro dessa zona florestal, mais à direita no mapa, há manchas de planície, que são particularmente importantes para as atividades de caça e para o cultivo da palmeira de buriti.

Uma rede de rios e igarapés atravessa a paisagem e sustenta a comunidade. Essas vias fluviais são amplamente utilizadas para a pesca e servem como as principais rotas de transporte, especialmente para chegar às áreas periféricas. O mapa também indica as trilhas e os caminhos principais que conectam lugares importantes dentro e fora de Moraikobai.

A linha de fronteira marca a extensão das terras chamadas de Moraikobai, mas o mapa também ilustra de forma sutil o uso tradicional das terras ao redor, especialmente em direção à Reserva Natural de Abary. Essas áreas, mesmo que estejam fora dos limites oficiais, compõem o sustento, a cultura e a identidade da comunidade.

Calendário de alimentos

O calendário Arawak é organizado a partir das temporadas de chuvas e de seca que marcam os períodos de trabalho na roça e as atividades de pesca.

Em julho, as chuvas começam a diminuir e, no final desse mês, inicia-se a derrubada das árvores da floresta, que se estende até agosto, quando começa a primeira estação seca. Em setembro, eles começam a plantação dos cultivos anuais como mandioca e cana, bem como dos cultivos temporários como abóbora, melancia e milho, que geralmente duram entre três e seis meses. O milho é plantado primeiro nos montes de cinzas resultantes da queimada após a derrubada das árvores, aproveitando os nutrientes disponíveis.

Em outubro e novembro, continua a estação seca, e em dezembro começa um curto período de chuvas que diminui em janeiro. De fevereiro a abril, a estação seca retorna, e de maio a julho chegam novamente as chuvas.

O cultivo de abacate ocorre em junho, enquanto a temporada da fruta-pão ocorre duas ou três vezes ao ano; por exemplo, em julho e novembro.

A comunidade pesca principalmente *patwa* ou acará-cascudo (*Cichlasoma bimaculatum*) e *wabray* (uma espécie de bagre). Na estação seca, arrastam a rede de cerco para pescar com amigos e familiares. Quando a água escorre pela estrada e forma um riacho que desemboca no lago, familiares e grupos de pessoas caminham por esse curso d'água e, com a rede, perseguem e encurralam os peixes até concentrá-los no lago. Essa prática é chamada *yak*.

“A larva *takuma* é um alimento delicioso. Nós o obtemos da palmeira de ité. É nutritivo, faz bem para nós. É rico em gordura. Nós o cozinhamos, o assamos”.





Os irmãos que *caminharam* desde a Alemanha

Esta história, narrada por **Dorothy Patoir**, fala de migrações e fundações. Ela também é um relato de encontros culturais e legados.

Há muito tempo, dois irmãos empreenderam uma viagem longa e inimaginável: caminharam desde a Alemanha guiados apenas por sua coragem e pela vontade de sobreviver. O caminho foi duro e selvagem. Quando chegaram a Berbice, na Guiana, as roupas deles estavam em farrapos e caíam das costas como trapos velhos.

Famintos, cansados e estrangeiros em uma terra desconhecida, vagaram pela floresta densa até encontrarem o Povo Dougla em Berbice, ou seja, gente mestiça. Sem saber o que fazer depois disso, os irmãos conversaram em voz baixa entre si, avaliando as opções que tinham nesse lugar novo. Decidiram fazer o que podiam com o que tinham, e o que tinham era um estilingue.

Com ele, começaram a caçar pássaros, amarrando-os um a um após cada captura. Os *hanakwa*, os pacus-amazônicos e outras aves silvestres tornaram-se sua fonte de alimento. Pouco a pouco, começaram a construir uma vida na região de Berbice, vivendo da terra, aprendendo com as pessoas que conheciam e tornando-se parte do lugar que tinha acolhido eles.

Esses irmãos, de pele branca e olhos azuis chamativos, atravessaram rios a nado e caminharam durante dias sem descanso. Seu legado passaria a fazer parte da história ancestral do Povo de Moraikobai, uma memória transmitida de dois homens que vieram de longe e construíram uma nova vida na Guiana.

Não são apenas os humanos que cultivam a floresta

Na Amazônia, os animais e as plantas desenvolvem maneiras particulares de obter seu alimento. À primeira vista, parecem rotinas comuns, mas quando observadas com atenção, revelam um conhecimento acumulado ao longo de milhões de anos. Cada espécie segue um padrão que lhe dá eficiência e estabilidade em sua própria vida. E, enquanto se alimentam, transformam o ambiente ao redor e contribuem para o crescimento e a conservação da floresta. Aqui estão alguns exemplos desses processos:

AS PRIMEIRAS AGRICULTORAS DA AMAZÔNIA

As formigas-cortadeiras cultivam fungos há milhões de anos. As folhas que carregam não são para sua própria alimentação, pois elas as levam para o ninho, onde as trituram e as preparam como substrato para que o fungo *Leucoagaricus gongylophorus* cresça em câmaras subterrâneas com condições estáveis de temperatura e umidade. Em um único ninho, a colônia pode processar centenas de quilos de folhas por ano, torná-las substrato e sustentar um cultivo contínuo desse fungo.

Esse sistema é tão estável que é considerado um dos exemplos mais antigos de agricultura na Terra, anterior à agricultura humana e existente há dezenas de milhões de anos. Enquanto fazem isso, as formigas movimentam tanta terra que alteram a estrutura do solo e aumentam sua fertilidade. A agricultura da floresta começou aqui, em dimensões minúsculas e com uma precisão surpreendente.

POLINIZADORAS ESPECIALIZADAS DA CASTANHA

As flores da castanheira (*Bertholletia excelsa*), ou castanha-do-brasil, têm um fechamento natural que quase nenhum inseto consegue abrir. Apenas as abelhas do gênero *Euglossa* possuem a força e a técnica necessárias para levantar a pétala e alcançar o néctar. Nesse contato, deixam o pólen que a árvore precisa para formar o fruto. Essa relação é tão específica que, se essas abelhas desaparecessem por causa da perda de habitat ou das mudanças na vegetação, a castanha desapareceria com elas. Um ato tão simples quanto a busca de néctar pela abelha resulta na formação dos frutos da árvore, que alimentam muitas espécies, incluindo os seres humanos.

DISPERSORES NOTURNOS

Quando chega a noite, os morcegos frugívoros *Carollia perspicillata* dispersam sementes. Isso ocorre quando eles atravessam a floresta em busca dos frutos das árvores do gênero *Piper*. Essa ação acontece em locais onde a luz e a umidade permitem que essas sementes deem origem a novas plantas ao caírem. Um único morcego pode espalhar mais de mil sementes em poucas horas. Essa contribuição permite que muitas espécies pioneiras se recuperem após cortes de árvores, incêndios ou quedas naturais.

AVES AGRICULTORAS DA FLORESTA

Durante o dia, as araras também cuidam das florestas. Com seus bicos fortes, capazes de quebrar frutos duros, espalham sementes a grandes distâncias. Ao levá-las para longe da árvore-mãe, elas ampliam o território de muitas espécies florestais e favorecem populações mais diversas e estáveis. Essa alimentação em movimento garante que a floresta se repovoe, se conecte e se mantenha viva.

ELES CAVAM E PLANTAM

Os queixadas e os porcos-do-mato (*Tayassu pecari* e *Dicotyles tajacu*) são considerados verdadeiros arquitetos da floresta amazônica. Quando se alimentam de frutos, espalham sementes em diferentes distâncias, favorecendo a regeneração das plantas e evitando que uma única espécie domine a floresta. Além disso, ao revolverem o solo em busca de raízes ou insetos, eles arejam a terra e misturam nutrientes, criando micro-habitats que facilitam a germinação e o crescimento de novas plantas. Dessa maneira, os queixadas não apenas buscam alimento, como também moldam a paisagem e promovem a diversidade biológica, desempenhando um papel fundamental na manutenção da saúde da floresta amazônica.



PLANÍCIE DE INUNDAÇÃO

Rede de relações alimentares

Descreve como a energia e os nutrientes passam de uns organismos para outros quando se alimentam entre si: plantas, animais e microrganismos conectados pelo fato de comerem e servirem de alimento.



Mapará

Hypophthalmus edentatus
Nome comum da espécie:
MAPARÁ, MAPARA, MAPARATE

O **mapará** ↗1 é um peixe de grande importância alimentar e comercial em diferentes povoados e cidades amazônicas como Abaetetuba, Cametá, Belém e Santarém, todas elas localizadas no estado do Pará. De porte médio, pode alcançar até 80 centímetros de comprimento e pesar cerca de oito quilogramas. Esse bagre migratório de distâncias médias se alimenta de fitoplâncton e está presente em rios e grandes lagos de áreas inundáveis. É consumido não apenas por seres humanos, mas também por espécies como o **boto** ↗2 (*Inia geoffrensis*), as **piranhas** ↗3 (*Pygocentrus nattereri*) ou o **jacaré** ↗4 (*Caiman crocodilus*). Os seres **humanos** ↗5, aliás, também consomem piranhas e caçam jacarés como fonte de alimento. O mapará, assim como os botos, às vezes interage com as atividades de pesca, aproximando-se e aproveitando aquilo que essa atividade traz para as redes.

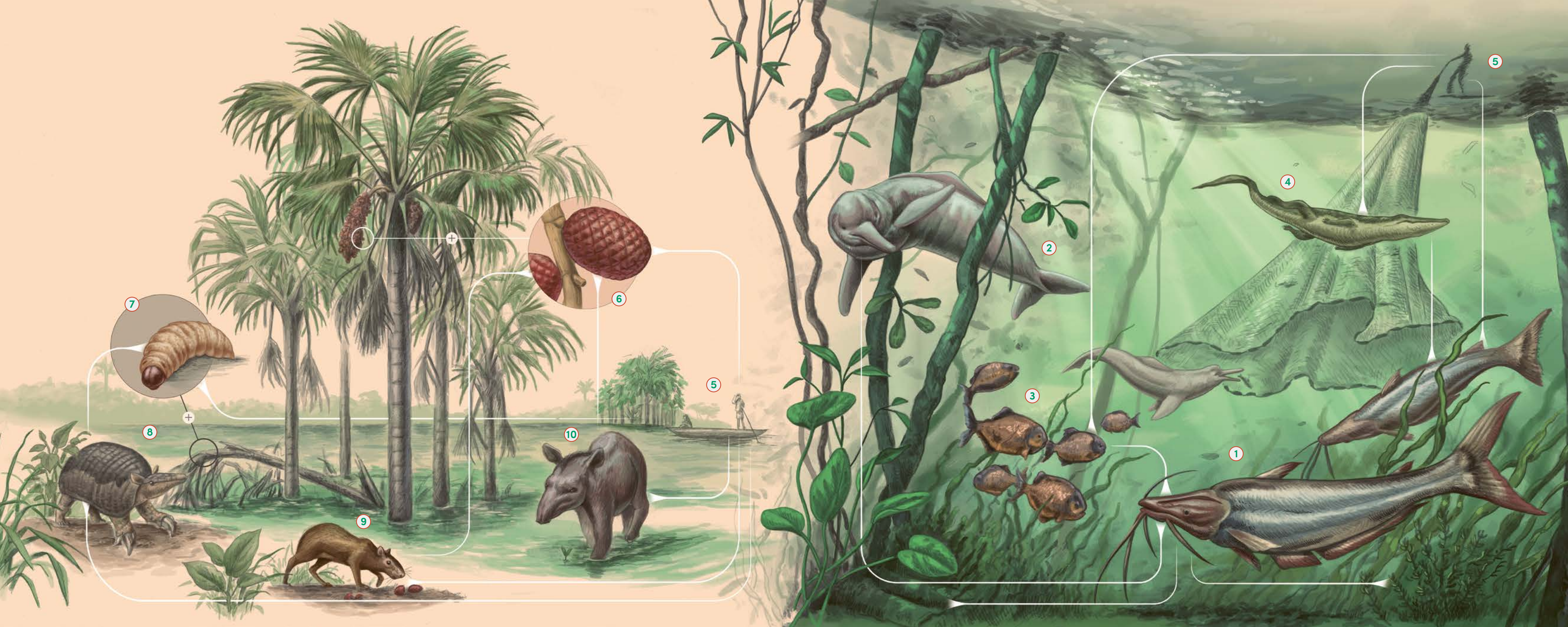


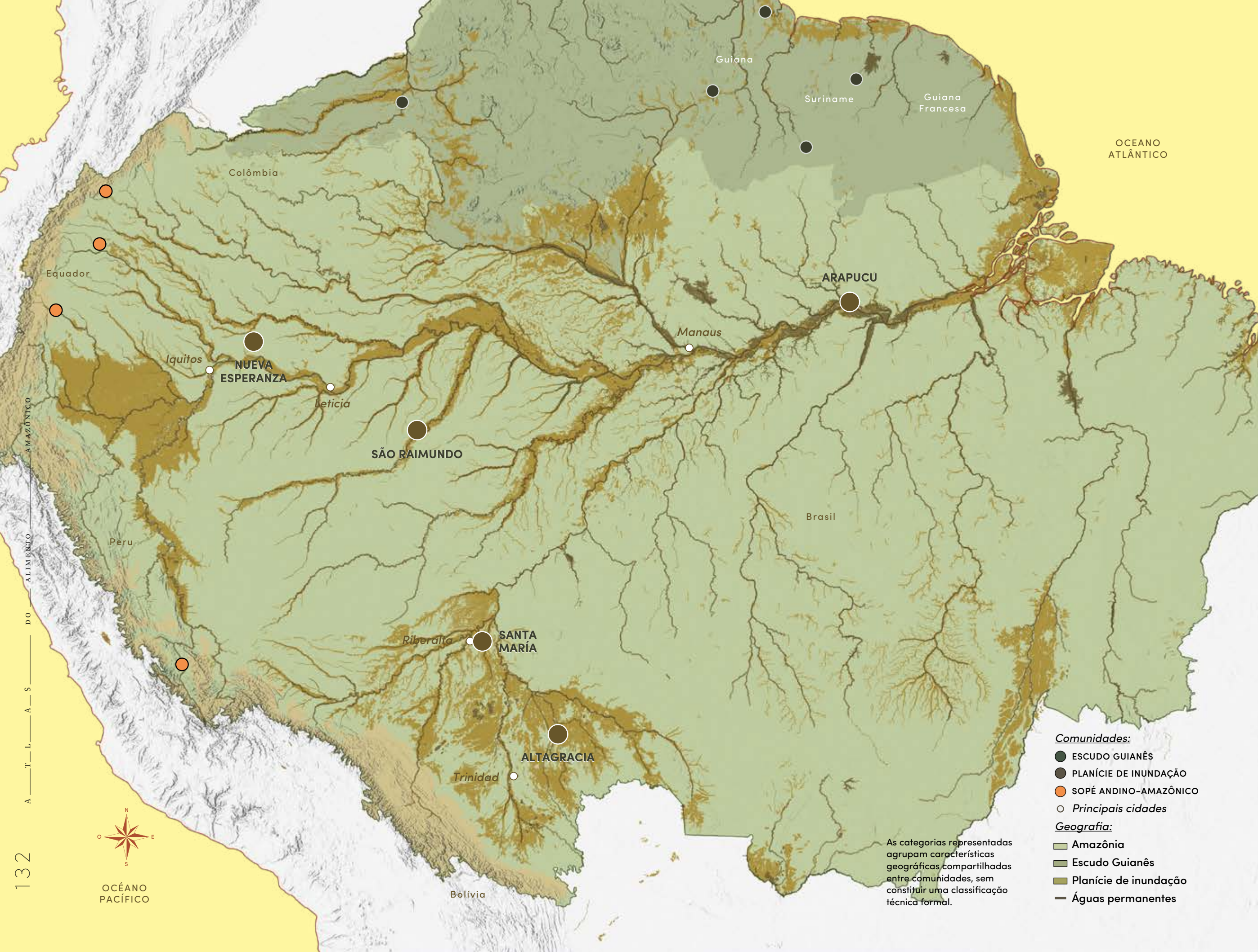
A palmeira de **buriti** ↗6, quando é derrubada e deixada em repouso, permite que um **besouro** ↗7 (*Rhynchophorus palmarum*) chegue e comece a perfurá-la em sua parte mais macia. Depois de aproximadamente um mês, os ovos depositados por esse inseto transformam-se em larvas conhecidas como tapuru, muito apreciadas como alimento pelo Povo Ocaina. Essas larvas também são consumidas por outros animais, como o **tatu-canastra** ↗8 (*Priodontes maximus*). Por outro lado, os frutos da palmeira de buriti são alimento para os seres humanos, mas também para mamíferos da floresta, desde os menores até os maiores, como a **cutia** ↗9 (*Dasyprocta sp.*) ou a **anta** ↗10 (*Tapirus terrestris*). Nesse sentido, o fruto do buriti gera sustento para grande parte de uma população de animais, também consumida pelos seres **humanos** ↗5 por meio da caça. A palmeira é encontrada nos buritizais, onde as condições de saturação do solo fazem com que uma grande quantidade de matéria orgânica fique retida e não se decomponha facilmente, o que os torna importantes sumidouros de carbono. Esse ciclo contribui para mitigar mudanças climáticas e para a manutenção da vida.



buriti, moriche, aguaje, morete, ité,

Mauritia flexuosa
Nome comum da espécie:
BURITI, AGUAJE, MORICHE, MORETE, ITÉ





Comunidades:

- ESCUDO GUIANÊS
- PLANÍCIE DE INUNDAÇÃO
- SOPÉ ANDINO-AMAZÔNICO
- Principais cidades

Geografia:

- Amazônia
- Escudo Guianês
- Planície de inundação
- Águas permanentes

As categorias representadas agrupam características geográficas compartilhadas entre comunidades, sem constituir uma classificação técnica formal.

A pequena Ailany Ymanareico nos braços de Fernanda Sosa, uma das últimas guardiãs e falantes da língua Baure na comunidade.



Descubra aqui as histórias desta comunidade em um documentário.

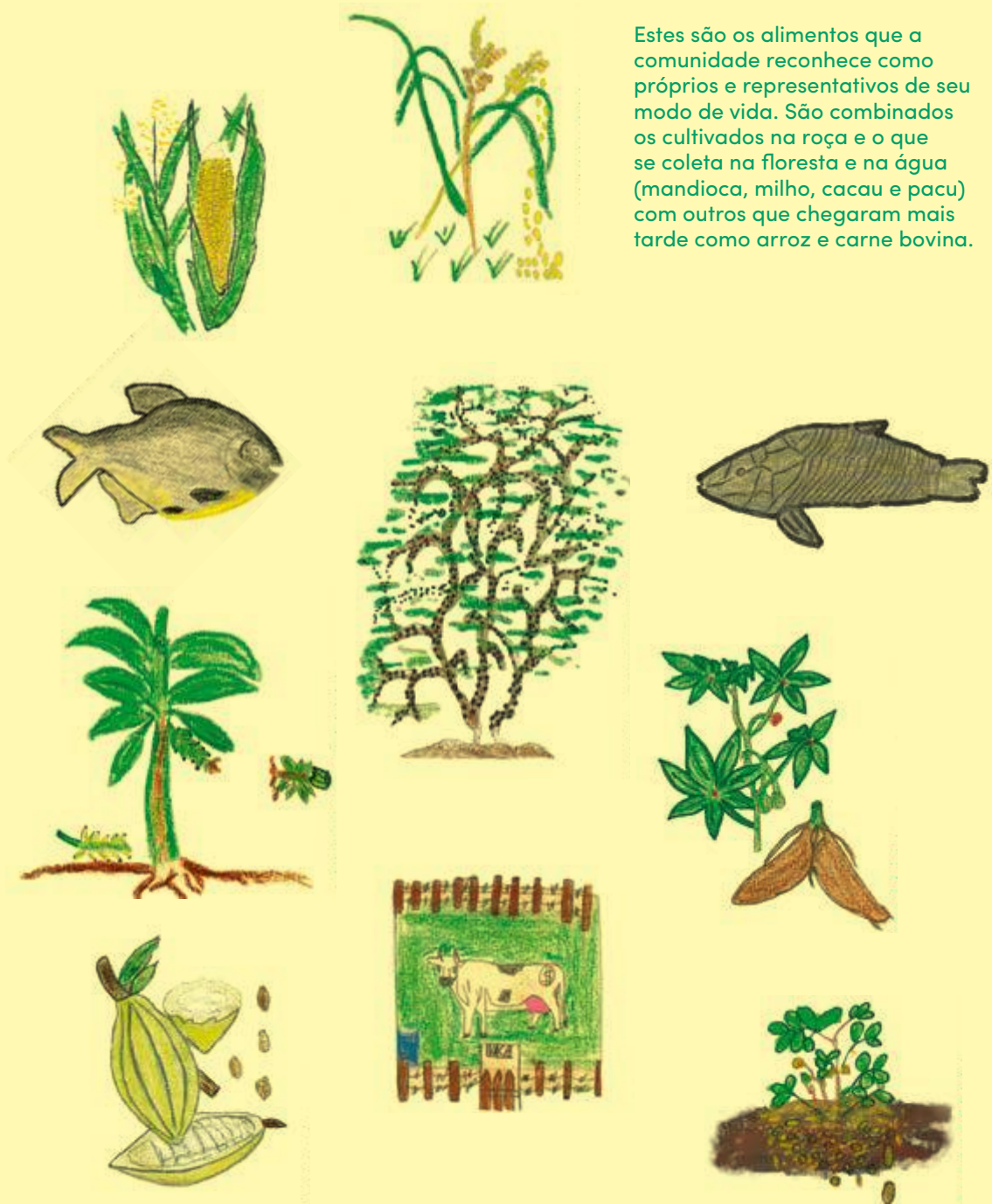
COMUNIDADE

Altagracia

Camponeses



Nestas páginas estão entrelaçadas as histórias de vida e saberes da Comunidade de Altagracia que foram compartilhados em maio de 2025. As pessoas que participaram dos espaços de trabalho são coautoras deste tecido. Por meio de suas vozes, é possível reunir o conhecimento coletivo que povos e nacionalidades vêm construindo e preservando ao longo de centenas de anos. Neste espaço, valorizamos nomear cada participante: Santo Galves, Dingo Mela, Remil Imanareico, Seferino Imanareico, Juliany R. Muyuro, Ivana Imanareico, José Armando Mela, Miguel Ángel Mela, Rubén Galvez, Guadalupe Yorimo, Gabriela Guerrero, Malena Ojopi, Leiner Guerrero, Ramón Imanareico, Emilly Lotóre, Fernanda Sosa, Nelly Sosa, Francisco Silva, Rodolfo Algarañaz, Alvaro Galvez, Carmen Ojopi, Frida Sosa.



Estes são os alimentos que a comunidade reconhece como próprios e representativos de seu modo de vida. São combinados os cultivados na roça e o que se coleta na floresta e na água (mandioca, milho, cacau e pacu) com outros que chegaram mais tarde como arroz e carne bovina.

Listamos os alimentos com os nomes populares, assim como os nomes que recebem na **LÍNGUA DAS COMUNIDADES** e os *nomes científicos*.
 Arroz, **ROS**, *Oryza sativa* ♦ Amendoim, **KIRIKIRI**, *Arachis hypogaea* ♦ Mandioca, **KAJAP**, *Manihot esculenta* ♦ Cacau, **CHOKLAT**, *Theobroma cacao* ♦ Carne bovina, **NESH**, *Bos taurus* ♦ Banana-da-terra, **ERAPOE**, *Musa x paradisiaca* ♦ Tambaqui, **JÍM**, *Colossoma macropomum* ♦ Jabuticaba, **WAPOR**, *Plinia cauliflora* ♦ Tamoatá, **WOSHOR**, *Hoplosternum littorale* ♦ Milho, **CHOROS**, *Zea mays* ♦

“

Uma ilha de chocolate é uma floresta, uma montanha cheia de árvores, não apenas de chocolate. Tem variedades de plantas: cedro, aguano, palmeiras como o babaçual, o urucurizeiro; tem árvores de leiteirinho, de álamo negro, de pau-de-rosa”.

No nordeste da Amazônia boliviana, o território de Baures é composto por planícies inundáveis, florestas de galeria e lagoas sazonais que se conectam a uma densa rede de rios. Nessa região do departamento de Beni, está localizada a Comunidade de Altagracia, onde é possível chegar por terra, a partir de Trinidad, em um percurso de cerca de dez horas, ou por avião de pequeno porte em um voo de aproximadamente uma hora.

Na época das chuvas, quando as planícies ficam inundadas, entre dezembro e abril, é quase impossível chegar por terra, já que a viagem pode durar até dois dias dependendo da quantidade de água produzida pelas nuvens e pelos caudais dos rios.

Altagracia faz parte dos Llanos de Moxos, o ecossistema de zonas alagadas e planícies mais extenso da Amazônia, com cerca de 120.000 quilômetros quadrados de planície aluvial formada por sedimentos do Mioceno tardio e do Quaternário. O rio Negro é o afluente mais próximo da comunidade e se conecta com o rio Blanco, que por outro lado chega ao Baures e depois desemboca no Iténez. A partir daí, as águas seguem para o rio Madeira e, finalmente, para o Amazonas.

HERANÇA BAURE E VIDA CAMPONESA

Embora o Baure seja um dos dezoito povos indígenas que habitam Beni, as famílias de Altagracia reconhecem sua herança Baure, mas não se identificam como indígenas, e sim como camponeses.

Seu território, reconhecido como Comunidade Camponesa, tem uma extensão de 1.113,6 hectares e faz

fronteira com propriedades privadas e grandes fazendas pecuárias. Em sua organização social, uma pessoa da diretoria do sindicato camponês está à frente, juntamente com a subprefeitura, a corregedoria, a presidência da Organização Territorial de Base (OTB) e uma pessoa encarregada do controle social, responsável por supervisionar as obras. Essa comunidade tem acesso à água potável, à energia elétrica e a uma escola.



Comunidade Altagracia, Camponeses: bacia do rio Madeira e microbacia do rio Negro, município de Baures, departamento de Beni, Bolívia.

“

Normalmente vamos em grupo ao bosque de cacau. Uns dez. Nós pagamos mil e quinhentos bolivianos pelo trator. Limpamos o lugar. Montamos uma tenda para nos proteger da chuva. Entramos para colher com ganchos, que são umas barras de mais ou menos seis metros para conseguir alcançar as árvores mais altas”.



A antiguidade da presença humana nesse território é demonstrada por estudos arqueológicos nos quais foram encontrados utensílios de cozinha, objetos funerários, *camellones* (plataformas elevadas agrícolas), aterros, redes de canais, possíveis fortificações e terras antropogênicas.

Os achados revelam que as sociedades presentes nos Llanos de Moxos podem datar aproximadamente de 500 a.C. e até mais de 10 000 a.C., dados que reforçam a ideia de que a Amazônia tem sido habitada por povos indígenas há mais de 12.000 anos.

Essas formas de habitar a floresta foram reconhecidas por sua maneira excepcional de organizar assentamentos, manejar recursos, construir infraestruturas e criar sistemas de cultivo de dossel fechado que não destroem a floresta em grande escala.

UMA FLORESTA COM ILHAS DE CACAU

O cacau tem grande protagonismo na região e marca uma parte dos ritmos cotidianos das atividades de seus habitantes, assim como os horários, os utensílios e as comidas.

A jornada para retirar a polpa e as sementes da vagem do cacau começa entre sete e oito da manhã e vai até quatro ou cinco da tarde.

Ao voltar para casa, é comum jantar *masaco*, um prato preparado com banana-da-terra. O resultado de um dia de trabalho varia, mas a média por pessoa pode ficar entre 18 e 20 quilos coletados. A colheita começa entre os primeiros dias de dezembro a março, embora atualmente esse período esteja mudando e pode se estender até os primeiros dias de maio. Como podemos ver, trata-se de uma economia de coleta: as árvores de cacau crescem de forma silvestre no que chamam de “ilhas” ou

“morros”, grandes elevações de terra no meio da planície dos Llanos de Moxos.

A organização comunitária é fundamental para o cultivo e para a colheita: ela ajuda a coordenar o trabalho, facilita o aluguel de veículos e proporciona o cuidado com a floresta, especialmente diante dos incêndios que afetam a região. Também ajuda a enfrentar as tensões que



Altagracia é reconhecida como a “capital do *chivé*” — que em outras partes é chamado de farinha ou farofa —, um alimento crocante elaborado à base de mandioca. A maior parte das famílias da comunidade dedica-se à sua produção.

↗ *Cuñapé**, *panquete*, *torta* e *rosquete* são alguns dos produtos de panificação que preparam nesta comunidade.

**Cuñapé*: pão tradicional do oriente da Bolívia, feito com queijo e mandioca.

surgem quando pessoas de fora da comunidade entram para coletar sem autorização. Embora muitos se beneficiem desses alimentos, é a comunidade que mantém uma relação mais direta de cuidado com o território, protegendo a floresta e contribuindo para sua manutenção.

O ALIMENTO NA CELEBRAÇÃO E NA VIDA COMUNITÁRIA

Em Altagracia, os produtos da terra não são apenas uma fonte de trabalho e de consumo, mas também um símbolo que alimenta a espiritualidade em torno de pedidos, preces e desejos.

Os cafés da manhã com uma tigela de chocolate quente e roscas, o almoço composto por algum prato de carne bovina e a *chicha* de milho são fundamentais na vida celebrativa e devocional da comunidade, na qual se misturam rituais e crenças existentes desde antes da colonização com outras posteriores, como a adoração às virgens.

As disciplinas e os compromissos devocionais, de rogativas e súplicas, são guardados por algumas famílias que resguardam pequenas estátuas de virgens — também chamadas *mamitas* — às quais todos os anos realizam velórios em seus respectivos dias.

Nesses momentos, os alimentos são um eixo central das celebrações. Durante esses dias, são abatidas entre três e seis vacas para alimentar aproximadamente 1.000 pessoas.

“Segundo a comunidade, o *joco** é um alimento cada vez mais escasso devido ao "esquecimento" de seu cultivo”.



↑ Participantes das reuniões para elaborar o conteúdo do *Atlas*.

Essa forma de celebração, com música, danças, rezas, preces e o compartilhamento de alimentos, expressa outras visões sobre a riqueza, o trabalho e a abundância, diferentes da lógica da acumulação, pois, como afirma um morador da comunidade: “Aqui o trabalho é para a sobrevivência. Também é para gastar... Gastamos e depois voltamos a trabalhar outra vez”.

A CHEGADA DOS JESUÍTAS TRANSFORMOU A ALIMENTAÇÃO

A combinação de outras crenças e rituais religiosos inclui um elemento que também modificou a vida e a cultura da comunidade: a carne bovina. Os jesuítas estabeleceram a pecuária no século XVII, nas planícies. Em 1682, o jesuíta Cipriano Barace fundou a primeira missão, chamada Nossa Senhora de Loreto, nos Llanos de Moxos (planície alagada), e introduziu as primeiras cabeças de gado na região. Isso gerou outras formas de alimentar o corpo e o espírito. E, com elas, chegaram não apenas as cruzeiras, mas também o gado e o trabalho relacionado à vigilância dos rebanhos nos campos que cada missão possuía.

Mantiveram-se alguns sistemas de agricultura nos quais se cultivavam alimentos indígenas, como a mandioca e o milho, mas também o arroz, que provinha dos colonizadores. Assim, pouco a pouco, essa comunidade foi incorporando o gado e o arroz como alimentos centrais em sua dieta amazônica, ao longo de quase quatro séculos de trabalho e convivência com esses modos de vida.



**Joco*: planta semelhante a uma abóbora, típica da Amazônia boliviana, que se conserva por longos períodos sem se deteriorar.

➤ Caça de porcos-do-mato.

UM FUTURO NA TERRA

Em relação ao futuro, o grupo enxerga como o principal desafio fazer com que as novas gerações voltem a olhar para a terra. Desejam que meninas, meninos e jovens continuem cultivando, para que o território siga sendo uma opção de vida e não aumente a migração para a capital.

Também reconhecem a importância de recuperar os cultivos e os alimentos que estão desaparecendo, como a taioba, a batata-doce e o *joco** (um tipo de abóbora). Voltar a plantá-los e consumi-los ajuda a fortalecer sua cultura e, ao mesmo tempo, diversificar e melhorar sua alimentação e saúde.



Mapa do território

Neste mapa, representa-se o território tal como é percorrido e compreendido pela comunidade: um espaço diverso, com áreas de cultivo, água e mata, assim como lugares onde ainda há vestígios de antigos habitantes, como as ilhas de cacau, que guardam memórias de plantios do passado.

O território de Altagracia é composto por diversas geografias, como as parcelas de cultivo das famílias e os espaços aquáticos onde as pessoas vão pescar: lagoas, poças de água e o rio Negro, que fica muito perto da comunidade.

Destaca-se uma floresta de altitude, também chamada de “ilha de chocolate”, onde crescem os cacaueiros e onde há grande quantidade de alimentos — plantas e animais — e medicamentos naturais.

Essa floresta cresce sobre uma elevação de terra construída por sociedades muito antigas; o que a torna um lugar de grande riqueza histórica.

Em Altigracia, também existem pastagens naturais onde a população caça animais na época seca, como tatus. A comunidade conta com projetos agropecuários como o cultivo de cacau e a gestão comunitária de gado.

Calendário de alimentos

O cacau é um alimento central na vida comunitária de Altagracia: marca os ritmos do ano, sustenta os meios de vida e caracteriza o território e a paisagem. Por isso, a forma deste calendário é a de um fruto de cacau, alimento indispensável para as famílias.



**Queixada*: conhecido como troperos na Bolívia, são os porcos da espécie *Tayassu pecari*, amplamente consumidos na Amazônia.

Cada grão representa um dos meses do ano. Embora não de forma exata, a temporada de chuvas vai de outubro a abril, e a estação seca ocorre entre junho e agosto, com maio e setembro como meses de transição. O ciclo lunar também é importante para planejar as atividades de plantio e colheita. Os moradores comentam que não é aconselhável plantar na lua nova, embora alguns digam que, na realidade, apenas duas luas novas por ano sejam

ruins para a plantação. Em relação à caça, eles dizem que aparecem mais animais com o movimento da lua. A coivara, ou preparação dos terrenos para o plantio, realiza-se em agosto e setembro, justamente quando chegam os ventos. Nesse período, a comunidade se organiza para proteger seus cacaueiros silvestres, que crescem na floresta e correm risco na época de incêndios. No calendário, esse período está marcado com o símbolo de uma

chama de fogo. Para esta comunidade, são especialmente importantes alimentos como a carne bovina (*Bos taurus*), o milho (*Zea mays*), o cacau (*Theobroma cacao*), o porco (*Sus scrofa domesticus*), o caju (*Anacardium occidentale*), o tambaqui (*Colossoma macropomum*), o *queixada** (*Tayassu pecari*), o amendoim (*Arachis hypogaea*) e a mandioca (*Manihot esculenta*).



Sobre donos e virgens

Este relato possui uma forma de entender o mundo na qual nada está sozinho nem vazio: cada mata, cada animal e cada lugar têm alguém que os cuida e os governa. Nessas histórias, os donos e as virgens aparecem para marcar limites, advertir e ensinar como se relacionar com aquilo que sustenta a vida.

Até os animais têm seu “chefe”, como dizemos aqui. Eles apareceram como uma coisa divina. Deus andava com as pessoas e fazia aparecer as coisas boas. Hoje nós temos isso como história, mas nossos antepassados viram e viveram isso. Se você reparar, lá no nosso pomar de cacaueiros, todas aquelas valas que podemos ver foram feitas por eles, os nossos ancestrais. Por isso eu falo que o que Deus fazia aparecer são coisas divinas para que as pessoas continuassem percebendo essas coisas. Como hoje em dia falamos sobre “a escritura”, algo que foi tirado do que vem de muito antes, antes de Cristo.

Tudo tem seu dono. Todas as árvores secas também têm seu chefe ali. Por que a gente fala que isso é divino? Porque uma Virgem falou com um lenhador e ele começou a golpear com o machado: pam, pam! O tronco tinha dono, e então o homem foi embora. À noite, dizem que apareceu para ele uma imagem que falava e pedia para ele buscar uma forma melhor de ganhar a vida, que não continuasse cortando madeira. De repente, uma mulher falou com ele: “filho”, dizem que ela lhe falou. “Deixe esse trabalho”, disse. “Você pode trabalhar de outra forma”, dizem que ela falou: “Pare de cortar minha casa, não corte mais minha casa”.

Supostamente, isso acontece quando alguém se dedica a uma única coisa. Por exemplo, se eu me tornar lenhador e me dedicar o tempo todo a cortar lenha, então aparece o dono da lenha e fala comigo. Com o caçador acontece o mesmo: se ele vai caçar todos os dias, aparece para ele o dono dos animais.

Em relação aos *tropeiros*, dizem que antes eles saíam em grupo. As tropas chegavam aos lugares e aparecia o chefe, o capitão do grupo. O porco maior era o capitão, e ali vinha o dono do grupo. Por onde ia o chefe, a tropa o seguia; ninguém se afastava.

Também contavam que tinha um homem que não dormia em sua casa; ele ia para sua plantação de mandioca e se sentava lá para ficar cuidando para os porcos não entrarem. Ficava dia e noite sentado lá. E o que aconteceu com o homem? Dizem que o dono dos animais apareceu e ficou intimidado ao vê-lo ali sentado. Mas como os animais não tinham o que comer, amarraram o dono em um mamoeiro e então entraram para comer a mandioca. O homem, triste, voltou para casa e contou à esposa o que tinha acontecido. “Está vendo, velho — assim chamam alguém mais velho —, eu te dizia para nunca ficar sozinho no roçado. Lá você tem que ir acompanhado”, dizem que a esposa falou para ele. “Veja o que aconteceu com você”. Mas, depois que comeram sua roça de mandioca, ele começou a conseguir as coisas do nada, bastava pensar no que iria comer e, de repente, aparecia dinheiro para comprar.



Uma tarde de
diversão no Caño
Hormiguita.



Descubra aqui
as histórias desta
comunidade em um
documentário.

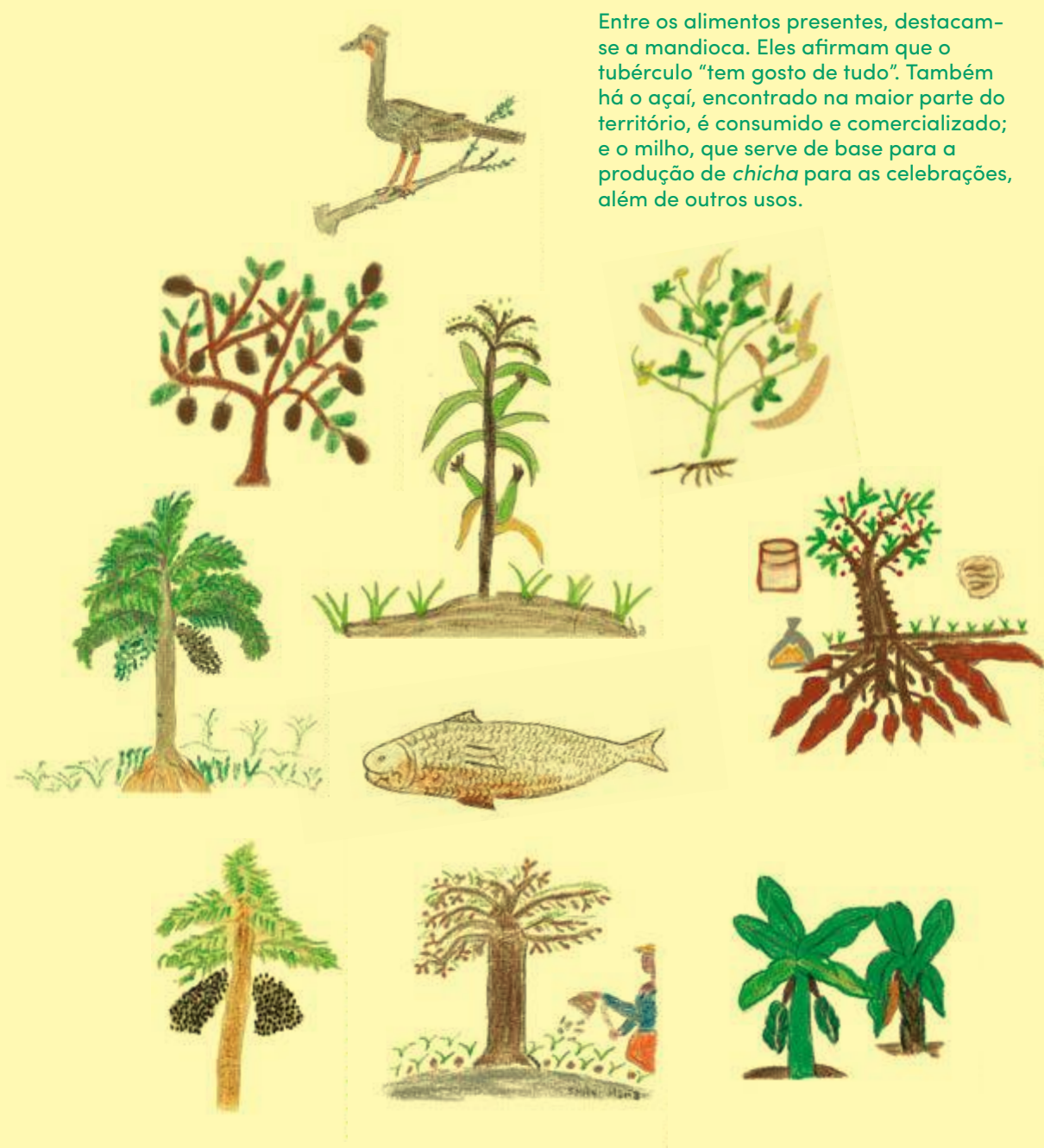
COMUNIDADE

Santa María

Camponeses



Nestas páginas estão entrelaçadas as histórias de vida e saberes da comunidade de Santa María que foram compartilhados em maio de 2025. As pessoas que participaram dos espaços de trabalho são coautoras deste tecido. Por meio de suas vozes, é possível reunir o conhecimento coletivo que povos e nacionalidades vêm construindo e preservando ao longo de centenas de anos. Neste espaço, valorizamos nomear cada participante: Salomón Quette, Consuelo Castedo, Raúl Cuadiay, Nelva Chamaro, Yolanda B. Dara, Santos Quette, Luz Mila Caya, Rosse Ana Marupa, Roxana Núñez, Carmen Rosa Quette, Juan Pablo Quette, Abigail Divibay Ramírez, Joel Huari Castedo, Freddy Beyuma, Rosa Isela Otubo, José Beyuma, Pedro Beyuma, Dilma Quenevo, Alfredo Huari, Yoselin Queteguari e Obed Yunior Quette.



Entre os alimentos presentes, destacam-se a mandioca. Eles afirmam que o tubérculo “tem gosto de tudo”. Também há o açaí, encontrado na maior parte do território, é consumido e comercializado; e o milho, que serve de base para a produção de *chicha* para as celebrações, além de outros usos.

Listamos os alimentos com os nomes populares, assim como os nomes que recebem na **LÍNGUA DAS COMUNIDADES** e os *nomes científicos*.
Mandioca, **CUAHUE**, *Manihot esculenta* ♦ Castanha-do-brasil, **MUIJE**, *Bertholletia excelsa* ♦ Cupuaçu, **CUPUAZU**, *Theobroma grandiflorum* ♦ Banana-da-terra, **NAS’A**, *Musa x paradisiaca* ♦ Jacu, **TEDHU**, *Penelope sp.* ♦ Matrinxã, **S’E UMID’APA CHIDHI**, *Brycon amazonicus* ♦ Feijão, **PURUTU**, *Phaseolus vulgaris* ♦ Patauá, **MAJU**, *Oenocarpus bataua* ♦ Açaí, **EHUID’A**, *Euterpe precatoria* ♦ Milho, **D’IJE**, *Zea mays* ♦

“

A minha família inteira migrou quando o preço da borracha diminuiu. O patrão disse: ‘A borracha não vale mais, então vocês podem ir para onde quiserem’. Como achávamos que a terra era deles, partimos, cada um seguindo seu caminho”.

No norte amazônico da Bolívia, região onde esta comunidade está assentada, predominam florestas altas de terra firme, florestas ribeirinhas, palmeirais e extensas áreas úmidas que se misturam com as planícies inundáveis. Esse mosaico cria uma paisagem na qual se alternam florestas altas, florestas baixas e pampas que mudam com as chuvas. Nos arredores de Riberalta, a confluência dos rios Beni e Madre de Dios, juntamente com uma rede de rios secundários e lagoas, forma corredores aquáticos essenciais para peixes, jacarés, capivaras e aves aquáticas.

A comunidade fica a uma hora de carro de Riberalta, em uma região que integra o departamento de Pando, o norte do departamento de La Paz e a província Vaca Díez. Esse território foi habitado ancestralmente por diversos povos indígenas, entre eles Araona, Pacahuara, Chácobo, Ese Ejja, Yaminawa e Machineri.

Santa María foi fundada no dia 30 de maio de 1953 por sete famílias de origem Tacana. Nesse mesmo ano, sete comunidades da região se organizaram na Federação de Camponeses da Província Vaca Díez, marcando um momento-chave em sua articulação local. O primeiro trâmite para a titulação de suas terras foi feito em 1963. Mais tarde, em 1995, a comunidade foi reconhecida a partir da Lei de Participação Popular, mas foi somente em 2008 que ela recebeu seus títulos coletivos concedidos pelo Instituto de Reforma Agrária. Atualmente, Santa María tem cerca de 120 famílias e abrange um território de 49.656,9 hectares.



Comunidade Santa María, Camponeses: bacia do rio Beni e microbacia do rio Yata, província Vaca Díez, departamento de Beni, Bolívia.

ENTRE O CONTROLE E A BUSCA DA LIBERDADE

Nos últimos anos, o norte amazônico boliviano esteve controlado por grandes famílias empresariais que dominaram a região por meio da exploração de pessoas e da extração de recursos da floresta, como a borracha (*Hevea brasiliensis*) e a castanha-do-brasil (*Bertholletia excelsa*).

A castanha-do-brasil (*Bertholletia excelsa*) é colhida coletivamente e vendida localmente. É uma das principais fontes de renda da comunidade de Santa María. Por sua vez, o açaí (*Euterpe precatoria*) é processado e comercializado por meio de uma cadeia organizada pelas próprias famílias, da floresta até a comunidade.



↑ Consuelo Castedo é uma reconhecida líder comunitária, destacada por seu trabalho incansável na defesa e na posse da terra.

Associados à indústria da borracha, no final do século XIX, iniciaram-se ciclos de colonização e milhares de famílias migraram para essa zona de extração, entre elas membros do povo indígena Tacana, que se deslocaram a partir de La Paz, principalmente das missões de Tumupasa, Ixiamas e San José de Uchupiamonas, localizadas no sudoeste da Amazônia.

Os fundadores de Santa María foram Calixto Guari e Filomena Yanamoto Chani, uma família Tacana que chegou como trabalhadora da borracha nas *barracas* da Casa Suárez, a empresa seringalista mais poderosa do país. Essa casa comercial chegou a controlar mais de seis milhões de hectares, cerca de 75% do território de Pando e da província Vaca Díez.

Até 1938, essas geografias foram classificadas como “Território de Colônias”, um espaço estruturado a partir de trabalhos extenuantes e castigos, e pelo sistema conhecido como *enganche e habilito* (servidão por dívida), uma forma de exploração humana que marcou a vida nos seringais.

Para deixar esse cenário para trás, a família Guari-Yanamoto decidiu buscar um lugar onde pudesse reconstruir sua vida. Esse caminho os levou ao território que hoje é Santa María, um espaço onde conseguiram recuperar certa autonomia em relação ao sistema da *barraca*, que lhes impunha horários, fazia com que as

dívidas fossem quase impossíveis de pagar e com que a alimentação dependesse do *enganche*, um mecanismo existente em outros países amazônicos e que consistia na entrega de suprimentos básicos de subsistência como forma de pagamento pela extração da borracha. Os alimentos que recebiam eram principalmente charque, arroz, sal e açúcar.

OS ALIMENTOS E A SAÚDE

As vozes de Santa María definem o território em uma palavra: saúde.

Este lugar é fonte de alimentos que

fortalecem o corpo, como os que se elaboram a partir do milho, por exemplo a *chicha*, o *somó** e o *tujuré**. Lá também é onde nasce o açaí (*Euterpe oleracea*), uma palmeira com um fruto delicioso que fornece vitaminas e energia e ajuda a tratar a anemia, e o patauá (*Oenocarpus bataua*), outra palmeira que possui diversas formas de preparo e é usada para aliviar amebas e febres.



“Conseguimos revogar a lei que garantia apenas ao homem o direito à terra. já conseguimos que a mulher também tenha sua parcela”.

**Barraqueros*: trabalhadores e coletores de castanha (castanha-do-brasil, *Bertholletia excelsa*), na Bolívia.

**Somó*: bebida tradicional da Amazônia boliviana, refrescante, feita com milho.

**Tujuré*: bebida tradicional boliviana, também conhecida como mingau de milho.

↗ Luzmila Cayo, especialista em descascar castanha-do-brasil.

Também existem algumas árvores com benefícios para a saúde, como a catuaba (*Qualea tessmannii*), que ajuda a expulsar pedras do estômago; a unha-de-gato (*Uncaria tomentosa*), útil para aliviar resfriados; a copaíba (*Copaifera officinalis*), para curar feridas infectadas; o jatobá (*Hymenaea courbaril*) e a casca do cajueiro (*Anacardium occidentale*), para enfrentar a diabetes, entre outros exemplos.

As famílias da comunidade participam ativamente da economia mais importante do norte amazônico boliviano: a castanha. Em Santa María, existe um sistema de “delimitações”; ou seja, zonas do território atribuídas a cada família onde elas podem coletar castanha e depois vendê-la como uma de suas principais fontes de renda.

As árvores de castanha, além de representarem um importante setor da economia, são entidades que têm um valor especial que vai além do dinheiro, pois são consideradas grandes avós, já que vivem mais de quinhentos anos. Foram dispersadas por povos amazônicos há mais de cinco mil anos por meio de possíveis redes interétnicas de comércio amazônico. Além disso, sua casca é utilizada como remédio para várias doenças. No entanto, trata-se de uma espécie ameaçada pelo desmatamento, principalmente devido à pecuária e aos monocultivos transgênicos, ao uso de inseticidas, às longas secas e à ausência de seus polinizadores.

Embora a castanha seja a base de sua economia, muitos *zafreiros*¹ (boias-frias) se endividam continuamente. Pagam com seu trabalho os empréstimos concedidos pelos *barraqueros**, que compram a castanha. Entre dezembro e março, as comunidades ficam vazias porque as famílias se confinam na floresta para coletar. Os *barraqueros* acompanham esse processo levando

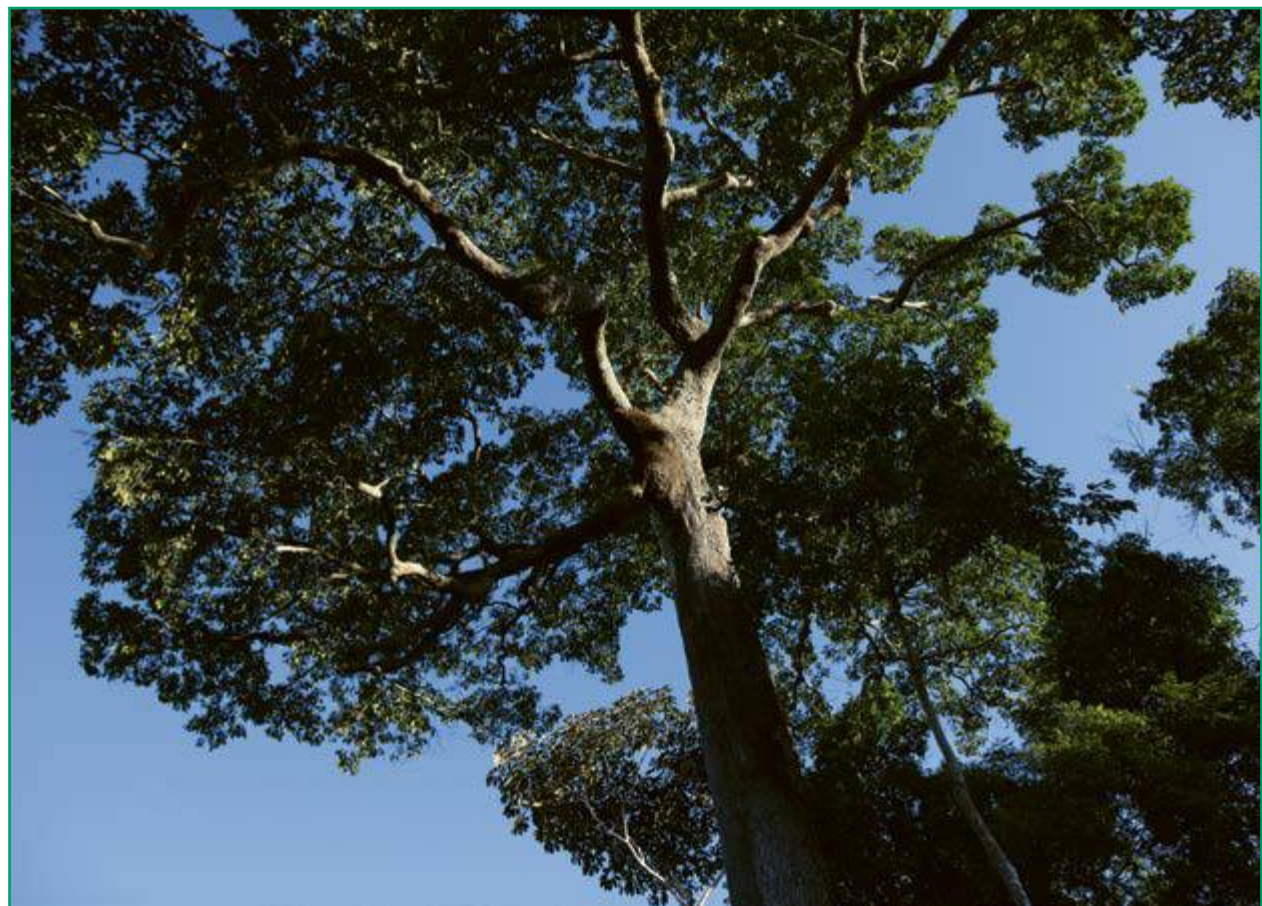
¹ Na Bolívia, eles são chamados de *zafreiros de castaña*. O termo *zafreiro* é usado, na maioria das vezes, para se referir aos cortadores de cana-de-açúcar. Na realidade, ele designa trabalhadores vinculados às colheitas.



Em Santa María, a castanha-do-brasil (*Bertholletia excelsa*) é coletada entre dezembro e março. As famílias organizam a coleta por meio do sistema de deslindes e, em seguida, a vendem localmente como uma de suas principais fontes de renda.

← O *mugeibano* é uma preparação feita principalmente no tacú, à base de castanhas ou amêndoas da Amazônia (castanha-do-brasil).

↗ Castanheira-do-brasil.



produtos básicos que vendem a preços muito mais altos do que os do mercado.

A organização social dessa comunidade acontece com as tomadas de decisão feitas coletivamente. Todos os meses, são realizadas as assembleias que definem a distribuição das parcelas de cultivo, tratam de temas como escola para crianças e saúde para os idosos. Nesses espaços também se reúnem o sindicato camponês e a organização de mulheres.

O TODO ESTÁ CONECTADO COM TUDO

Em Santa María, o *siño* (ayahuasca), a folha de coca e o tabaco são cultivados e utilizados como alimentos do espírito que complementam essa biodiversidade que cuida do corpo e da alma. Algumas pessoas ainda compram folhas de coca e tabaco para oferecer e pedir permissão aos donos da mata, seja para caçar ou para coletar.

Na Amazônia boliviana, o termo “crenças” é usado para nomear as espiritualidades que resistiram à colonização e à expansão do cristianismo. A partir dessa perspectiva, o ser humano não é o único que possui espírito e palavra; os rios, as árvores, os animais e os demais habitantes da natureza também os possuem.



A Comunidade de Santa María possui uma grande diversidade de geografias e espaços dentro de seu território. Cada um deles é lar de alimentos. A “floresta alta”, também conhecida como “floresta de terra firme”, é uma área onde a água não chega durante as inundações. É onde vivem as palmeiras de pataué, de açái e a castanheira, fundamentais para a economia das famílias que recolhem seus frutos. O território é banhado por riachos, lagos e rios onde é possível pescar. Suas margens e as áreas alagadas são conhecidas como *bajío*. O *chaparral* é considerado uma mata baixa, bastante úmida, que se inunda na época das chuvas, com solos esponjosos caracterizados por possuir grande quantidade de folhas caídas. O *chaco* (roça) é o lugar onde se planta o alimento, tanto para sustentar as famílias quanto para vender.

Calendário de alimentos

Este calendário tem a forma de uma palmeira de açaí (*Euterpe precatoria*) e está baseado nos tempos de colheita para mostrar a abundância do território.

Devido às mudanças climáticas, torna-se cada vez mais difícil definir estações claras de chuva e de seca, que tradicionalmente marcavam os momentos de plantio, colheita e coleta de frutos da floresta. Antes, o plantio ocorria principalmente em setembro e outubro; no entanto, em 2024, as plantações estabelecidas nesses meses não prosperaram, enquanto aquelas que foram plantadas em janeiro de 2025 conseguiram crescer e ser colhidos, mostrando como o clima desorganiza a experiência acumulada e obriga a ajustar as práticas agrícolas ano após ano.

Na palmeira estão organizados os meses e no solo aparecem os alimentos que se produzem durante todo o ano. Entre dezembro e março, coincidindo com a estação das chuvas, ocorre a coleta da castanha (*Bertholletia excelsa*), atividade que dinamiza a comunidade de maneira social e econômica. Já a colheita dos frutos das palmeiras contribui para a alimentação dos moradores. O açaí é colhido principalmente entre agosto e setembro, e o patauá (*Oenocarpus bataua*) está presente de forma contínua na comunidade.

“Continuamos lutando, vendendo patauá, açaí, palmeira-real, cítricos, laranjas, tangerinas; era isso que vendíamos”.





➤ Gallinazo, uma preparação à base de cacau e arroz. É geralmente consumida no café da manhã acompanhada de chivê.

O Jochi Pintao e a Pucarara

No universo de pensamento desta comunidade, os animais possuem características e poderes sobrenaturais que servem até mesmo para curar algumas doenças. Este relato de Pedro Beyuma, acompanhado de um comentário de Francisco Cuadiay, narra o ocorrido durante o encontro entre esses dois animais.

O caçador deve ter muito cuidado quando for caçar um *jochi pintao*. Se o animal se enfiar num buraco, ele não deve colocar a mão diretamente lá, porque a *Pucarara* vive nesses buracos, uma cobra venenosa, a mais brava de todas as que existem aqui. Eles — o *Jochi* e a *Pucarara* — parecem um caszinho, porque a *Pucarara* não faz nada ao *Jochi* quando ele entra no buraco para se esconder do caçador.

Se a *Pucarara* picar uma pessoa, essa picada pode ser curada com o talo de açai *maltoncito* (quando já cresceu, mas ainda não chegou à fase adulta). O suco é esmagado como se fosse cana e depois a pessoa o bebe. Também pode curar com excremento de outro ser humano, colocado sobre a picada como cataplasma. Foi um irmão chácobo que me ensinou isso.

[E aqui acrescenta Francisco Cuadiay]

Ah, é verdade, a *Pucarara* é comida para curar a vista quando tem uma carnosidade em cima do olho, e é preparada como *dunucuabi* (receita feita em folhas de *japaina*, uma planta da mata; nelas se assam todo tipo de carnes). A floresta oferece tudo o que a gente precisa.

O *Jochi Pintao* é o nome local dado no oriente boliviano para a paca comum (*Cuniculus paca*), e *Pucarara* é o nome local para a surucucu (*Lachesis muta*).

Rosilda Cunha,
moradora de
São Raimundo.

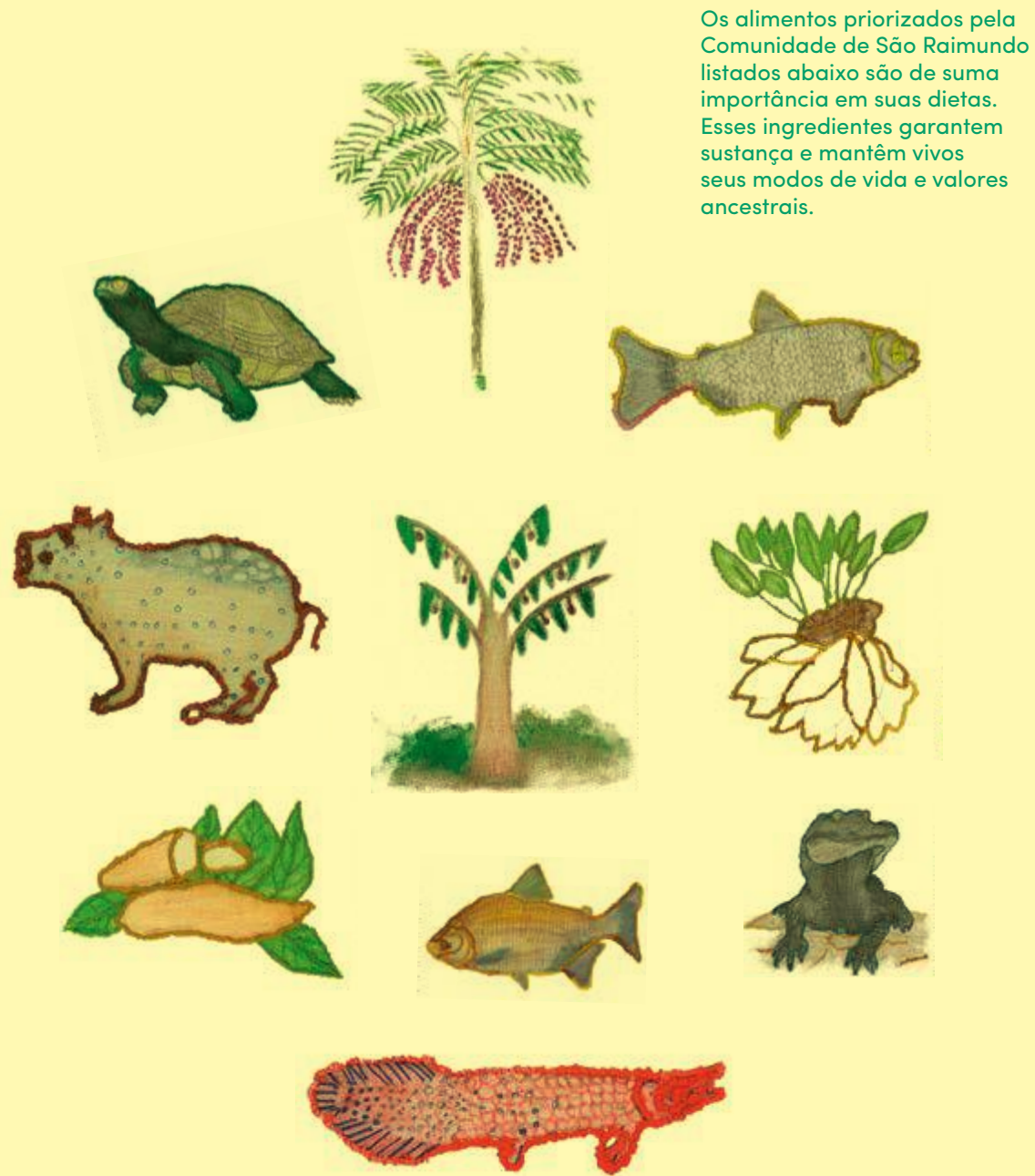


Escaneie este QR
para assistir a um
vídeo dos mercados
dessas comunidades
amazônicas

COMUNIDADE
*São
Raimundo*
Ribeirinhos



Nestas páginas estão entrelaçadas as histórias de vida e saberes da comunidade de São Raimundo que foram compartilhados em maio de 2025. As pessoas que participaram dos espaços de trabalho são coautoras deste tecido. Por meio de suas vozes, é possível reunir o conhecimento coletivo que povos e nacionalidades vêm construindo e preservando ao longo de centenas de anos. Neste espaço, valorizamos nomear cada participante: Raimunda Silva da Silva, Leidiane Araujo da Costa, Rosângela Cunha de Lima, María Francisca Silva de Oliveira, Antonielly Nascimento da Costa, Francisca Brito de Oliveira, Elisângela Bispo Paixão, Olívia Lima da Silva, Antônio Nonato da Silva, Antônia Elviane Canuto de São Bento, Luzia da Silva Gomes, Janderkelly Nascimento da Costa, Mariangela Lima Paixão, José Maic Ferreira de Menezes, Denise Gondin do Carmo, Samaria Feitosa da Costa, Gabriel Cunha de Lima, Francisco Lucas Figueiredo e José da Cruz Silva.



Os alimentos priorizados pela Comunidade de São Raimundo listados abaixo são de suma importância em suas dietas. Esses ingredientes garantem sustança e mantêm vivos seus modos de vida e valores ancestrais.

Listamos os alimentos com os nomes populares, assim como os nomes que recebem na **LÍNGUA DAS COMUNIDADES** e os *nomes científicos*.
 Pirarucu, *Arapaima gigas* ♦ Mandioca, *Manihot esculenta* ♦ Açaí, *Euterpe oleracea* ♦ Tartaruga-tracajá, *Podocnemis unifilis* ♦ Tambaqui, *Colossoma macropomum* ♦ Matrinxã, *Brycon amazonicus* ♦ Jacaré-açu, *Melanosuchus niger* ♦ Paca, *Cuniculus paca* ♦ Cará-doce, *Dioscorea trifida* ♦ Mutambo, *Guazuma ulmifolia* ♦

“

Há vinte anos, as gerações lutaram com todas as forças para que a gente pudesse crescer em um ambiente rico em florestas, peixes e biodiversidade. E agora, nosso maior desejo é deixar algo muito valioso: o espírito de comunidade, a liderança e o compromisso de sermos pessoas melhores para um mundo melhor”.

No oeste da Amazônia brasileira, o rio Juruá traça um dos cursos mais sinuosos da bacia amazônica. Entre meandros, grandes planícies inundáveis e milhares de lagos, a região do Médio Juruá combina florestas de terra firme, várzeas que se inundam com as cheias e extensos sistemas de lagos e igarapés que conectam comunidades e áreas de uso tradicional.

Nesse entorno está localizada a Comunidade de Ribeirinhos de São Raimundo, como se autodenominam, situada na Reserva Extrativista (Resex) Médio Juruá, no município de Carauari, estado do Amazonas, Brasil. O rio que dá nome a essa comunidade nasce na serra de Contamana, em Ucayali (no Peru), conhecida no Brasil como Serra do Divisor, e desemboca no rio Solimões.

Para chegar a São Raimundo, é necessário navegar desde a área urbana de Carauari. Se formos de lancha com motor de popa de alta cilindrada, a viagem dura cerca de seis horas; em regatão, que é um barco pequeno de carga e passageiros usado pelos moradores locais, o trajeto pode levar até 18 horas. Antes de se estabelecerem em São Raimundo, os habitantes viviam em Mandioca, um território localizado próximo ao município de Itamarati, hoje conhecido como Reserva de Desenvolvimento Sustentável Uacari (RDS Uacari).

DO CONTROLE PATRONAL À BUSCA DE UM TERRITÓRIO PRÓPRIO

Mandioca era uma comunidade de várzea situada às margens do rio, e nela residiam cerca de 17 famílias por mais de duas ou três décadas, organizando sua vida cotidiana em torno dos ciclos da água, da extração de borracha e do cultivo do tubérculo. Essas atividades se desenvolviam em meio ao seringalismo ou de *barracón*, um sistema de trabalho escravo contemporâneo baseado no endividamento e no controle patronal sobre a produção, os tempos e as formas de habitar o território na região do Juruá, estado do Amazonas.



Comunidade São Raimundo, Ribeirinhos: bacia do rio Juruá e microbacia do Médio Juruá e seus lagos e afluentes associados, município de Carauari, estado do Amazonas, Brasil.

O pirarucu (*Arapaima gigas*) é gerenciado por meio de um sistema comunitário de monitoramento que garante o cuidado da espécie e de seu habitat. É comercializado nos mercados nacionais.



Em 1997, foi criada a Reserva Extrativista Médio Juruá (área protegida de uso sustentável que permite a residência de pessoas em uma densa floresta tropical) — a segunda do país após o assassinato do líder ambientalista Chico Mendes — com a finalidade de incluir as duas margens do rio. No fim das contas, a reserva ficou restrita à margem esquerda e Mandioca ficou de fora. Diante disso, a comunidade começou a buscar formas de se estabelecer dentro da Unidade de Conservação (UC) para garantir o uso coletivo da terra e alcançar uma gestão sustentável dos recursos.

A situação de Mandioca estava se tornando insustentável. A área onde a população plantava ficava em terra firme, do outro lado do rio, e um suposto proprietário começou a impedir o plantio. Um lago que era cuidado pela comunidade também passou a ser reivindicado por outra pessoa. Sem alternativas, decidiram buscar um novo lar dentro da reserva extrativista onde poderiam viver e produzir com uma proteção legal.

A liderança de Manoel Cunha foi decisiva. Ele passou dias percorrendo o rio até encontrar o lugar onde hoje se assenta a comunidade. Esse terreno tinha pertencido a um antigo patrão seringalista que explorava a mão de obra coletora de borracha e que, depois de acumular dívidas com o Estado, perdeu a propriedade.

A mudança foi difícil. Muitas famílias tinham uma certa resistência a abandonar a área onde tinham vivido durante décadas. Os homens se mudaram primeiro e prepararam o terreno: abriram uma grande área com oitenta mil plantas de mandioca para garantir alimento quando as famílias chegassem, já que esse alimento era essencial para a subsistência.

Entre 2001 e 2002, com o apoio da prefeitura de Carauari, as famílias se mudaram para São Raimundo. Posteriormente, levaram também manivas (mudas de

mandioca) em canoas e chalanas para ampliar os cultivos e distribuir as terras entre si.



A borracha natural extraída da seringueira (*Hevea brasiliensis*) tem demanda nos mercados nacionais e é administrada por meio de circuitos familiares na floresta.

MODOS DE VIDA QUE GARANTEM INDEPENDÊNCIA

A Comunidade de São Raimundo dependia principalmente da extração de borracha (*Hevea brasiliensis*) e do cultivo de mandioca (*Manihot esculenta*), mas com o tempo diversificou suas atividades, incluindo desde 2011 o manejo sustentável do pirarucu (*Arapaima gigas*), a criação de tartarugas tracajás (quelônios do gênero *Podocnemis*) e o cultivo de frutas como açaí (*Euterpe oleracea*), pupunha (*Bactris gasipaes*) e manga (*Mangifera indica*).

A farinha de mandioca sempre foi um pilar de sua economia local. No passado, a mandioca era plantada apenas para consumo, mas agora a produção é vendida para a Associação de Produtores Rurais de Carauari (Asproc), o que garante uma renda sem dependência de intermediários.

O programa Comércio Ribeirinho da Cidadania e Solidário é uma das principais iniciativas da Asproc. Por meio dele, a organização compra mercadorias a preço de supermercado e as distribui entre seus associados. Os produtos são pagos em dinheiro ou mediante troca com farinha de mandioca, borracha, peixe e outras produções da comunidade. Dessa maneira, em vez de se deslocarem até a cidade com altos custos de transporte para se abastecer, as famílias têm acesso ao que precisam diretamente em seus territórios.



Mapa do território

Este mapa foi feito pela comunidade e indica a área de monitoramento, a localização do povoado e a rede de lagos: Dona Maria, Mananã, Sacado, Sacado do Mari Mari, do Bodó, Jaburu, do Tambaqui, da Saudade, do Pirta, Socó, do Recreio, Tem Tem, da Ilha, além dos Paraná do Manariã e da Saudade.

“Nossos lagos têm uma grande riqueza e não poderíamos viver longe deles. Nossos rios são nosso lar e por isso cuidamos tão bem deles”, dizem os ribeirinhos. Nessas águas, eles realizam o manejo do pirarucu, uma das cadeias produtivas mais rentáveis dessa comunidade.

Entre os desafios mencionados, está a pressão de atores externos sobre o território, em particular de embarcações pesqueiras que tentam entrar para extrair peixes e outros recursos, além de ameaças como a mineração ilegal, as drogas e os cultivos ilícitos. Diante de seus desejos de futuro, a comunidade afirma: “Temos que manter a visão de preservar para ter um futuro próspero, além de continuar fomentando o espírito de liderança e comunidade”.

Calendário de alimentos

Este calendário foi cocriado com pessoas da Comunidade de São Raimundo e tem a forma de uma tartaruga. Ele inclui 28 alimentos importantes para a vida cotidiana do grupo.



Entre maio e junho, ocorre a friagem, com quedas acentuadas de temperatura. Em junho, com o início do verão, realiza-se o manejo do pirarucu. Entre junho e julho fazem a roça (corte, derrubada e queima) e, por volta da metade de julho, começa o plantio. No início desse mês, a comunidade também limpa o caminho até as seringueiras. Entre julho e agosto, monitoram os ovos de tartaruga para o criadouro comunitário e plantam na planície

aluvial, cuja colheita ocorre entre dezembro e janeiro. Agosto e setembro são meses de verão, embora com tempestades que derrubam as seringueiras. Ainda assim, são considerados os melhores meses para extrair látex, atividade que continua até novembro.

Em 31 de agosto, após a festa de São Raimundo, inicia-se o monitoramento e a contagem do pirarucu: durante as duas primeiras semanas de setembro, realizam a atividade

de manejo e extraem um terço dos peixes contabilizados. A mandioca, fundamental na dieta, é plantada em julho. Sua última colheita acontece antes que os rios e igarapés comecem a secar. As grandes secas dos últimos anos colocam em risco a navegabilidade e, consequentemente, a comercialização do pirarucu.



Um líder da Comunidade

Em São Raimundo, o nome mais mencionado é o de **Manoel Cunha**. A comunidade fala dele com admiração e gratidão. **Maic Menezes**, líder do grupo de jovens local, conta quem é **Manoel Cunha**. Ele também fala sobre a vida na comunidade, destacando um trecho de um discurso histórico de Cunha, citado a seguir:

O que torna um homem um líder é a capacidade de ser homem, e ser homem significa honrar sua palavra. Ter idealismo e nunca se corromper. Lutar pela honra, não pela glória; pela família, não pelo capital; pelo interesse geral, não pelo particular. Um verdadeiro líder não se mede pelos títulos que ostenta, mas pelo valor de honrar sua palavra. Pela firmeza de seus ideais, que nunca se dobram diante da corrupção. Pela escolha de lutar pela honra, não pela fama; pela comunidade, não pelo lucro; pelo bem coletivo, nunca pelo interesse próprio, essa é a grandeza de Manoel Cunha.

Uma liderança histórica das mais reconhecidas do Médio Juruá. Nascido em meio a um regime de escravidão por dívida que dominava a economia da borracha, Cunha era filho dos extrativistas Joaquim Xavier da Cunha e Noêmia Moura da Silva (já falecidos). Ele cresceu testemunhando a exploração desses trabalhadores.

Sua militância começou nos anos 1980 e foi influenciada pelo Movimento de Educação de Base (MEB) da Igreja Católica, que o levou a entender a força da organização coletiva contra a desigualdade. Seus dias começavam no seringal, onde se tornou um mestre no seu ofício e ainda hoje carrega com orgulho o título de seringueiro, como um emblema de suas origens.

No entanto, sua trajetória não parou aí: foi professor (alfabetizou muitos alunos) e assumiu papéis fundamentais na luta pelos direitos das populações tradicionais. Também foi presidente da Associação de Produtores Rurais de Carauari (Asproc), coordenador regional da organização e, posteriormente, presidente do Conselho Nacional das Populações Extrativistas (CNS). Por meio de suas lutas em defesa dos direitos e da melhoria da qualidade de vida dos povos da floresta, tornou-se um líder reconhecido em nível nacional e quase mundial. Manoel Cunha foi responsável pela articulação da criação da Resex Médio Juruá e desempenhou um papel fundamental na organização para a criação dessa Reserva Extrativista de 286 mil hectares, aprovada em 1997 após sete anos de luta.

A Resex Médio Juruá libertou os seringueiros do domínio dos “patrões seringalistas” e tornou-se um modelo de gestão sustentável. Manoel foi alvo de ameaças após operações contra a mineração ilegal no Amazonas, como a apreensão de equipamentos em 2022. Desde 2016, sua atuação como administrador da Resex Médio Juruá colocou-o em conflito com grupos criminosos, o que o obrigou a deixar a Comunidade de São Raimundo por motivos de segurança.

Esse líder carrega a resistência e a luta em sua trajetória, desde a exploração até a emancipação, desde a luta local até o impacto nacional. Seu legado reforça a urgência de políticas que protejam os defensores do meio ambiente.

Um pai e sua filha pescando
no lago Arapucu.



Descubra aqui
as histórias desta
comunidade em um
documentário.

COMUNIDADE

Arapucu

Quilombolas



Nestas páginas estão entrelaçadas as histórias de vida e saberes da Comunidade de Arapucu que foram compartilhados em maio de 2025. As pessoas que participaram dos espaços de trabalho são coautoras deste tecido. Por meio de suas vozes, é possível reunir o conhecimento coletivo que povos e nacionalidades vêm construindo e preservando ao longo de centenas de anos. Neste espaço, valorizamos nomear cada participante: Jair Quaresma Leão, Raimundo Benedito da Silva, Rutiana Benedito da Silva, Franciney Oliveira de Jesús, Renald Gabriel Lemos Gomes, Catarina Soares Franco, Ana Thaísa Rocha Repolho, Antônio Sena dos Santos, Sérgio Luís Ferreira, Leonardo Nunes Freitas, Juliana Lemos Gomes, Ana Claudia da Silva Paiva, Edivane Franco da Silva, Ingrid da Silva Leão, Ian Santos dos Santos, Redinaldo Alves da Silva, Aurilene Rocha, David Ferreira da Silva, Jacy Soares Franco, Douglas Sena dos Santos, Maria da Gloria Silva, Maria Arluci Rocha, Arlene Rocha, Benito Rocha, David Rocha e Eloisa Da Silva.



Os ingredientes abaixo foram selecionados pela Comunidade de Arapucu como centrais em sua dieta e em seus modos de vida. Há uma combinação do que se pesca no lago e nos rios, o que é cultivado e coletado na floresta e os animais criados e caçados. São alimentos que sustentam o cotidiano, mas também as celebrações, os rituais e o cuidado com o território.



Listamos os alimentos com os nomes populares,

assim como os nomes que recebem na **LÍNGUA DAS COMUNIDADES** e os *nomes científicos*.

Mapará, *Hypophthalmus marginatus* ♦ Mandioca e macaxeira, *Manihot esculenta* ♦ Tucunaré-acará, *Cichla spp* ♦ Murici, *Byrsonima crassifolia* ♦ Castanha-do-brasil, *Bertholletia excelsa* ♦ Caju, *Anacardium occidentale* ♦ Cumaru, *Dipteryx odorata* ♦ Tatu, *Dasypus spp.* ♦ Açaí, *Euterpe oleracea* ♦ Feijão, *Phaseolus spp.* ♦ Galinha-caipira, *Gallus gallus domesticus* ♦

“

Tenho orgulho de ser quilombola e gostaria que todos os membros da comunidade valorizassem suas raízes”.

**Várzea*: florestas da bacia amazônica inundáveis por rios de águas brancas, caracterizadas por alta fertilidade graças aos sedimentos depositados.

**Igarapés*: do tupi-guarani, significa “caminho de canoa”. Refere-se a pequenos rios ou braços de rio que percorrem ilhas, formando canais estreitos.

Essa comunidade mora às margens do lago Arapucu, que desemboca no rio Amazonas. É formada por 79 famílias e ocupa uma área de 777,91 hectares.

No trecho paraense do rio Amazonas, a paisagem é composta por planícies inundáveis, florestas de *várzea**, *igarapés** e lagos que se enchem e se esvaziam com as cheias do rio. Nesse ambiente de águas dinâmicas e solos aluviais, está localizado o município de Óbidos, na margem esquerda do rio Amazonas, na bacia do médio Amazonas paraense.

Desde o centro urbano de Óbidos, é possível chegar à Comunidade Quilombola de Arapucu após um percurso de cerca de 17 quilômetros por uma estrada sem pavimentação, ou pelo rio Amazonas, em uma viagem fluvial de aproximadamente 8,5 quilômetros. Óbidos fica a 779 quilômetros em linha reta até Belém, capital do estado do Pará, ou cerca de 1.100 quilômetros por via fluvial e 815 quilômetros por via aérea, sem conexão terrestre direta com a capital.

ORIGENS DE UM TERRITÓRIO QUILOMBOLA

Relatos tradicionais contam que a região foi originalmente habitada por uma aldeia indígena conhecida como Arapuanã, embora não haja confirmação documental dessa denominação. Nos estudos de Fragoso (1983), foi indicado que esses indígenas pertenciam ao grupo Konduri, e acredita-se que o termo *Arapucu* tenha origem no tupi-guarani e signifique “dia longo”.

Segundo Douglas Sena dos

Santos (2012), o antigo assentamento indígena estava situado em um lugar chamado Colônia, onde ainda hoje se encontram alguns vestígios. Nesse documento, é lembrado que lá existia uma pequena capela, possivelmente dedicada à Nossa Senhora da Conceição, padroeira de Aldeinha, além de um cemitério que permanece até a atualidade. Fragoso menciona que, no século XVIII, houve uma tentativa de fundar a cidade de Óbidos nessa área, mas o



Comunidade Arapucu, Quilombolas: bacia do rio Amazonas e sistema de lagos e igarapés de Arapucu, município de Óbidos, estado do Pará, Brasil.

“Quando chegamos aqui, usamos todo o terreno baldio. Não tinha donos no caminho. No dia seguinte, o dono já estava ali dizendo que era dele, mas era mentira!”



Como reconhecimento do legado de seus antepassados africanos, a Fundação Cultural Palmares certificou Arapucu como Comunidade Remanescente de Quilombo (CRQ).

projeto foi abandonado devido ao baixo nível das águas do rio, que dificultava a navegação.

Em 1758, o governador da capitania do Grão Pará, Francisco Xavier de Mendonça Furtado, unificou três aldeias locais, chamadas Presídio dos Pauxis (administrada por militares), Aldeinha (sob responsabilidade dos capuchinhos) e Konduris, e elevou a aldeia de Pauxis à categoria de vila, com o nome de Óbidos.

A história de Arapucu remonta a aproximadamente 352 anos, considerando a chegada dos primeiros missionários jesuítas, em 1660. Em 1697, na chegada dos portugueses, a população começou a receber assistência religiosa dos frades capuchos da Piedade. Mais tarde, no final do século XVIII e início do XIX, algumas pessoas escravizadas fugiram das casas de seus senhores e se refugiaram nas regiões mais distantes do município, como Igarapé Grande, Mondongo e o rio Trombetas, onde se organizaram em quilombos e passaram a viver em comunidade.

O RIO NA MESA

Uma parte importante da renda dessa comunidade vem da pesca, especialmente do mapará (*Hypophthalmus edentatus*), um peixe capturado em lagos e rios próximos.

Antigamente esse peixe era mais abundante, mas, com o aumento da população, tornou-se escasso.

Embora a alimentação gire em torno dos alimentos provenientes do sistema hídrico, também são consumidos produtos da horta, da caça e alimentos comprados no comércio local como carne bovina e galinha caipira, presentes na dieta das mulheres grávidas.

Os jovens esperam que, no futuro, a agroecologia —abordagem na qual o manejo de árvores frutíferas, hortaliças e até

animais convivem em harmonia— seja promovida, pois eles enxergam nesse modelo uma forma de produção de alimentos saudáveis em equilíbrio com o meio ambiente.

A FORÇA DA ARQUICA

A Associação de Remanescentes do Quilombo da Comunidade de Arapucu (Arquica) reúne atualmente 120 famílias registradas. Graças à sua organização, o grupo conquistou avanços importantes no processo de reconhecimento de seu território, entre eles a



Por volta de 1780, a comunidade iniciou o cultivo de cacau e a criação de gado, e muitos africanos escravizados foram traficados para trabalhar nessas propriedades, principalmente nas que se encontravam às margens do rio Paraná de Baixo

➤ Participantes das reuniões para elaborar o conteúdo do Atlas.

publicação do Relatório Técnico de Identificação e Delimitação (RTID) e a emissão da portaria do Instituto Nacional de Colonização e Reforma Agrária (Incra).

A comunidade também fortaleceu seu centro comunitário: espaço fundamental para a organização coletiva. O grupo ainda teve avanços nas áreas de educação e saúde, com a incorporação de professores quilombolas na escola local e de profissionais da própria comunidade na Unidade Básica de Saúde (UBS).

DESAFIOS PERSISTENTES

Esses avanços convivem com desafios persistentes. Entre eles está a contaminação da nascente, provocada por pulverizações com drogas realizadas por um fazendeiro vizinho. Os conflitos culturais e de identidade também se destacam, o

que leva alguns moradores a não se reconhecerem como quilombolas. Somado a isso, há o impacto de situações como a recusa de um professor em ensinar a história de resistência quilombola do território.

Acrescenta-se a isso a demora do Estado na titulação oficial do território e outros conflitos agrários que continuam afetando a segurança e o pleno reconhecimento de seus direitos.



Mapa do território

Neste mapa criado pela comunidade, revela-se que Arapucu é um território de água: lagos, igarapés e nascentes desaguam no Amazonas e determinam onde se vive, como as pessoas se deslocam e quais ameaças cercam o território atualmente.

Este mapa mostra os riachos e nascentes de água que alimentam o lago Arapucu, como os de Santarém, Cabeceira do Barbosa, Cabeceira do Miranda e Cabeceira São Tomé. As ruas da comunidade e outros corpos d'água próximos, como o lago Sucuriju, o lago Paraná Maria Tereza e o lago Piraiuara, refletem um complexo sistema hídrico que desemboca no grande rio Amazonas.

A distribuição das casas de Arapucu segue a forma do lago, dando origem a um assentamento organizado em torno da água e de suas margens. A organização territorial da comunidade atualmente está rodeada por pastagens, áreas de criação pecuária e estradas de acesso terrestre, que atravessam a paisagem e modificam sua dinâmica tradicional.

Calendário de alimentos

Este calendário recebeu a forma do lago Arapucu e contém em seu interior os ritmos do ano tal como a comunidade os vivencia: as chuvas, as épocas de pesca e as festas que marcam o tempo com memória e celebração.



O ciclo anual da comunidade divide-se em seis meses de verão e seis de inverno. De janeiro a março, ocorrem chuvas intensas; de abril a junho, chuvas moderadas com sol; de julho a novembro, calor intenso; com tempestades por volta de novembro e dezembro. O uso da terra segue esse ritmo. De janeiro a março, o solo está mais fértil. Em agosto, a terra é revolvida, em setembro a vegetação é cortada. Em outubro e novembro, realiza-se a queimada e, em dezembro, as áreas de plantio são preparadas.

A pesca é abundante entre meados de março e maio, e depois torna-se escassa até meados de agosto, durante a cheia. Na época da piracema (migração dos peixes entre metade de agosto e outubro), a atividade pesqueira volta a se intensificar. A veda dos peixes como o mapará mantém-se até meados de março.

As festas marcam os momentos importantes do ano: Nossa Senhora, em junho, Consciência Negra, no dia 20 de novembro, a Colheita Adventista, em novembro, e a celebração de São Tomé, no dia 21 de dezembro.



↑ Processo artesanal de torrefação da farinha de mandioca. Técnica fundamental para a subsistência de muitas regiões amazônicas.

A Folia de São Tomé

Este é o relato de uma tradição e uma festa importantes para a comunidade de Arapucu. Nesta história a fé, a mandioca e a figura de São Tomé se entrelaçam e revelam como a comunidade aprendeu a proteger seu sustento e a celebrá-lo coletivamente.

É uma celebração religiosa e cultural e um dos pilares da identidade da Comunidade Quilombola de Arapucu, em Óbidos. Ela surgiu como um ato de fé diante de uma crise agrícola. A tradição remonta a 1947 e hoje reúne cerca de 25 pessoas, entre elas jovens e crianças.

Naquele ano, a família Gonçalves, liderada por Úrsula Gonçalves (conhecida como Ursulina), iniciou uma campanha para salvar suas plantações de uma praga de gafanhotos que devastou as lavouras de mandioca. Confiando na intercessão de São Tomé, venerado como o “advogado dos campos”, organizaram uma procissão levando a imagem do santo e entoando ladainhas.

Para adquirir a imagem de São Tomé, Úrsula vendeu um porco por 30.000 cruzeiros e encomendou a escultura a Lauriano, um comerciante de Manaus. Enquanto aguardava a entrega, viajou a Óbidos para pedir emprestada uma imagem provisória, o que demonstra a urgência do ritual.

A primeira cerimônia ocorreu no dia 21 de dezembro de 1947, data dedicada ao santo, marcando o início da tradição. As festas contam com os seguintes personagens: capitão folião, tocador da caixinha, porta-bandeira branca, porta-bandeira vermelha, mantenedoras, tocadores de reco-reco, tocadores de caracaxá, tocadores de caixa grande, tocador de pandeiro e porta-bandeira. Os participantes da procissão são chamados de foliões.

A celebração é dividida em dois momentos: a parte religiosa, que inclui orações, ladainhas e a caminhada com o santo pelos campos, e a parte profana, que consiste em uma festa animada por um grupo de músicos chamado “pau e corda” ou “espanta cão”. Segundo Santos (2012): “A segunda parte, a profana, também pode ocorrer durante a parte religiosa, pois em determinados momentos alguém conta uma história, uma piada ou algo engraçado, ou até canta uma canção acompanhada pelos instrumentos da festa.”

Durante a festa, as mulheres se sentam em bancos de madeira e os homens as convidam para dançar. A mulher escolhida não costuma recusar o convite, pois poderia ser retirada do salão. Em um espaço da casa, é colocada uma mesa com café ou chá, e ao seu lado ficam alguns recipientes com beiju (prato preparado com massa de mandioca) para compartilhar, o que reforça a relação da comunidade com a alimentação.

Extração do suco da mandioca
para preparar o *yomenico*.



Descubra aqui
as histórias desta
comunidade em um
documentário.

COMUNIDADE

Nueva Esperanza

Povo Ocaina

Língua: Ocaina, família linguística Huitoto



Nestas páginas estão entrelaçadas as histórias de vida e saberes da comunidade de Nueva Esperanza que foram compartilhados em abril de 2025. As pessoas que participaram dos espaços de trabalho são coautoras deste tecido. Por meio de suas vozes, é possível reunir o conhecimento coletivo que povos e nacionalidades vêm construindo e preservando ao longo de centenas de anos. Neste espaço, valorizamos nomear cada participante: Rene Vásquez, Carlos Vásquez, Silvia Rodríguez, Fermín Macuquillo, Guillermo Mogoma, Graciela Sánchez, Gabriel Yamashaco, Víctor A. García, Teresa Díaz, Celia Díaz, Jervin Macuquillo, Alejandrina Vela, Gladis Yamashaco, João Manuyama, Darwin G. Montes, Jairo J. Vásquez, Enoc L. Mogoma, Nila A. Vásquez Vásquez, Fernando Montes, Hernán Macuquillo, Fernando Montes, Miguel Hidalgo e Suny Rojas.



Esses alimentos são uma parte essencial da dieta diária e do tecido cultural da Comunidade Nueva Esperanza. Em sua lista priorizada, destacam-se a mandioca brava, com a qual elaboram desde o *casabe* até a *cahuana*; a coca, considerada “alimento para o espírito” e consumida pelos homens na forma de *mambe*; e a *uvilla*, fruto doce que caracteriza o território e que, na época, é comercializado em Pebas.

Listamos os alimentos com os nomes populares, assim como os nomes que recebem na **LÍNGUA DAS COMUNIDADES** e os *nomes científicos*.
 Ariá, **TOYÌHTA**, *Calathea allouia* ♦ Cogumelo-ostra, **UVÁ**, *Pleurotus sp.* ♦ Tabaco, **TYOHOYA**, *Nicotiana rustica* ♦ Tucum-chambira, **NIXÓUCO**, *Astrocaryum chambira* ♦ Mandioca brava, **JONHTÁHTI**, *Manihot esculenta Crantz* ♦ Porco-do-mato, **JÒOVA**, *Dicotyles tajacu* ♦ Già, **ÑOFÁHCO**, *Leptodactylus sp.* ♦ Pimenta-do-diabo, **AÑUTXONCO VAHXOMA**, *Rauwolfia tetraphylla* ♦ Coca, **JIBĪ**, *Erythroxylum coca* ♦ Uva-do-mato, **COVÀ**, *Pourouma cecropiifolia* ♦

“

Eu tinha um nome Ocaina antigamente, mas não me lembro dele. Quando eu era criança, meu avô dizia que sim, porque era ele quem nos dava os nomes. Temos a responsabilidade de conhecer muitas coisas, como a nossa cultura: suas canções, suas histórias, de onde surgiu a maloca”.

Na Amazônia peruana, a floresta baixa forma uma paisagem de planícies úmidas, solos fluviais e matas densas atravessadas por rios e declives. Nesse ambiente quente e chuvoso, está localizada a Comunidade Nueva Esperanza, cujo território abrange cerca de 12.000 hectares.

Os Ocaina são um dos povos menos numerosos do país; em 2025, sua língua era falada apenas em duas comunidades do Peru, que somavam cerca de dezenove famílias.

O rio desenha o caminho para chegar a essa comunidade no Peru. O acesso é feito saindo da localidade de Pebas, em uma viagem de uma hora de barco com motor de rabeta, uma embarcação fluvial motorizada de madeira de uso comum. Além disso, essa comunidade está conectada com Iquitos, por meio de uma viagem de cerca de oito horas de balsa.

Em sua organização social, as relações com o exterior são lideradas pelo presidente comunal. Internamente, a autoridade tradicional recai na figura do *curaca*, que também é um reservatório de sabedoria da cultura Ocaina e o responsável pela celebração das festas.

DA BORRACHA AO RIO AMPIYACU

No passado, o Povo Ocaina era nômade e ocupava parte da zona de fronteira entre a Colômbia e o Peru. No final do século XIX e início do século XX, alguns

deles se estabeleceram em território peruano como consequência do contexto da exploração da borracha. Durante esse período, ocorreram algumas profundas mudanças na estrutura social, cultural e econômica das populações indígenas de toda a região.

Na década de 1930, um grupo Ocaina chegou, proveniente da bacia do Putumayo, e se estabeleceu na bacia do rio Ampiyacu como consequência do conflito entre o Peru e a Colômbia. Décadas



Comunidade Nueva Esperanza, Povo Ocaina: bacia do rio Ampiyacu e microbacia do rio Yaguasyacu, distrito de Pebas, província de Mariscal Ramón Castilla, região de Loreto, Peru.



↑ Participantes das reuniões para elaborar o conteúdo do *Atlas*.

depois, nos anos setenta, o processo de titulação de territórios coletivos foi iniciado quando o Estado peruano reconheceu legalmente as comunidades nativas amazônicas e seus direitos territoriais por meio da Lei de Comunidades Nativas.

Em 1992, a população se mudou para o local onde atualmente está Nueva Esperanza. Antes disso, moravam do outro lado do rio Yaguasyacu, no lugar conhecido como Vieja Esperanza. Essa mudança ocorreu porque o novo terreno tinha mais animais para caçar e não se inundava com as cheias do rio.

CONSERVAR E RESISTIR

Em 2010, foi estabelecida a Área de Conservação

Regional Ampiyacu Apayacu (Acraa), com 434.129,54 hectares, como iniciativa das comunidades indígenas locais, que viam como os madeireiros e os pescadores ilegais ameaçavam seus recursos e meios de subsistência.

Na década de 2020, com o apoio de organizações aliadas, a comunidade fortaleceu o monitoramento e o manejo dos recursos pesqueiros e da fauna silvestre. Essas ações buscavam cuidar da biodiversidade e, ao mesmo tempo, garantir o abastecimento e a proteção de seus territórios.

Entre os desafios atuais da comunidade está o acesso digno a serviços básicos: melhorar o saneamento, fortalecer o atendimento em saúde, fazer a gestão adequada dos resíduos sólidos e contar com uma energia elétrica estável.

Os novos cultivos comerciais também trazem desafios porque precisam de mercados seguros, com preços justos.

Por ser o último reduto do Povo Ocaina, essa comunidade coloca a revalorização cultural e o ensino da língua materna como um ato de resistência. Talvez seja por isso que, conscientes disso e como parte de um processo de reflexão coletiva, a comunidade elaborou um documento orientador chamado Plano de Vida, que contém seus desejos e sua visão de bem-estar.



As comunidades do Ampiyacu parecem ter deixado para trás os tempos em que não podiam controlar seus territórios nem seus recursos. Hoje, elas se sentem organizadas e contam com o apoio de diferentes agentes ligados à conservação.

Nueva Esperanza faz parte da Federação de Comunidades Nativas do rio Ampiyacu (Fecona), que defende os direitos territoriais e seus recursos naturais, além de promover a revalorização e recuperação cultural e incentivar a formação e a liderança jovem.

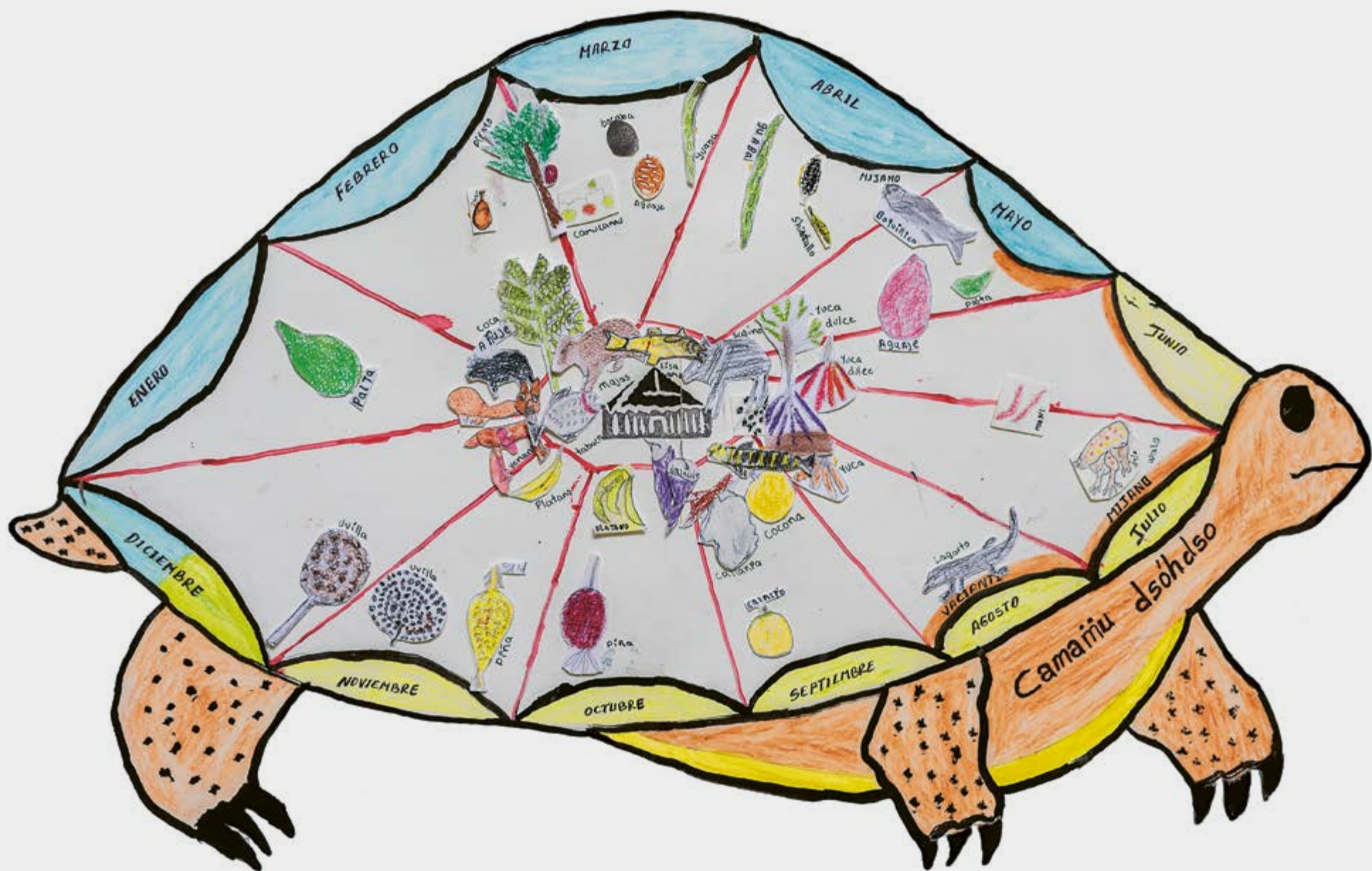


Mapa do território

Neste mapa desenhado pela comunidade, são mostrados os diferentes espaços que compõem o território de Nueva Esperanza — florestas de terra firme, florestas inundáveis, rios e *cochas* — e como cada um deles, conforme a época do ano e o nível da água, é um lugar de caça, pesca, cultivo e coleta.

O território da Comunidad Nueva Esperanza oferece diversos espaços que sustentam uma alimentação autônoma. São florestas de terra firme ou restingas, florestas inundáveis ou *tahuampas*, além de rios e lagos onde são realizadas as atividades de caça e de pesca. A sazonalidade define e redefine constantemente o território; conforme o nível da água, os habitantes entram em diferentes lugares navegando pelos canais do rio. A agricultura é principalmente de subsistência e é desenvolvida perto do povoado, onde existem *chagras* (sistemas agrícolas tradicionais de policultivo) na parte baixa, expostas à cheia, e *chagras* na altura, a 15 minutos a pé.

Nueva Esperanza tem uma ampliação territorial importante em direção ao norte, onde não há moradias, sendo usada apenas para incursões de caça e pesca. Acredita-se que, devido à sua distância e ao bom estado de conservação do ecossistema, “os animais não conhecem as pessoas”. Não foram identificadas ameaças atuais ao território, pois, há mais de uma década, com a criação do Acraa, esta e outras comunidades da bacia começaram a vigiar seus territórios e monitorar seus recursos. De modo geral, existe um sentimento significativo de segurança territorial. Talvez a principal ameaça seja a perda da língua e, com ela, de muitos dos conhecimentos associados ao território e aos alimentos.



Calendário de alimentos

Este calendário tem formato de tartaruga. Em seu centro, foram colocados os alimentos que costumam estar presentes durante todo o ano e, em cada mês, os ingredientes com períodos específicos de colheita.

A alimentação é influenciada pelas chuvas e pelas variações entre cheia e vazante. O inverno vai de janeiro a maio, e o verão de junho a novembro, sendo dezembro um mês de transição.

Os alimentos provenientes da *chagra* são variedades de mandioca, ariá, batata-doce, banana, coca e animais como pacas (*Cuniculus paca*), cutia (*Dasyprocta sp.*), veados (*Mazama sp.*) e porcos-do-mato (*Dicotyles tajacu*), que sustentam a alimentação durante todo o ano. Por isso, foram desenhados no centro do calendário.

Diferentes palmeiras como o buriti (*Mauritia flexuosa*) e o patauá (*Oenocarpus bataua*) fornecem alimentos em determinados meses. A uva-do-mato (*Pourouma cecropiifolia*), característica de Nueva Esperanza, dá frutos em novembro e dezembro. Com o final das chuvas, em maio, começa a subida de determinadas espécies de peixes.

Sobre o sal vegetal

A partir da perspectiva espiritual que os Ocaina têm dos alimentos, este relato, adaptado de um texto de Alberto Chirif incluído no livro “Pueblos de la yuca brava: Historia y culinária”, fala de um dos ingredientes importantes em seus fogões: o sal vegetal.

Os Ocaina consideram que os alimentos servem para manter o corpo, mas também para sustentar os aspectos espirituais da cultura. Essa cozinha sagrada está ancorada em estabelecer relações de reciprocidade com seres que cuidam das diferentes espécies de flora e fauna. A coca, o tabaco e o sal da mata são exemplos nos quais a alimentação se entrelaça com a história, a cultura e as relações sociais.

Esta é uma versão adaptada da história do sal vegetal, geralmente preparado por meio da queima da casca e do broto da palmeira inajá (*Attalea maripa*) e que, posteriormente, é filtrado. Em algumas ocasiões, e para uso ritual, costuma ser misturado com o *ampiri* de tabaco.

Um senhor chamado Odiãma, que estava doente, queria que seu jovem genro lhe conseguisse o *mitayo* (carne de caça) que ele gostava. O genro trazia veado para ele, e o sogro dizia: “Não é esse o tipo de *mitayo* que eu quero”. Em outros dias, lhe trazia queixadas, aves, cutias, cutiaras e diversos animais, mas nenhum era aprovado. O jovem, já cansado e irritado, decidiu ir embora e, quando estava caminhando, machucou o pé. Ao atravessar depois um pequeno riacho, a água entrou na ferida e causou muita dor. Voltou até a água, bebeu um pouco e percebeu que era salgadinha. “Talvez seja isto que meu sogro está pedindo”, disse a si mesmo, enquanto recolhia algumas folhas de uma planta que tem sabor salgado. Guardou-as bem e foi levá-las ao sogro.

Quando voltou, disse a ele: “Hoje eu não trouxe nada porque quando trago *mitayo* você não quer comer”. Mas o sogro insistiu dizendo que já sentia que ele tinha encontrado seu *mitayo*, o bom *mitayo* que ele tanto pedia. Ele pediu que no dia seguinte o levasse ao lugar onde tinha conseguido, para que ele mesmo pudesse se alimentar ali e não ficar incomodando o genro. “Está bem”, respondeu o genro, aceitando o pedido.

Fizeram *casabe* para comer durante vários dias, e o genro e a filha o levaram carregado até o pequeno riacho, onde prepararam um acampamento. Lá, o velho pediu para eles acenderem o fogo e o deixarem sozinho: “Em cinco dias venham me ver e tragam mais *rancho* (comida)”. Eles fizeram isso, mas, assim que foram embora, o sogro se jogou na fogueira e se queimou.

Quando o genro voltou no quinto dia, não encontrou nada. Só havia silêncio. A filha ficou triste. A rede ainda estava ali, mas não existia nenhum rastro do pai. “Por que meu pai morreu?”, dizia ela, enquanto o marido repetia: “Pare de chorar. Seu pai está vivo, não se preocupe”. Depois disso, o genro ouviu, do lugar onde estavam as cinzas: “Diga à minha filha para não chorar, que em cinco dias ela venha me ver”. Assim ele fez e, passados cinco dias, voltaram, mas não tinha ninguém.

Nesse momento, o genro começou a espalhar as cinzas e a nomear as plantas e as diversas espécies de palmeiras das quais é possível extrair sal vegetal. Por exemplo, a parte que havia queimado seu coração vinha da palmeira de babaçu, e assim foi continuando. Dessa maneira, os Ocaina passaram a saber de onde obter o sal vegetal.



Uma manhã na
Comunidade Ocaina
de Nueva Esperanza.

Cozinhas invisíveis da floresta

Na Amazônia, a comida não aparece apenas porque um ser vivo procura por ela. Muitos seres transformam, amolecem ou preparam o que comem graças a processos que ocorrem na água, na madeira, no solo ou até no corpo de outros organismos. São cozinhas invisíveis ou preparações naturais da floresta que funcionam com micróbios, fungos, mordidas ou fermentações naturais.



COZINHAS DEBAIXO D'ÁGUA

Nas zonas inundáveis da Amazônia central, peixes como o tambaqui (*Colossoma macropomum*), pegam os frutos duros que caem na água e deixam eles repousarem entre troncos submersos. O tempo e os micróbios do rio amolecem a polpa e rompem suas fibras. Quando eles voltam para buscá-los, encontram um alimento mais fácil de triturar e digerir. Essa pré-fermentação lhes permite aproveitar frutos que, de outra forma, seriam inacessíveis.

ALIMENTAR-SE MUTUAMENTE

Nas raízes de muitas plantas amazônicas, vivem fungos que modificam a forma como elas produzem açúcares. Suas hifas (filamentos tubulares que formam a estrutura dos fungos) exploram o solo e absorvem água e minerais que a planta sozinha não alcançaria. Por outro lado, a planta envia carboidratos para a raiz, que é usada pelo fungo como fonte de energia. Nessa relação, ambos se beneficiam, já que o fungo alimenta a planta com nutrientes que permitem que ela cresça melhor e a planta sustenta o fungo com os açúcares que produz.

DAR A PRIMEIRA MORDIDA

Nas bordas da floresta e nas zonas de sopé andino-amazônico, alguns frutos silvestres da família dos abacates atingem seu melhor estado depois de serem levemente mordidos por morcegos frugívoros. Essas mordidas ativam as enzimas que aceleram o amadurecimento e suavizam a polpa. O animal volta quando o fruto está maduro e a planta garante a dispersão de suas sementes.

O PODER DOS COGUMELOS

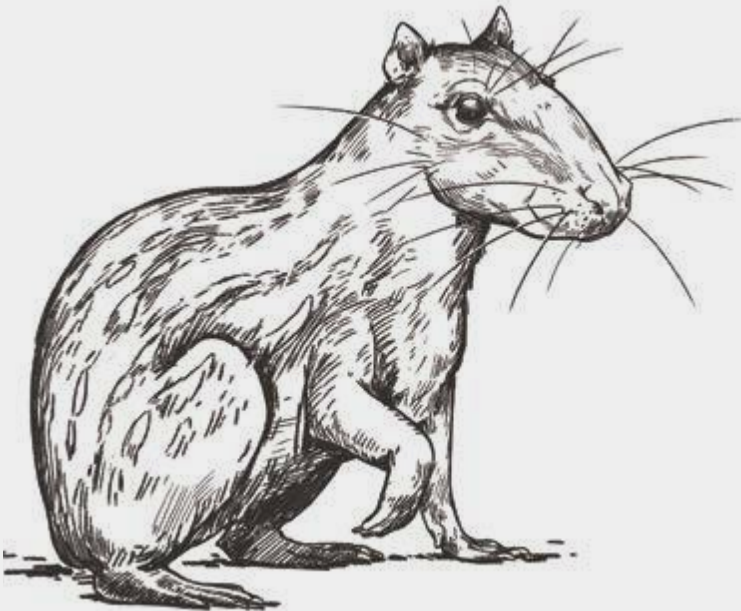
Em troncos caídos e madeiras úmidas do Brasil amazônico, fungos decompositores de madeira fazem a decomposição dessas fibras que nenhum inseto conseguiria romper sozinho. Ao fazer isso, eles transformam a madeira em um material maleável, rico em açúcares simples e compostos aromáticos. Esse substrato alimenta as larvas de besouros, baratas silvestres e vários grupos de cupins secundários. Toda a comunidade depende dessa pré-digestão que transforma a madeira em algo comestível.



SOPÉ ANDINO-AMAZÔNICO

Rede de relações alimentares

Descreve como a energia e os nutrientes passam de uns organismos para outros quando se alimentam entre si: plantas, animais e microrganismos conectados pelo fato de comerem e servirem de alimento.



Paca

Cuniculus paca

Alguns nomes populares da espécie são: PACA, BORUGA, LAPA, MAJÁS, PICURO, JOCHI PINTADO E GUANTA.

A **paca** ↗1 é um roedor de porte médio que normalmente tem hábitos noturnos. Durante o dia, ela permanece em tocas ou nas árvores da floresta, e à noite sai em busca de alimento. Ela se alimenta principalmente de goiaba, **uva-da-mata** ↗2 (*Pourouma cecropiifolia*), **patauá** ↗3 (*Oenocarpus bataua*), mandioca, banana-da-terra, milho, jambo (*Syzygium jambos*), **cubiu** ↗4 (*Solanum sessiliflorum*), figueira e banana-ouro. Seus principais predadores são felinos como a **jagatirica** ↗5 (*Leopardus pardalis*), algumas **aves de rapina** ↗6 e o ser **humano** ↗7. A caça das pacas costuma ser feita à noite e não é tão difícil, segundo os caçadores, já que são animais muito dóceis.



O **cacau** ↗8 é uma planta nativa das florestas úmidas da bacia amazônica, onde ainda pode ser encontrado de forma silvestre, assim como em cultivos familiares e em plantações destinadas ao comércio. Ele é nutrido pela energia solar, pela água e pelos minerais do solo. É consumido pelo ser humano e por diferentes espécies de **macacos** ↗9 (*Cebus sp.*) e de roedores como a **paca** ↗1 (*Cuniculus paca*), aves como o **papagaio** ↗10 (*Amazona sp.*) e insetos como a larva **manhoso do cacau** ↗11 (*Steirastoma breve*). Este último também é consumido pelo **pica-pau-de-penacho** ↗12 (*Campephilus rubricollis*). A paca, em contrapartida, alimenta-se de cultivos como a **mandioca** ↗13, cujas folhas também são consumidas pela **lagarta mandarová** ↗14 (*Einnys ello*). Já o ser **humano** ↗3 se alimenta de várias das espécies mencionadas, como pacas, mandioca, larvas de manhoso do cacau, papagaios e macacos, que encontra em diferentes lugares do território, como a roça e a floresta.

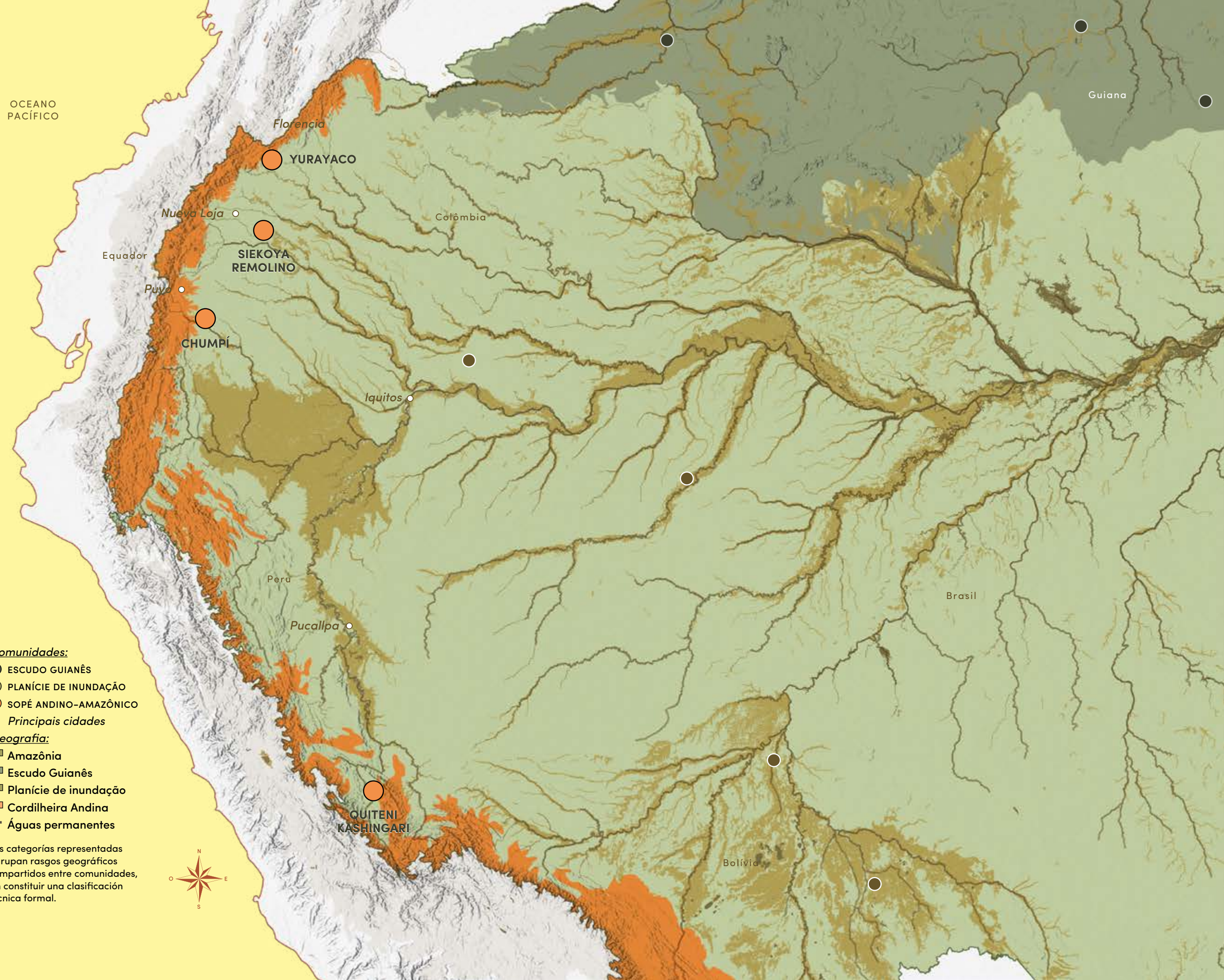
Cacau

Theobroma cacao

Nome comum da espécie: CACAU

As espécies *Steirastoma breve* e *Einnys ello* foram consideradas referências para os desenhos da rede de relações alimentares.





Comunidades:

- ESCUDO GUIANÊS
- PLANÍCIE DE INUNDAÇÃO
- SOPÉ ANDINO-AMAZÔNICO
- Principais cidades

Geografia:

- Amazônia
- Escudo Guianês
- Planície de inundação
- Cordilheira Andina
- Águas permanentes

Las categorías representadas agrupan rasgos geográficos compartidos entre comunidades, sin constituir una clasificación técnica formal.



Assando um veado sobre
uma grelha projetada
para cozimento lento.



Descubra aqui
as histórias desta
comunidade em um
documentário.

COMUNIDADE

Quiteni

Povo Ashaninka

Língua Ashaninka, família linguística Arawak



Nestas páginas estão entrelaçadas as histórias de vida e saberes da Comunidade de Quiteni que foram compartilhados em maio de 2025. As pessoas que participaram dos espaços de trabalho são coautoras deste tecido. Por meio de suas vozes, é possível reunir o conhecimento coletivo que povos e nacionalidades vêm construindo e preservando ao longo de centenas de anos. Neste espaço valorizamos nomear cada participante: Imer Soto, Julián Mejía, Herminio Medina, Valentín Candioti, Rubén Soto, Eloy Melgar, Gloria Pariona, Bertha López, Elia Ayala, Lucía Morales, Gladys Castillo, Maribel Morales, Yeni Vega, Noe Santos, Elenita Medina, Florinda Yomiquiri e Frank Bolívar.



Para a Comunidade de Quiteni, esses alimentos são muito importantes. A paca é um animal que eles caçam e preparam com frequência, assim como os vermes broca-de-coqueiro e a lagarta das palmeiras coletadas dos troncos das palmeiras. Já o cacau é um cultivo com o objetivo principal de comercialização. Outros alimentos, como a abóbora, são preparados em papas para as crianças e o *matico* é utilizado como planta medicinal.*

Listamos os alimentos com os nomes populares,

assim como os nomes que recebem na **LÍNGUA DAS COMUNIDADES** e os *nomes científicos*.

Pacas, **SAMANI**, *Cuniculus paca* ♦ Cacau, **KEMITO**, *Theobroma cacao* ♦ Mandioca, **KANIRI**, *Manihot esculenta* ♦ Cascudo, **JETARI**, peixe da família *Loricariidae* ♦ Batata-doce, **KORICHA**, *Ipomoea batatas* ♦ Abóbora, **KEMI**, *Cucurbita sp.* ♦ Pimenta, **IBARANTSISHI**, *Capsicum ou Piper* ♦ Ayahuasca, **CAMARAMPI**, *Banisteriopsis caapi* ♦ Jarina, **KOMPIRO**, *Phytelphas macrocarpa* ♦ Broca-de-coqueiro, **EMOKI**, *Rhynchophorus palmarum* ♦ Lagarta-das-palmeiras, **SHIOPA**, *Brassolis sophorae* ♦

“

O saber começa a correr riscos ao não conversar, ao não estar dialogando, ao não sensibilizar os irmãos”.

Os moradores de Quiteni fazem parte do Povo Ashaninka, a comunidade indígena amazônica mais numerosa em termos demográficos do Peru.

A Comunidade Quiteni está localizada nos interflúvios das florestas de montanha na Amazônia central peruana. A rugosidade de seu território permite a existência de diversos riachos que alimentam o rio Ene, que desce e mais a frente encontra o Perené, formando o Tambo, que depois, junto com o Urubamba, formarão o Ucayali na grande planície amazônica.

Esta comunidade está localizada na margem direita do rio Ene. Para chegar até ela, pode-se ir por via terrestre em uma viagem de quatro horas por uma estrada de terra que liga Satipo ao povoado de Los Ángeles. Também é possível chegar navegando pelos rios, em uma viagem de cinco horas a partir da Comunidade Puerto Ocopa, descendo pelo rio Perené e seguindo pelo rio Ene.

Esse território é caracterizado por possuir zonas ribeirinhas e de montanha, variando entre 400 e 1500 metros acima do nível do mar. No total, incluindo ampliações, o assentamento abrange cerca de 19.000 hectares.

As moradoras e os moradores são abastecidos pelos riachos Quiteni e Cashingari com a água que utilizam diariamente. Eles não possuem sistemas de saneamento, mas contam com escolas em todos os níveis educacionais.

SOBRE O POVO ASHANINKA

A história do Povo Ashaninka, pertencente à família linguística Arawak, é marcada por deslocamentos das

zonas baixas da Amazônia para as zonas interfluviais da floresta central, onde existiam, desde tempos pré-coloniais, algumas rotas de comércio importantes e interação com sociedades andinas.

O Povo Ashaninka já passou por diversos conflitos desde o período pré-hispânico até a atualidade: na época colonial, a chegada dos seringueiros no século XIX, o avanço de fazendeiros, colonos andinos e missões adventistas e evangélicas no



Comunidade Quiteni, Povo Ashaninka: bacia do rio Ene, distrito de Río Tambo, província de Satipo, região de Junín, Peru.

Alguns cultivos alimentares tradicionais estão se perdendo devido ao aumento dos cultivos comerciais, à diminuição de sementes próprias e ao enfraquecimento dos conhecimentos que antes acompanhavam essas práticas.



↑ Participantes das reuniões para elaborar o conteúdo do *Atlas*.

século XX, até o ciclo de violência do conflito armado interno entre 1980 e 2000.

Esse período marcou fortemente sua estrutura social, desencadeando deslocamentos e sucessivos repovoamentos.

A primeira década do novo milênio trouxe a criação da Reserva Comunal Ashaninka (RCA) em 2003. Essa área protegida, de 184.468 hectares, abrange uma parte significativa do território que o Povo Ashaninka habita na bacia do Ene.

APOIO INSTITUCIONAL

A Comunidade Quiteni faz fronteira com a RCA e, nos últimos vinte anos, recebeu apoio de diversas instituições que impulsionaram projetos de cultivos comerciais, pecuária, agroecologia, manejo florestal e criação de pequenos animais. Ela também participou de um sistema de pagamento por serviços ambientais e pela conservação de suas florestas comunitárias por meio de um acordo com o Programa Nacional de Conservação de Florestas.

No início dos anos 2000, eles decidiram transferir o centro populacional de Quiteni, que estava próximo a uma base militar, para Cashingari. Com essa mudança, a comunidade buscava melhorar a organização local e enfrentar os problemas que afetavam as famílias, como a preocupação constante com possíveis invasões de seu território.

ECONOMIA E ORGANIZAÇÃO SOCIAL

A comunidade sustenta sua vida cotidiana com uma economia mista. Os moradores cultivam mandioca, banana-da-terra, arroz e milho para consumo familiar, além de outros cultivos comerciais permanentes como cacau e café, que são a base de sua subsistência e renda. Em relação

à organização social, eles possuem uma Diretoria e fazem parte da Organização Indígena Central Ashaninka do Rio Ene (CARE), criada em 1994 como resposta ao conflito armado interno. Depois dessa instância, o fortalecimento da governança comunitária é impulsionado, assim como o desenvolvimento sustentável e a defesa dos direitos territoriais das comunidades da bacia.



O cacau (*Theobroma cacao*) é uma planta nativa de uso local. Atualmente, é cultivado por algumas famílias Ashaninka, em variedades comerciais, como parte de sua economia mista.

↗ Repartição comunitária de um veado.

A DEFESA DE SUA VIDA COTIDIANA

Os Ashaninka de Quiteni reconhecem várias questões que exigem atenção. Entre elas, está a necessidade de implementação de ações governamentais para erradicar os cultivos ilícitos de folha de coca para o narcotráfico, uma situação que afeta a vida na região.

É importante destacar a importância de preservar os cultivos alimentares tradicionais e os conhecimentos que os sustentam, pois deles dependem sua alimentação, sua autonomia e grande parte de sua identidade cultural. Para enfrentar esses desafios e sustentar seu futuro, a comunidade aponta a necessidade de contar com melhores serviços de saneamento.

Atender a essas questões vai proporcionar as condições necessárias para que a comunidade continue mantendo vivos os saberes e as práticas ancestrais, importantes valores culturais e naturais.



Cultivos, florestas e rios são os principais lugares que fornecem alimento a essa comunidade. Nesses lugares, eles encontram os produtos básicos do dia a dia.

As principais ameaças identificadas na manutenção da alimentação são a presença de pescadores de fora. Além disso, o aumento populacional fez com que, diferentemente de anos anteriores, os animais e os peixes já não sejam abundantes.

217

Calendário de alimentos

A maior parte dos alimentos dessa comunidade é determinada por fatores climáticos. Embora alguns estejam presentes durante todo o ano, sua disponibilidade nem sempre é a mesma.



“Devemos consumir o que é nosso, ter sempre alimentos na roça e praticar os costumes que nossos ancestrais tiveram. Aqui, nesta comunidade, temos tudo; o que falta é comer e saber preparar”.

A estação chuvosa vai de dezembro a abril, e o verão ocorre entre julho e outubro. Maio, junho e novembro são meses de transição. Na roça, alguns cultivos se mantêm durante todo o ano, como a mandioca. Outros, como a batata-doce e a abóbora, são escassos nos meses de verão. O cacau é produzido com maior intensidade entre junho e agosto. Já a caça e a pesca ocorrem durante todo o ano, mas com diferentes intensidades. Alguns animais como

as pacas podem ser encontrados ao longo de todo o ano. Em relação à pesca, os meses de pouca água nos rios e riachos facilitam a captura de cascudos; além disso, agosto é tempo de *mijano* (ou piracema), ou seja, de abundância de peixes que sobem o rio. Em novembro, os peixes estão ovados e descem o rio.



↑ Geografia comunitária: a divisão dos espaços entre homens e mulheres durante os encontros coletivos organiza o diálogo.

A resistência das mulheres Ashaninka

Lia Méndes, autora que escreveu sobre a Amazônia peruana, reconhece em seu trabalho o papel das mulheres Ashaninka na defesa e no cuidado de seus territórios e comunidades, sobretudo em momentos em que a violência lhes exigiu defendê-los.

A história dos Quiteni também é marcada pelo papel que as mulheres Ashaninka assumiram durante os anos do conflito armado interno. Em seu trabalho sobre a reorganização do Ene, Lia Méndes explica que elas sustentaram os núcleos habitacionais onde as famílias deslocadas se refugiavam. Elas cuidavam das crianças, atendiam os doentes e administravam a alimentação, mantendo a comunidade unida em meio à violência (Méndes, 2018).

Quando muitos de seus homens foram deslocados, escondidos ou forçados a entrar em grupos armados, elas passaram a tomar decisões sobre a roça, a alimentação e o cuidado do território, dando continuidade às tarefas que antes eram distribuídas de outra forma (Aguirre *et al.*, 2019).

Após a pacificação, a presença delas tornou-se mais visível na política local. Pesquisas sobre a CARE mostram que as mulheres começaram a participar das questões de saúde, educação e defesa do território. A CARE impulsionou alguns processos para fortalecer a liderança delas e ampliar os espaços de participação comunitária (Ulfe *et al.*, 2022). Dessa forma, as mulheres passaram de sustentar a sobrevivência nos anos mais difíceis a ocupar um papel central nas decisões que orientam o futuro do Ene.

A folha de *sirindango* é usada pela Comunidade Inga para embrulhar e assar alimentos na brasa.



Descubra aqui as histórias desta comunidade em um documentário.

COMUNIDADE

Yurayaco

Povo Inga

Língua: Inga, família linguística Quechua



Nestas páginas estão entrelaçadas as histórias de vida e saberes da comunidade de Yurayaco que foram compartilhados em fevereiro de 2025. As pessoas que participaram dos espaços de trabalho são coautoras deste tecido. Por meio de suas vozes, é possível reunir o conhecimento coletivo que povos e nacionalidades vêm construindo e preservando ao longo de centenas de anos. Neste espaço valorizamos nomear cada participante: Libia Díaz, María Antonia Mutumbajoy, Carlos E. Cortéz, Faber Huaca, Jhonny Huaca, Selina Cuellar, Orfelina Buesaquillo, Yuverly I. Ultengo, Yensy A. Carvajal, Rosendo Chindoy, Eliberto Camacho, Alexander Garcés, Ana M. Jacanamijoy, Yimmy S. Aldana, Alexander Valencia, Felipe Méndez, Yubely López, Heidy Patiño, Miguel Quintero, Santiago Arciniegas, Yolanda Jacanamijoy e Kevin E. Yela.



Existem alimentos que o Povo Inga cultiva e caça há séculos, como a mandioca, a banana-da-terra ou a paca; outros, como a *cayamba* ou o inhame, estão se perdendo com o tempo. As avós ainda lembram quando o inhame acompanhava a jornada na mata e os cogumelos apareciam sozinhos após os trovões. Estes dez alimentos são um registro importante para esse povo.

Listamos os alimentos com os nomes populares, assim como os nomes que recebem na **LÍNGUA DAS COMUNIDADES** e os *nomes científicos*. Bocachico, **CHALUA**, *Prochilodus magdalenae* ♦ Mandioca, **RUMU**, *Manihot esculenta* ♦ Pimenta *tigriuchu*, **TIGRIUCHU**, *Capsicum frutescens* ♦ Broto de pupunha, **KUGULLU DE CHONTADURU**, *Bactris gasipaes* ♦ Banana, **PLATANU**, *Musa x paradisiaca* ♦ Cogumelo-salmão, *Pleurotus djamor* ♦ Ayahuasca, **AMBIWASKA**, *Banisteriopsis caapi* ♦ Paca, **PINTADIYO**, *Cuniculus paca* ♦ Pupunha, **CHONTADURU**, *Bactris gasipaes* ♦ Inhame, **ÑAMI OU CHAKITIGRE**, *Dioscorea alata* ♦

“

Esses territórios foram lugares das avós, dos antigos ancestrais”.

Nas encostas e vales do sopé andino-amazônico colombiano, na bacia alta do rio Caquetá — um dos maiores afluentes do rio Amazonas — está a Reserva de Yurayaco, território do Povo indígena Inga, que, juntamente com as reservas Brisas, San Miguel, Niñeras, Cusumbe e Solita, formam a Associação de Cabildos Tandachiridú Inganokuna no departamento de Caquetá.

Nesse corredor, onde as montanhas se abrem para a floresta, indígenas, colonos e camponeses vivem juntos. Nesse lugar, as práticas culturais são entrelaçadas com a defesa do território e com processos de autonomia que sustentam suas decisões sobre como se educar, se alimentar e governar seu território.

Parte do Povo Inga se estabeleceu neste território desde o século XVIII, segundo relata a pesquisadora Laura Cerón no seu artigo “A fórmula dos indígenas Inga para sobreviver”. Essa comunidade, falante da língua Inga, da família linguística Quechua, mantém uma relação estreita com o Putumayo, onde a maior parte de sua população na Colômbia é encontrada; e essa forma de habitar entre a montanha e a floresta lhes ajudou a manter um vínculo contínuo com as culturas andinas e amazônicas.

UM MUNDO MARCADO PELO FOGO

Dentro de sua compreensão do mundo e do universo está a *chakana* (cruz andina), entendida como uma ponte que conecta o humano com o espiritual; e, nesse marco simbólico, o fogo aparece como elemento fundamental na sua vida e cultura.

Tradicionalmente, os Inga se reúnem ao redor da *tulpa* (fogo), em seus bancos, uns para mulheres e outros para homens, para conversar e compartilhar alimentos como a *chicha*. O fogo e os defumadores também estão presentes nas cerimônias de *ambiwaska* (ayahuasca), conduzidas pelos *taitas*, pilares na organização social. Eles guiam, por meio da medicina tradicional, a educação, a saúde, a alimentação e o manejo do território.



Comunidade Yurayaco, Povo Inga: Bacia alta do rio Caquetá e microbacia do rio Yurayaco, município de San José del Fragua, departamento de Caquetá, Colombia.

Ao redor do fogo está sempre o conhecimento da mulher, do alimento e do cuidado da vida, assim como as danças, os cantos e as cerimônias.



↑ Participantes das reuniões para elaborar o conteúdo do Atlas.

COLHEITAS, FESTAS E SABERES

Algumas celebrações como o Antún Puncha e o Pauca Raymi são vividas em torno do alimento. Em junho e fevereiro, essas festas marcam os ciclos das colheitas e da abundância. Nelas, compartilham-se o milho, o feijão, a mandioca, a taioba, o abacaxi e a carne, que não pode faltar em algumas preparações.

O broto de palmeira de pupunha (*Bactris gasipaes*), assim como o broto de iriarte (*Iriartea deltoidea*, *arecaceae*) e a taioba (*Xhantosoma sagittifolium*) são alimentos próprios dos Inga. São poucos os povos amazônicos que consomem brotos de palmeira. Eles os comem cozidos em guisados ou como acompanhamentos, assim como o *cayamba* (cogumelo-salmão), um fungo que cresce apenas quando troveja, segundo contam as avós sábias. Embora isso já não seja tão comum, já que a tradição de se alimentar dos fungos que crescem nas florestas foi perdida.

As avós ou mães da aldeia contam muitas histórias sobre sua infância, o que elas faziam e o que comiam. Elas se lembram do inhame nas preparações caseiras e da *cayamba*, assim como da pimenta, que era algo que sempre levavam para a *chagra* (roça) ou para o rio. Dizem que esse fungo e o *ají trigriuchu* (tipo de pimenta silvestre) têm gosto de carne.

Elas lembram da medicina tradicional e das dietas que as meninas seguiam quando chegava a primeira menstruação ou as mulheres durante a gravidez. Esses conhecimentos e práticas agora são ensinados às meninas e jovens nas comunidades, para fortalecer os saberes culturais associados ao cuidado e à saúde comunitária.

Nesse caminho de recuperação de saberes, destaca-se o pensamento relacionado à importância da *chagra* (roça) como

um *yachaicudiruñambi* (caminho de aprendizagem) e do *kausai sachakunata* (árvore da vida) como a origem de tudo. A *chagra* é muito mais do que um espaço para cultivar e colher alimentos; é um ambiente familiar e comunitário onde o conhecimento é compartilhado e transmitido.



Este território, que abriga alguns lugares sagrados para o Povo Inga e outros povos amazônicos, foi marcado por processos de colonização, pela expansão da fronteira agropecuária, pelo narcotráfico e pela presença de gente armada que disputou a terra e seus recursos durante décadas.

↗ A *kutanga rumi* é uma pedra em forma de meia-lua usada para esmagar e processar diversos alimentos.

A ROÇA COMO FUTURO

Os Inga expressam certa preocupação com as dinâmicas de desmatamento e queima da floresta associadas à expansão da pecuária e à abertura de estradas. Eles também se preocupam com os impactos das mudanças climáticas sobre os calendários de plantio e a perda de alimentos que antes eram fundamentais em sua dieta, como o cruá vermelho (*Sicana odorífera*), o ariá (*Calathea allouia*), o *sirindango* (*Renealmia alpinia*), o *animasirindango* (a raiz de uma planta medicinal) e a maranata (*Maranta* sp.).

Nessa comunidade, assim como em outras da Amazônia, a perda de alimentos e preparações também se relaciona a um longo processo de colonização e mudança cultural, no qual muitas práticas vinculadas à alimentação foram enfraquecidas. Diante disso, a associação de governos locais tem trabalhado para fortalecer os conhecimentos próprios, o que gera processos pedagógicos que lideram para preservar a agricultura ancestral e os saberes associados à cozinha Inga.

Manter esses espaços, diversificá-los e dar continuidade à organização comunitária garante que as comunidades tenham alimentos mais saudáveis que, como diziam as mães, são essenciais para a saúde de seu povo.



Mapa do território

Neste mapa elaborado pela comunidade, encontram-se a água, a terra, as florestas e os locais sagrados mais representativos dos cinco resguardos Inga que compõem a Associação de Cabildos Tandachiridu Inganokuna: Yurayaco, Brisas, San Miguel, Cusumbe e Niñeras.

O território é o alimento que nutre a vida e o cosmos. Para o Povo Inga, o território é a representação de sua cultura, numa luta constante para que ela seja reconhecida. Nessa representação do território, a água aparece, inicialmente, como sustento, envolvendo a terra como o substrato que fornece o alimento e que abrange as dimensões culturais, ambientais e espirituais. Um território é uma terra para cultivar e colher, os rios e lagoas são para pescar, as montanhas e florestas, para caçar. Mas, sobretudo, um território serve para ser compartilhado com outros seres: é a fonte de vida e abundância para os povos indígenas e para aqueles que o habitam.

Nesses locais, os lugares sagrados podem ser reconhecidos, as salinas, as terras, as lagoas, entre outros lugares vitais para a alimentação amazônica do Povo Inga. Essa representação gráfica e sensível do território se aproxima das experiências vividas ao percorrer e reconhecer os lugares por parte de quem os habita. O grande rio Caquetá, principal afluente, e os rios que a ele se unem, assim como as reservas, o Parque Nacional Natural Alto Fragua Indí Wasi, os lagos de pesca, as salinas de caça, os sítios sagrados e as *chagras* — todos eles são espaços onde é possível encontrar alimentos ou onde se alimenta, e também são os lugares onde estão os animais, as plantas e os fungos que compõem a dieta do Povo Inga.

Calendário dos alimentos

Neste calendário o verão, o inverno e os ciclos lunares marcam o ritmo da roça Inga.

Aqui os ciclos do território e da natureza são relatados com abundância de alimentos. Esses momentos, para o Povo Inga, correspondem aos ciclos lunares, que lhes permitem manter uma relação estreita com o cosmos. Alguns alimentos estão presentes durante todo o ano, como a mandioca, o inhame, os peixes e a *ambiwaska* (ayahuasca); outros são colhidos a cada determinadas luas ou com os relâmpagos que fazem as palmeiras florescerem, coletar formigas ou ir à floresta buscar o cogumelo-salmão, um tipo de fungo. No entanto, esses ciclos têm variado devido às mudanças climáticas, gerando novas adaptações nos períodos de abundância.



“
Estamos no exercício de
recuperação de alimentos
e preparações, assim como
do calendário lunar e dos
lugares onde se cultivam
as plantas, para recuperar
algumas sementes como
o bambu, a abóbora e o
inhame.”



A comida é sagrada

Esta é uma história própria contada por **Yolanda Jacanamijoy**, anciã do Povo Inga, filha de *um taita* e de uma sábia. Por meio de três relatos entrelaçados, mostra que o alimento não é apenas sustento para a sua comunidade: é um encontro com o sagrado, com os espíritos da água e com os limites impostos pelo território a quem o habita.

Uma vez, estava fazendo verão, mas choveu rio acima durante a noite. Eu estava com minha irmã e a gente foi pescar. Lá, onde ficava o poço da cobra e o poço do tigre. Mas a rede puxava com muita força. Eu disse à minha irmã pra gente ir embora, que o rio estava enchendo. Um poço levou a rede e puxou as duas. Eu disse: “Me tire ou me deixe na parte clara da água”. Dei umas quatro voltas, mas não conseguia sair. Eu me deixei levar e impulsionei com toda força para baixo. Quando saí à superfície, uma cabeça d’água estava passando; eu queria me segurar em um galho, e consegui fazer isso. Ainda consegui sair com roupa. Minha irmã se enroscou na rede, saiu sem roupa e desmaiada. Tudo isso porque queríamos comer o peixe cascudo-listrado (*Panaque* sp.).

Naquele tempo, tinha muito peixe grande. Meu pai foi pescar com meu avô e apareceu um bagre enorme, muito grande. Na época, pescavam com *tapara* [cuia, recipiente de origem vegetal]. A *tapara* afundou e depois começou a subir. Eles foram atrás dela. Um anzol físgou meu avô e virou a canoa. Meu avô, puxado pelo bagre, caiu na água. Depois conseguiu sair, por mais que estivesse se afogando. Mesmo assim, conseguiram pegar o peixe: dezessete arrobas. Tiveram que cortá-lo com machado, porque a faca ficava presa.

Uma moça que era lavadeira estava lavando roupa no rio Yurayaco. A mãe sempre deixava arroz e banana para ela. A moça ficou entediada e foi até uma lagoa no verão; não estava chovendo, mas a menina desapareceu. A mãe dela foi procurá-la. Ela estava lá, na pedra do avô Apolinar Pescado. Ela viu um peixe e quando tentou pegá-lo, percebeu que era um peixe estranho. Era um peixe que dá água, e a água vai crescendo. A menina ficou paralisada. A mãe a puxou para a margem e tudo escureceu.

A comida é sagrada. Se você ouvir um pescador atrás de você enquanto pesca, é um espírito; se o peixe estiver à sua frente, você não vai pescar nada, mas se o ouvir atrás, deixe ele pescar, porque assim você também pesca.

Receita de *Piaraká* com
peixe, servida para
compartilhar entre
várias pessoas.



Descubra aqui
as histórias desta
comunidade em um
documentário.

COMUNIDADE

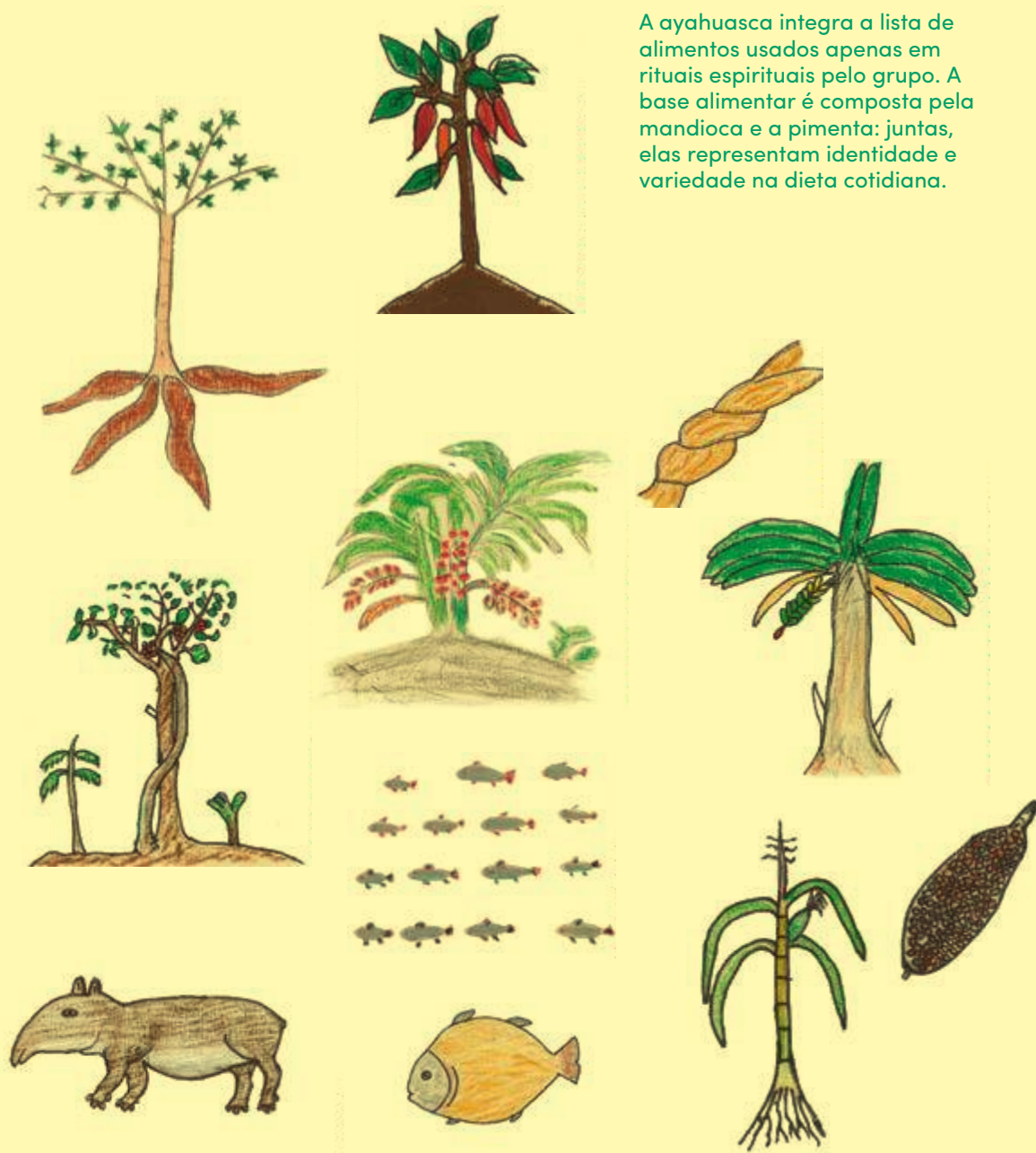
Siekoya Remolino

Nacionalidade Siekopai

Língua: Paikoka, família linguística Tucano Ocidental



Nestas páginas estão entrelaçadas as histórias de vida e saberes da Comunidade de Siekoya Remolino que foram compartilhados em junho de 2025. As pessoas que participaram dos espaços de trabalho são coautoras deste tecido. Por meio de suas vozes, é possível reunir o conhecimento coletivo que povos e nacionalidades vêm construindo e preservando ao longo de centenas de anos. Neste espaço, valorizamos nomear cada participante: Soraya S. Tangoy, Fanny Piaguaje, Diana L. Piaguaje, Sandra E. Payaguaje, Verónica M. Payaguaje, Marina Z. Payaguaje, Griselda Lusitande, Rosa T. Piaguaje, Sandra I. Payaguaje, Sonia Piaguaje, Rosibel Piaguaje, Sara Piaguaje, Raquel Lusitande, Marlene Piaguaje, Jenny Tangoy, Obdulia Okoguaje, Yadira Okoguaje, Marilín Piaguaje, Maritza Piaguaje, Nancy Piaguaje e Georgina Payaguaje.



A ayahuasca integra a lista de alimentos usados apenas em rituais espirituais pelo grupo. A base alimentar é composta pela mandioca e a pimenta: juntas, elas representam identidade e variedade na dieta cotidiana.

Listamos os alimentos com os nomes populares,

assim como os nomes que recebem na **LÍNGUA DAS COMUNIDADES** e os *nomes científicos*.

Ayahuasca, **AIRO YAJE**, *Banisteriopsis caapi* ♦ **YOCO**, *Paullinia yoco* ♦ Milho, **PAI WEA**, *Zea mays* ♦ Pimenta, **PIIA**, *Capsicum spp.* ♦ Lambaris, **AIUJE**, *Astyanax spp.* ♦ Pacu, **PA'CU**, *Mylossoma spp.* ♦ Banana-da-terra, **NO'KA**, *Musa x paradisiaca* ♦ Anta, **AIRO WEQUE**, *Tapirus terrestris* ♦ Mandioca, **A'SO**, *Manihot esculenta* ♦ Shiguango ou São Joãozinho, **U'KUISI**, *Renealmia alpinia* ♦

“

Se perdermos nossa cultura, não seremos nada.”

O rio Aguarico nasce na cordilheira de Pimampiro, na província de Sucumbíos, ao norte do Equador, e percorre quase toda essa região. Ele faz parte da fronteira natural entre Equador e Peru. Ele deságua no Napo, um dos principais afluentes do rio Amazonas, e segue seu curso para o sudeste, adentrando a Amazônia peruana até se unir definitivamente ao rio Amazonas.

Esse assentamento Siekoya Remolino, “gente de cores”, está rodeado por florestas tropicais úmidas, rios sinuosos, lagos, áreas de várzea e planícies naturais, e é um povo originário transfronteiriço que habita o Equador e o Peru. O clima é equatorial úmido, com precipitações superiores a 3.000 mm anuais e temperaturas médias de 24 °C.

Esta paisagem abriga uma alta biodiversidade, incluindo espécies emblemáticas como o boto-cor-de-rosa (*Inia geoffrensis*), a onça-pintada (*Panthera onca*), a anta (*Tapirus terrestris*), a paca (*Cuniculus paca*) e centenas de espécies de peixes, aves e plantas medicinais.

A comunidade está localizada na área de influência da Reserva de Produção de Fauna Cuyabeno, um corredor biocultural que conecta os sistemas ecológicos do rio Aguarico com Lagartococha (Pëëya), território ancestral Siekopai e centro espiritual.

CUIDAR DO CONHECIMENTO ANCESTRAL PARA FORTALECER A IDENTIDADE

Os habitantes de Siekoya Remolino representam um nó vital da etnia Siekopai, no Equador. São descendentes dos antigos habitantes dos rios Napo e Lagartococha e

foram se deslocando progressivamente em direção ao rio Aguarico.

Apesar das transformações, eles mantiveram uma identidade forte. A população atual combina conhecimento ancestral com formas organizacionais modernas. Os saberes tradicionais são transmitidos por meio da tradição oral, dos rituais com ayahuasca e da prática cotidiana da medicina, da pesca, da navegação fluvial e do *tsílo**, ou sistema de cultivo familiar como a *chagra* (roça).



Comunidade Siekoya Remolino, etnia Siekopai: do rio Napo e sub-bacia do rio Aguarico, Paróquia San Roque, cantão Shushufindi, província de Sucumbíos, Equador.

Para a Comunidade Siekoya Remolino, o futuro não é uma linha reta de progresso, mas um círculo em que os sonhos dos mais velhos retornam na visão dos jovens.

**Tsío*: Pequena parcela de cultivo tradicional, manejada por famílias ou comunidades. Nela se produzem alimentos para consumo próprio e se transmitem conhecimentos agrícolas adaptados ao território.



Sua organização está estruturada em torno da Assembleia Geral, do Conselho de Governo da Nacionalidade Siekopai e das lideranças comunitárias. Esses espaços coordenam as questões de saúde, educação, cultura e justiça. As decisões são tomadas na Assembleia e se apoiam na orientação dos *yageceros* (sábios espirituais), condutores dos processos coletivos.

A comunidade mantém vínculos ativos com a Confederação de Nacionalidades Indígenas do Equador (CONAIE) e a Confederação de Nacionalidades Indígenas da Amazônia Equatoriana (CONFENIAE). Esse modelo de autogoverno foi fundamental para obter em 2023 uma decisão histórica da Corte Nacional: o reconhecimento de seus direitos sobre 42.360 hectares do território ancestral em Pëëya, localizado na fronteira entre Equador e Peru.

EXTRATIVISMO E TRANSFORMAÇÃO DO TERRITÓRIO

O território Siekopai enfrenta ameaças estruturais que se mantêm há décadas: conflitos fronteiriços, missões religiosas e pressões extrativistas, a exemplo da expansão petrolífera. Desde os anos 1970, diferentes empresas operam na região deixando um histórico de derramamentos contínuos, desmatamento e contaminação de rios e lagos. A expansão dos monocultivos

de palma africana em áreas próximas fragmentou os ecossistemas, tem deslocado a fauna e reduzido a extensão de floresta nativa. Acrescentam-se ameaças da mineração ilegal, crescente no norte amazônico nos últimos anos, avançando em direção ao território ancestral Siekopai.

A fronteira agrícola também pressiona os limites da floresta. Essa expansão favorece desmatamentos ilegais, incêndios, a entrada de espécies exóticas e a alteração do equilíbrio entre água, solo e vegetação. Todas essas práticas afetam o conhecimento ecológico tradicional, a continuidade de tradições culturais e a segurança alimentar do Povo Siekopai.

Essas práticas afetam o conhecimento ecológico tradicional, a continuidade de tradições culturais e a segurança alimentar do Povo Siekopai.



A recuperação da roça ancestral é importante porque é fundamental ter uma alimentação saudável, digna e autônoma, que não dependa de fora, mas que possa ser colhida e consumida diretamente do *tsío** até chegar à mesa.

Participantes das reuniões para elaborar o conteúdo do Atlas.

UMA DIMENSÃO ESPIRITUAL QUE AJUDA A CONSERVAR

O idioma Paikoka é o coração identitário dos Siekopai. Mesmo estando em perigo crítico, continua vivo graças aos mais velhos, às sábias e aos esforços de revitalização. Ele expressa a cosmovisão, os relatos de origem e as éticas de convivência com a floresta. Palavras como *jupòjë* (grande origem) ou *kwiña* (água viva) condensam uma filosofia presente na vida cotidiana.

A oralidade ocupa um lugar central. Os relatos míticos, os cantos sagrados, os ensinamentos xamânicos e as histórias familiares funcionam como canais de transmissão de conhecimento e como estratégias de resistência cultural frente à escolarização monolíngue e à influência de meios externos.

Os rituais com ayahuasca abrem caminho para visões que orientam a cura comunitária e a tomada de decisões. Nesses espaços, são realizados alguns cantos sagrados e eles utilizam pinturas corporais com jenipapo e urucum.

Para os Siekopai, a floresta é um ser vivo, um agente espiritual. Sua relação com ela é de diálogo e respeito. Os espíritos guardiões dos lagos, das matas e das chuvas são consultados e honrados nas atividades cotidianas. Com base nessa perspectiva, a floresta pode falar, aconselhar, proteger ou castigar. Essa dimensão espiritual guia as decisões produtivas, de caça, plantio e cuidado do território.

DO RIO E DO TSÍO AO FOGÃO

A base alimentar da comunidade provém do *tsío*, um policultivo familiar que tem alimentos, plantas medicinais e espécies para troca. Nesse lugar são cultivadas mandioca, batata-doce, banana-da-terra, milho, cacau e pimentas, entre outros frutos próprios da região.

A pesca no rio Aguarico e em suas lagoas fornece espécies como bocachico, pirarucu e bagre listrado. A caça de subsistência é realizada respeitando os ciclos espirituais, e há um destaque especial ao consumo de porco-do-mato (*Dicotyles tajacu*) e paca (*Cuniculus paca*).



↑ A comunidade espera preservar sua identidade e cultura, garantindo que o conhecimento retorne às novas gerações.

As cozinhas tradicionais se organizam ao redor do fogão a lenha, onde são preparadas bebidas como o *yoco*, o *masato* de mandioca e a *chicha* de milho. As mulheres, guardiãs do *tsío*, também lideram a conservação de sementes tradicionais por meio de bancos familiares que preservam algumas variedades de mandioca, milho, feijões e pimentas. Essas sementes são patrimônio cultural Siekopai e parte dos rituais agrícolas.

O COMPROMISSO DE DEFENDER A IDENTIDADE

A comunidade sabe que a conservação de sua identidade exige diversas ações e uma visão coerente com a sua própria história; por isso pensa em questões como o fortalecimento de processos de resistência contínua, a

revitalização cultural e a inovação na defesa territorial.

Além disso, eles trabalham para consolidar a guarda territorial treinada para identificar e denunciar atividades extrativas ilegais e proteger zonas sensíveis como lagos, *tsíos* e cemitérios ancestrais.

Da mesma forma, o povo sabe que é necessário fortalecer sua economia própria com viveiros comunitários, restaurar áreas degradadas com espécies nativas, instalar sistemas solares e promover feiras de troca de produtos tradicionais.

Eles também destacam a priorização de uma educação própria que revitalize língua e cultura, além de se vincular com as realidades locais.

O Povo Siekopai tem interesse em recuperar integralmente o território ancestral de Lagartococha (Pë'ëya), não apenas como espaço físico, mas como centro espiritual e territorial da etnia.



Os sonhos da Comunidade Siekoya Remolino estão ligados à floresta: neles, existem desejos de um território saudável, livre de extrativismo, onde as crianças continuem aprendendo que todo ser vivo tem espírito, voz e memória.

↗ Receita *Piaraká* com peixe servido para compartilhar entre várias pessoas.

“Lagartococha é um espaço único que conecta com o mundo espiritual através do *yagé*, e funciona como uma espécie de umbigo da nação Siekopai, onde se conecta com todas as demais comunidades”.

A origem dos alimentos no mundo Siekopai

Este relato, compartilhado pela comunidade durante uma tomada de *yoko*, conta como os alimentos chegaram ao mundo Siekopai e como começou o cultivo no *tsío*. Por meio dessa história, realiza-se a transmissão da origem das sementes e a relação com os seres que habitam outros espaços do território. Nela, também se expressam formas de compreender a abundância e o acesso aos alimentos, que permanecem vivas na experiência e na memória coletiva.

Nos tempos do criador, quando ainda não se distinguiam bem os caminhos entre este mundo e o outro, existia um homem sábio, curioso e atento. Um dia, ele conheceu uma mulher bonita. Eles se casaram e foram morar juntos em uma casa simples, no meio da floresta. Nunca passavam fome, já que todos os dias tinha pupunha, milho, banana-da-terra madura e mandioca. Porém o homem não sabia de onde vinha aquela comida. Nunca viu a mulher plantar e não existia nenhum *tsío* (roça) por perto. A mulher simplesmente chegava com os alimentos, como se os tirasse do ar.

Ele começou a suspeitar que ela escondia alguma coisa. Certa manhã, antes do sol nascer completamente, ele a observou de longe e viu como ela se afastava no meio da neblina, caminhando em direção à floresta. Decidiu segui-la. Caminhou entre galhos e raízes, mas não encontrou nenhum caminho. De repente, viu apenas um pequeno buraco no chão. A mulher tinha entrado lá, mas ele não cabia.

Então ele conseguiu entender: ela não era completamente humana. Era um *ñejua*, um sapo, e podia passar para outro mundo, um mundo subterrâneo onde tinha um *tsío*. Lá, ela podia plantar e colher todos os alimentos. Essa era a verdadeira origem da abundância que eles tinham.

O homem pensou em um jeito de entrar. Ele se transformou em papagaio para voar e espiar de cima. No entanto, quando ele se aproximou, a mulher percebeu. “Quem veio para olhar?”, gritou, jogando pedaços de madeira para espantá-lo. Assim, ele não conseguiu se aproximar.

Depois disso, ele pensou melhor e se transformou num beija-flor. Pequeno, rápido, ágil. Voou entre as folhas sem ser visto. Chegou ao *tsío* escondido. Todas as sementes estavam nesse lugar: milho Siekopai, pupunha, banana verde, amendoim, pimenta. Com muita cautela, ele roubou um pouco de cada uma e voltou com elas para este mundo.

Quando chegou em casa, a mulher já o esperava: “Foi você que roubou meu *tsío*”, disse. “Foi você.”

Ele negou: “Não, eu nem sabia que você tinha um *tsío*.” Ela insistiu: “Não minta pra mim. Foi você.”

Então o homem parou e disse: “Sim, fui eu. Mas se você tinha todo esse alimento, por que nunca o compartilhou com as pessoas?”

Ela ficou em silêncio. E foi então que ele disse: “Como castigo, você será *ñejua* para sempre.” E isso aconteceu. Ele a transformou em sapo. Desde então, o *ñejua* vive perto da água, com olhos grandes e olhar profundo, como se ainda se lembrasse daquele outro mundo.

O homem, por outro lado, tornou-se o portador das sementes. Distribuiu-as entre os Siekopai. E assim nasceu a abundância.

Por isso, os sábios dizem que foi o criador que trouxe os alimentos a este mundo. Graças a ele, cada semente que cresce no *tsío* tem uma origem antiga, e cada *ñejua* que canta entre as folhas guarda o segredo de um mundo oculto que um dia teve tudo.



Yaiwajaku'tio" (Obdulia
Ocoguaje) de la
Comunidade Siekoya
Remolino, Nacionalidad
Siekopai.

Sábio da Comunidade de Chumpí com sua lança de caça tradicional.



Descubra aqui as histórias desta comunidade em um documentário.

COMUNIDADE *Chumpí* *Nacionalidade Achuar* Língua: Achuar, família linguística Jíbaro



Nestas páginas estão entrelaçadas as histórias de vida e saberes da Comunidade de Chumpí que foram compartilhados em junho de 2025. As pessoas que participaram dos espaços de trabalho são coautoras deste tecido. Por meio de suas vozes, é possível reunir o conhecimento coletivo que povos e nacionalidades vêm construindo e preservando ao longo de centenas de anos. Neste espaço, valorizamos nomear cada participante: Piedad Mashient, Ana A. Kaitian, Lucía Vargas, Silvia Vargas, Margarita Tiwi, Mariana Vargas, Marjorie Santi, Margarita Illanes, Brigitte Vargas, Lucy Vargas, Ximena Mashu, Patricia Vargas, Juan J. Vargas, Ester Vargas, Cristóbal Vargas, Narcisa Gualinga, Atahualpa Vargas, Margoth Vargas, Gladys Vargas I., Rita Santi, Teresa Vargas, Cristina Vargas, Tobías Santi, María Santi, Cristian Vargas, Caín Vargas, Alicia Mashienta e Jhomira Cuji.



Estes são alguns dos alimentos essenciais e reconhecidos como próprios pela Comunidade Achuar de Chumpí e outras comunidades vizinhas. Eles são obtidos da roça, da mata e da água, e compõem a dieta diária, sendo classificados por seus sabores: doces, como o mamão encontrado em todas as roças; amargos, como a *wayusa*, consumida nas madrugadas; ou gordurosos, como o macaco-barrigudo na época de frutas. Além de nutrir, esses alimentos têm a função de curar e preparar o corpo para o dia.



Listamos os alimentos com os nomes populares, assim como os nomes que recebem na **LÍNGUA DAS COMUNIDADES** e os *nomes científicos*.
Mandioca, **MAMA**, *Manihot esculenta* ♦ Cebolinha, **KEIPI NUKE**, *Allium fistulosum* ♦ Peixe acarácascudo, **KANTASH**, *Aequidens tetramerus* ♦ Inhame, **PAPACHINÁ**, *Colocasia esculenta* ♦ Macaco-barrigudo, **CHUU**, *Lagothrix lagotricha* ♦ Galinhas, **ATASH**, *Gallus gallus domesticus* ♦ Mamão, **PAPAIJ'**, *Carica papaya* ♦ Banana-da-terra, **PANDAM**, *Musa x paradisiaca* ♦ Paca, **KASHAI**, *Cuniculus paca* ♦ Guayusa, **WAYUS**, *Ilex guayusa* ♦

“

Meu pai mantinha sua cultura, tomava *guayusa* (*Ilex guayusa*), porque beber *guayusa* faz parte da vida, da nossa cultura”.

No sudeste da Amazônia equatoriana, a bacia do rio Pastaza forma uma paisagem de margens amplas, rios com ilhas e florestas contínuas que conectam várias comunidades indígenas. Nessa região, dentro da província de Cantão Pastaza e na paróquia Simón Bolívar, podemos encontrar Chumpí, uma Comunidade Achuar assentada próxima ao curso médio do rio Pastaza, em uma região onde também convivem outras Comunidades Achuar e Shuar.

Durante muitos anos, o acesso a Chumpí dependia quase exclusivamente da navegação pelo rio Pastaza e seus afluentes, o que fez com que a comunidade mantivesse uma relação estreita com o rio e certo isolamento em relação aos processos da sociedade majoritária. A recente abertura de uma estrada secundária que a conecta com a via Puyo–Macas, por meio do território indígena de Copataza, ampliou essa conectividade e transformou a forma como se deslocam e se relacionam com a região.

Por mais que essa via tenha facilitado o comércio e permitido a chegada de novos atores e serviços, também gerou mudanças que aumentam a vulnerabilidade cultural da comunidade e exercem maior pressão sobre os recursos naturais, incluindo a fragmentação do habitat.

O território da Comunidade Chumpí abrange ecossistemas próprios da floresta úmida tropical, com florestas sempre-verdes de terras baixas, riachos e lagos que funcionam como reservatórios naturais

de água, além de áreas de vegetação secundária e locais de regeneração natural.

Esse ambiente faz parte de uma zona de transição altitudinal entre as terras baixas amazônicas e as primeiras encostas andinas, favorecendo a diversidade ecológica. A vegetação predominante corresponde às florestas primárias conservadas graças aos sistemas de manejo tradicional e à baixa pressão populacional.



Comunidade Chumpí, etnia Achuar: bacia do rio Pastaza, Paróquia Simón Bolívar, cantão de Pastaza, província de Pastaza, Equador.

Para essa comunidade, manter a cultura é muito importante: por isso querem preservar seus cantos, suas práticas e seus cultivos.

Naquela parte da Amazônia é possível encontrar algumas plantas características das florestas úmidas tropicais, como a *guayusa* (*Ilex guayusa*), considerada uma planta sagrada por diversos povos amazônicos, o patauá (*Oenocarpus bataua*) e uma grande diversidade de orquídeas e samambaias epífitas (que vivem sobre outras plantas).

É comum encontrar espécies emblemáticas como a onça-pintada (*Panthera onca*), o macaco-aranha (*Ateles belzebuth*), a anta (*Tapirus terrestris*) e aves como o tucano (*Ramphastos* spp.) e a araracanga (*Ara macao*). Todas elas são consideradas bioindicadores de ecossistemas saudáveis e, além de seu valor natural, formam uma parte importante do conhecimento ecológico tradicional Achuar.

ORGANIZAÇÃO COMUNITÁRIA E GOVERNANÇA

A Comunidade Chumpí faz parte do território histórico e ancestral da etnia Achuar do Equador, uma das nações indígenas amazônicas reconhecidas oficialmente pelo Estado equatoriano.

Essa nacionalidade possui um sistema próprio de autogoverno e delimitação territorial, respaldado pela organização Nacionalidade Achuar do Equador (NAE). Chumpí integra esse sistema e seus limites comunais fazem parte do Sistema de Conservação e Reservas Ecológicas Achuar (SACRE), um território de cerca de 675.500 hectares de floresta primária manejado sob governança comunitária.

Em sua organização social e política, a comunidade segue formas de governança tradicionais próprias do Povo Achuar. A Assembleia Comunitária é a máxima autoridade deliberativa e de decisão coletiva. Ela é composta por representantes de todas as famílias, incluindo homens, mulheres e jovens. Nesse lugar, as decisões são tomadas, também se resolvem conflitos e as atividades que orientam a vida coletiva são planejadas.

Dentro dessa estrutura, o Presidente Comunitário desempenha um papel fundamental como representante político e administrativo. Ele é eleito democraticamente pela Assembleia e atua como porta-voz externo.

Existem outros cargos de responsabilidade como vice-presidente, secretário, tesoureiro e coordenadores de áreas como educação, saúde, segurança e vigilância territorial. Eles compõem o Conselho Diretivo da Comunidade e trabalham de forma colaborativa com os líderes tradicionais e sábios mais velhos, respeitando as hierarquias baseadas na experiência, na sabedoria e na trajetória de serviço comunitário.



* *Aja*: Pequena parcela de cultivo tradicional, manejada por famílias ou comunidades. Nela são produzidos alimentos para consumo próprio e são transmitidos conhecimentos agrícolas adaptados ao território.

↗ As mulheres Achuar reconhecem e fortalecem seu papel fundamental e sua liderança em espaços coletivos e participativos da comunidade.

As mulheres e os jovens têm conquistado um papel cada vez mais visível, especialmente em processos de educação intercultural, saúde comunitária e participação em redes territoriais. As mulheres desempenham um papel fundamental na transmissão de conhecimentos sobre plantas medicinais, na preparação de alimentos tradicionais e na gestão das *ajas** (roças Achuar), espaços produtivos onde saberes e práticas intergeracionais são articulados.

A comunidade reúne entre 100 e 150 pessoas, organizadas em famílias extensas que compartilham casas comunais e *ajas*. Elas mantêm um padrão de residência dispersa e se deslocam com facilidade entre os rios e os centros comunitários, em uma dinâmica que reflete sua relação cotidiana com o território.

TERRITÓRIO, ESPIRITUALIDADE E MODOS DE VIDA

A localização de Chumpí possui um sentido além da parte geográfica. Para o Povo Achuar, esse território é também um espaço espiritual onde as famílias, os espíritos da floresta, os ancestrais e os protetores de sua cosmovisão estão convivendo. Nessa perspectiva, os sonhos orientam decisões importantes, a casa é um espaço sagrado e social, e o vínculo entre as pessoas e os seres da floresta é fundamental. O xamanismo ocupa um lugar

“
Para essa comunidade,
manter a cultura é muito
importante: por isso
querem preservar seus
cantos, suas práticas e
seus cultivos”.



central, pois faz uma mediação entre o que é visível e o invisível e acompanha os rituais de cura e proteção.

Do ponto de vista estratégico, a localização fronteira entre o Equador e o Peru a converte em um ponto importante para a defesa territorial, a articulação de corredores bioculturais e as alianças transfronteiriças para a proteção da Amazônia.

Nesse contexto, Chumpí desenvolveu processos de fortalecimento territorial como a elaboração de mapas participativos, sistemas de vigilância comunitária e projetos de restauração ecológica. Além disso, a comunidade participa ativamente de espaços de coordenação política e técnica promovidos pela Nacionalidade Achuar do Equador (NAE), como parte de seu plano de vida coletivo.

ALIMENTAÇÃO E SABERES DA AJA

A comunidade pratica uma agricultura de subsistência baseada no sistema de *aja* rotativa, com cultivos de mandioca, milho, banana, pimenta, amendoim e plantas medicinais. Complementam sua dieta com a caça, a pesca e a coleta de frutos da floresta. Sua alimentação é baseada em produtos frescos da floresta e da *aja*. A preparação desses alimentos tem uma dimensão coletiva na qual as mulheres desempenham um papel central.

A produção de alimentos também possui a intervenção de uma dimensão espiritual. A fertilidade da *aja* não depende apenas do trabalho, mas da relação que se estabelece com Nunkui, o espírito que cuida dos cultivos e habita a terra. É ela quem permite que haja abundância na *chacra*.

Essa relação se sustenta por meio do canto. Enquanto plantam, limpam ou percorrem a *aja*, as mulheres entoam cantos que não são apenas palavras, mas formas de se comunicar

com Nunkui, de pedir seu apoio e de manter o equilíbrio do cultivo. Esses cantos, chamados de *anem*, são aprendidos desde pequenas com as avós.

Quando esses cantos não são praticados ou deixam de ser transmitidos, dizem que a terra perde força e os cultivos já não crescem da mesma maneira. Por isso, mantê-los vivos é também uma forma de cuidar



As mulheres Achuar reconhecem e fortalecem seu papel fundamental e sua liderança em espaços coletivos e participativos da comunidade.

➤ Participantes das reuniões para elaborar o conteúdo do Atlas.

da alimentação, não apenas como sustento, mas como relação com a terra e com quem a habita.

Nesse contexto, as mulheres não apenas preparam os alimentos, mas sustentam grande parte dos saberes associados ao plantio, ao cuidado das roças e à transmissão de conhecimentos sobre plantas e preparações.

No entanto, a comunidade reconhece que esses conhecimentos e práticas estão mudando. A menor diversidade de cultivos nas roças, o desuso de alguns alimentos e o crescente consumo de produtos industrializados estão transformando a alimentação e enfraquecendo a relação com a *aja* e a mata. Diante disso, surge uma preocupação clara em recuperar cultivos, práticas e saberes próprios não apenas para

melhorar a dieta, mas para sustentar a vida no território e garantir sua continuidade.

CUIDAR DO TERRITÓRIO E SUSTENTAR OS SABERES

Os sonhos coletivos da Comunidade Chumpí são a consolidação de sua autonomia territorial, a educação intercultural e o fortalecimento de seus valores. Eles demonstram um claro interesse na restauração biocultural, recuperando espécies úteis, comestíveis e medicinais para fortalecer a soberania alimentar e a saúde tradicional.

Os desafios que Chumpí enfrenta refletem as mudanças na Amazônia. A comunidade vê com certa preocupação o avanço da fronteira petrolífera e a chegada ao território de pessoas externas que promovem práticas como a caça comercial e a exploração madeireira ilegal, que acabam afetando diretamente a fauna da floresta e colocam em risco saberes que sustentam sua alimentação e sua relação com o território.

A expansão das igrejas evangélicas, a educação não intercultural e o consumo de produtos industrializados também geram processos de transformação cultural que criam tensões na transmissão intergeracional de saberes. Diante desse cenário, a comunidade destaca a importância de fortalecer sua língua e seus espaços de aprendizagem por meio da revitalização linguística, da educação bilíngue e da participação dos sábios ancestrais no ensino.



Mapa dos alimentos

Espaços diversos em suas características como a floresta, a roça, a montanha e o rio, fornecem os alimentos dessa comunidade. Este povo mantém uma importante conexão com o feminino em torno do cultivo da roça e de sua fertilidade.

O território Achuar de Chumpí está organizado em espaços funcionais para a obtenção e transformação de alimentos: *aja* (roça), *ikiama* (floresta), *entsa* (rio), *mura* (montanha) e *napurak* (salinas). Esses espaços estão articulados com práticas de caça, pesca, coleta, cultivo e preparação. A produção é associada à espiritualidade feminina de Nunkui, invocada por meio de cantos para promover a fertilidade da roça: a mulher é o eixo dessa transmissão oral e técnica. A migração masculina do campo, a falta de apoio na abertura de novas roças e a superpopulação humana na comunidade reduzem a disponibilidade de alimentos silvestres. A influência da estrada introduz riscos como a perda cultural, a dispersão social, o uso de substâncias que causam dependência e o aumento da pressão sobre os ecossistemas. A comunidade propõe a criação de espaços de encontro onde as pessoas possam trocar sementes, compartilhar saberes e fortalecer as práticas que sustentam a sua alimentação e cultura.

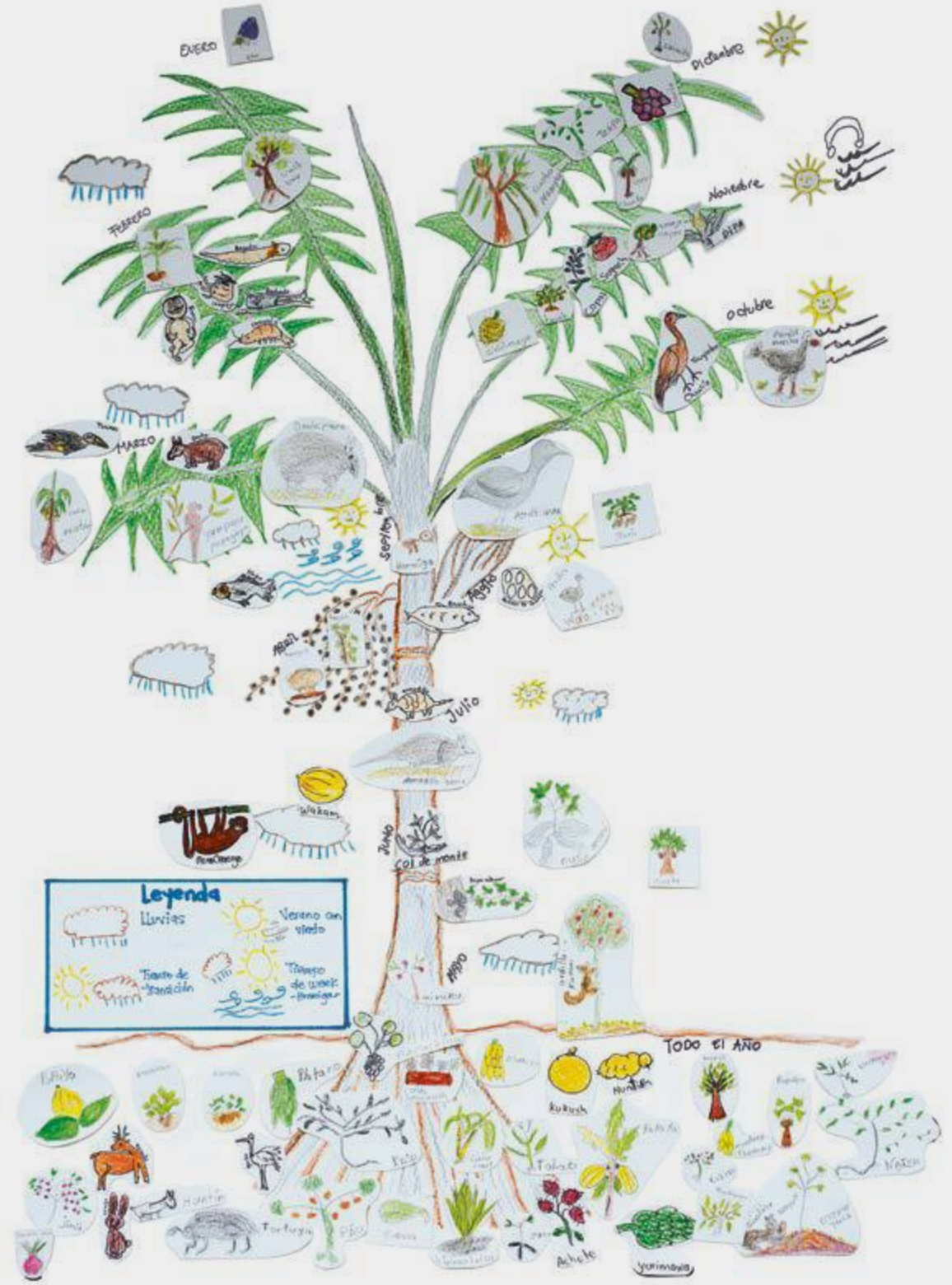
Calendário dos alimentos

Esta comunidade construiu seu calendário ecológico tomando como referência central a palmeira de buriti, conhecido como *achu* (*Mauritia flexuosa*), espécie-chave para sua alimentação e modo de vida.

De fevereiro a junho, a chuva é predominante; julho e janeiro são meses de transição; de agosto a dezembro, ocorre a estação seca com ventos fortes. Em setembro, acontecem eventos-chave: as formigas saúvas-cabeça-de-vidro (*Atta laevigata*) emergem no nascer-do-sol seguinte a um único raio simbólico, sinal de mudança de ciclo; os sapos morrem por causa da queda de galhos e os jacus-amazônicos começam a cantar.

Esses indicadores naturais orientam as práticas de coleta, caça e plantação sem alterar os ciclos vitais da Mãe Terra. Cultivos como a mandioca doce, a batata Achuar e o inhame podem ser encontrados durante o ano inteiro.

“Queremos fortalecer nas *ajas* produtos que muitas mulheres ou muitas comunidades têm vindo a perder. Antigamente tinham muitos, tinham frutas e as crianças iam contentes à roça, mas agora já não querem ir. Por quê? Porque não vão fazer nada, não há mamão, não há naranjilla, não há cana; o que vão aproveitar de lá?”.





Nunkui e o canto da mulher Achuar

Em Chumpí, o trabalho na *aja* não é entendido apenas como plantio. As mulheres dizem que a terra escuta, responde e que, para produzir bem, é preciso saber falar com ela. Esse saber está no *anem*, o canto que acompanha o plantio e que conecta a mulher com *Nunkui*, o espírito que cuida dos cultivos. Durante os espaços compartilhados com essa comunidade para este *Atlas*, seus sábios e sábias compartilharam esta história conosco.

No coração do território Achuar, onde o rio conversa com a floresta e o tempo é medido pelos frutos que a *aja* oferece, a memória e a força de *Nunkui* ainda sobrevivem. *Nunkui* não é apenas um espírito, ela é a mãe da produção, a força que vive embaixo da terra e que decide se as raízes vão crescer fortes ou se a terra permanecerá quieta.

Para a mulher Achuar, a *aja* é um espaço vital. Quando ela cultiva mandioca, inhame, feijão, amendoim ou plantas medicinais, não está trabalhando sozinha. Junto com ela vão sua voz e seu *anem*, que é o canto que sustenta o plantio. Enquanto ela vai abrindo a terra, canta em voz baixa: “*Nunkui*, mãe da produção, me dá todo o apoio para semear e colher”. Esse canto é um chamado, uma promessa e uma conexão. Ele é o caminho que une a mulher ao poder da terra.

Sem *anem*, a *aja* não prospera porque a semente não escuta. Uma mulher que não conhece esse canto fica com a roça bagunçada,

pobre em frutos. Em contrapartida, a mulher que canta para *Nunkui* com respeito e sabedoria tem uma *aja* fértil, limpa, com produções saudáveis e abundantes.

“Se uma mulher não aprender a cantar, sua *aja* não vai produzir. Talvez nem consiga marido. Talvez tenha problemas em sua vida”. As avós ensinavam esse conhecimento às filhas desde pequenas.

Elas ensinavam como modular a voz, assim como quando falar com *Nunkui*, como pedir seu favor. Hoje, muitas dessas mestras estão envelhecendo, e algumas jovens ainda não conhecem o *anem*. Por isso, quem deseja aprender precisa procurar as avós antes que o canto se perca.

O *anem* não é apenas um poder. É uma forma de compreender o mundo, uma sabedoria profunda que concede força espiritual, clareza e harmonia com a terra. É o que permite à mulher conversar com *Nunkui*, pedir ajuda e receber resposta na forma de raízes firmes, folhas verdes e frutos doces.

Nunkui escuta aqueles que falam com respeito. A sua resposta é percebida através da fertilidade da *aja*, da saúde do lar e da continuidade do ciclo.

Em Chumpí, a *aja* continua sendo um lugar sagrado. E quando uma mulher caminha plantando, com voz firme e passo tranquilo, toda a floresta escuta como o canto de *Nunkui* volta a nascer.



Atahualpa Vargas,
presidente da comunidade,
bebendo *chicha* em uma
tigela tradicional.





Alimentos e *utensílios*

Quais são os alimentos comuns no bioma amazônico? Quais artefatos e tecnologias foram desenvolvidos para sua transformação? Quais estão desaparecendo e por quê? Estas páginas reúnem uma seleção de alimentos e ferramentas presentes no cotidiano das comunidades que participam do *Atlas*. Foram escolhidos por seu papel nas práticas que sustentam o que é cultivado, preparado e compartilhado. Não pretendem abranger a diversidade do bioma amazônico, mas aproximar-se de alguns elementos significativos dentro desses mundos compartilhados.

- 272 De onde vem a comida que comemos?
- 274 Alimentos comuns do bioma amazônico
 - 274 Palmeiras
 - 278 Peixes
 - 282 Carne de caça
 - 286 Cultivos
 - 290 Plantas para o espírito
 - 294 Plantas que dão sabor
 - 298 Mandioca
- 302 Utensílios, artefatos and tecnologias

De onde vem a *comida* que comemos?



Riachos • Jardim • Lagoa da
Mojarra • Praça do Paujil
• Pântano • Rio •
Currais • Montanhas
• Pastagens • Horta/*Aja* •
Ilhas • Lagoa • Salinas •
Comunidades • Chagra/
Chaco/*Tsío*/Chacra/
Conuco • Selva • Lojas/
Supermercados/ Mercados
municipais • Monte Real
• *Purma* • Chicolatal •
Floresta • Ilhas arborizadas
• Zonas úmidas • Riachos •
Poças de água • Pastagens
• Floresta de altitude •
Planície • Chaparral •
Salinas •

Palmeiras*

As palmeiras (espécies da família *Arecaceae*) são componentes essenciais do ecossistema amazônico devido à adaptabilidade e presença em uma ampla gama de habitats, desde florestas primárias até áreas transformadas pela atividade humana. Essas plantas cumprem funções ecológicas essenciais: oferecem abrigo e alimento a inúmeras espécies, contribuem para o ciclo hídrico e, ao mesmo tempo, testemunham uma longa história de manejo humano da floresta amazônica. Diversos estudos demonstraram que muitas palmeiras úteis foram favorecidas, disseminadas e cuidadas pelos povos amazônicos ao longo de séculos, podendo ser entendidas como expressão de uma floresta cultivada.

Para as sociedades amazônicas, as palmeiras não têm sido apenas fonte de alimento, fibras e folhas, mas também suporte econômico, além de significados culturais e simbólicos. Do ponto de vista nutricional, seus frutos são altamente energéticos, enquanto seus brotos podem fornecer fibras. Seus troncos servem como substrato para humanos, insetos e outras formas de vida.

*Outras palmeiras inventariadas pelas comunidades neste *Atlas do Alimento Amazônico* são: patauá (*Oenocarpus bataua*), tucum-chambira (*Astrocaryum chambira*), jarina (*Phytelephas macrocarpa*) e coco (*Cocos nucifera*).

“A palmeira de buriti é uma árvore. Chamam seu fruto de fruto da vida, porque dele se obtêm muitos produtos. Além disso, pode ser usada para fazer artesanato, e dela também se obtém a larva tapuru”.



Outros nomes nas línguas próprias das comunidades amazônicas:

EHUID'A
WAPU

Açaí

Euterpe oleracea /
Euterpe precatoria

O açaí é uma palmeira que cresce em muitas paisagens da Amazônia. Seu cheiro é aromático e dizem que ele tem gosto de floresta. É considerado um dos principais alimentos por comunidades como Santa Maria, na Bolívia, onde é encontrado em quase todo o território: na mata alta, nas roças em descanso, terras baixas e úmidas (baixios), capoeiras, roças e às margens de riachos, rios e lagos. Mesmo que exista uma única variedade por lá, *Euterpe precatoria*, há algumas variações de cor de acordo com o lugar onde nascem. Para essas

comunidades, além de servirem como alimento, os frutos do açaí também são medicinais, pois ajudam a restabelecer a energia, revitalizar o sangue e combater a anemia. — No Brasil, as Comunidades de São Raimundo e Arapucu cultivam e colhem *Euterpe oleracea* em áreas florestais, sítios e quintais. É um produto importante para sua alimentação e identidade cultural. — No Suriname, na Comunidade Kwamalasamutu, a espécie *Euterpe precatoria* é conhecida como **WAPU** e é cultivada principalmente perto de igarapés e pântanos. Ela é utilizada de várias maneiras como alimento, enquanto suas sementes e folhas são empregadas na confecção de colares e na tecelagem de cestos.



Buriti, aguaje, morete, moriche, ité

Mauritia flexuosa

Palmeira emblemática da Amazônia e de outras áreas tropicais da América do Sul, é conhecida como buriti, aguaje ou morete. Ela é distribuída principalmente por igarapés, zonas pantanosas e áreas próximas a rios ou lagos. A árvore de buriti é de grande importância alimentar, ecológica e cultural. A proteção dos igarapés, local de desenvolvimento do buriti, é essencial para mitigar os efeitos das mudanças climáticas, pois atuam como reservatórios de carbono. — Na Comunidade

Moraikobai, na Guiana, é conhecida como **ITÉ** ou “árvore da vida”. Seus frutos são consumidos frescos ou utilizados no preparo de bebidas tradicionais como o *brankash*. Esse povo também coleta *tapuru* (larvas de *Rhynchophorus palmarum*), estreitamente associadas a essa palmeira. — Além de seu valor nutricional, o buriti fornece materiais essenciais para a confecção de cestos, esteiras e outros artesanatos do cotidiano, além de produtos que podem ser comercializados. — Para a Comunidade de Nueva Esperanza, no Peru, essa palmeira também é importante por suas relações ecossistêmicas. Ela sustenta grande parte da população de animais de caça.



Outros nomes nas línguas próprias das comunidades amazônicas:
KUGULLU DE CHONTADURU

Pupunha, chontaduro, pijuayo

Bactris gasipaes

Ao contrário de outras palmeiras que preferem ambientes alagados, a pupunha é comumente encontrada em terra firme. Em muitos casos, seu cultivo faz parte do sistema agroalimentar das comunidades rurais. Ele tem uma polpa rica em carboidratos, proteínas e vitaminas, enquanto seu broto é uma fonte de fibra, o que a torna uma palmeira de importância alimentar e econômica. — Para o Povo Inga em Yurayaco, na Colômbia, o broto da pupunha é algo especial na alimentação,

já que são poucos os povos amazônicos que consomem brotos de palmeiras ou plantas. Ele é utilizado em ensopados e em outras preparações. Também é empregado como medicamento, especialmente para os pulmões e no combate à anemia infantil. A *chicha* de pupunha, preparada na época da frutificação, faz parte de muitas comemorações e festas da comunidade, fortalecendo o tecido social comunitário.

Peixes*

A bacia amazônica possui a ictiofauna de água doce mais rica do mundo, com mais de duas mil espécies de peixes. Na Amazônia, eles podem ser classificados de diversas maneiras: por tamanho, comportamento, habitat e dieta. A maioria desses peixes é de água doce e habita rios, lagos e igarapés, dividindo-se em migratórios e residentes. Em relação à dieta, há as espécies herbívoras, carnívoras e onívoras. Elas têm variedade de tamanhos, que vão desde os pequenos aos gigantes, como o pirarucu.

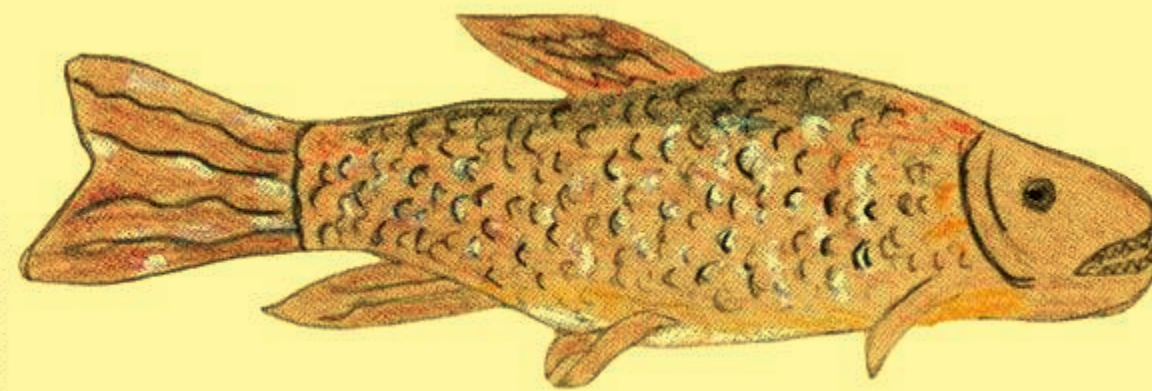
A pesca nessa região é crucial para a soberania alimentar, o sustento econômico das comunidades locais e a biodiversidade, mas atualmente enfrenta desafios como a pesca excessiva e a contaminação por mercúrio, petróleo e agroquímicos.

* Outros peixes e animais aquáticos inventariados pelas comunidades neste *Atlas do Alimento Amazônico* incluem: bocachico (*Prochilodus magdalenae*), aracu-comum (*Leporinus friderici*), cangati (*Tetranematichthys wallacei* ou *Trachelyopterus*), Pacu (*Myloplus sp.*, *Mylossoma spp.*), e pacu-de-seringa, (*Myleus rhomboidalis*), tambaqui (*Colossoma macropomum*), tamoatá (*Hoplosternum littorale*), peixe “la vieja” (*Aequidens tetramerus*), lambari (*Astyanax spp.*), peixe cascudo (da família *Loricariidae*), peixe mapará (*Hypophthalmus marginatus*), anujá (*Trachelyopterus galeatus*) e jacaré (*Caiman crocodilus*). A lista também engloba diversos outros peixes de rio.

“ Não queremos deixar só peixe no rio para nossos filhos; queremos deixar um mundo em que sejam melhores pessoas, capazes de continuar esse ciclo de cuidado ”.

Outros nomes nas línguas próprias das comunidades amazônicas:

PATAKA
JITAVALLRI



Traíra, peixe-lobo ou pataka

Hoplias malabaricus

A traíra é um peixe carnívoro e agressivo que habita águas lentas e turvas, como rios, lagos e igarapés. Diferentemente de outras espécies amazônicas, ela não realiza longas migrações. Pode atingir até um metro de

comprimento e sua dieta consiste em peixes pequenos e insetos aquáticos. — Este peixe é encontrado nos rios e igarapés da região da Comunidade de Pikin Slee, no Suriname. É comumente capturado com vara, arco e flecha ou redes. Sua carne é muito apreciada e ideal para diversas refeições diárias. As comunidades costumam consumir a traíra frita, assada ou em sopas.

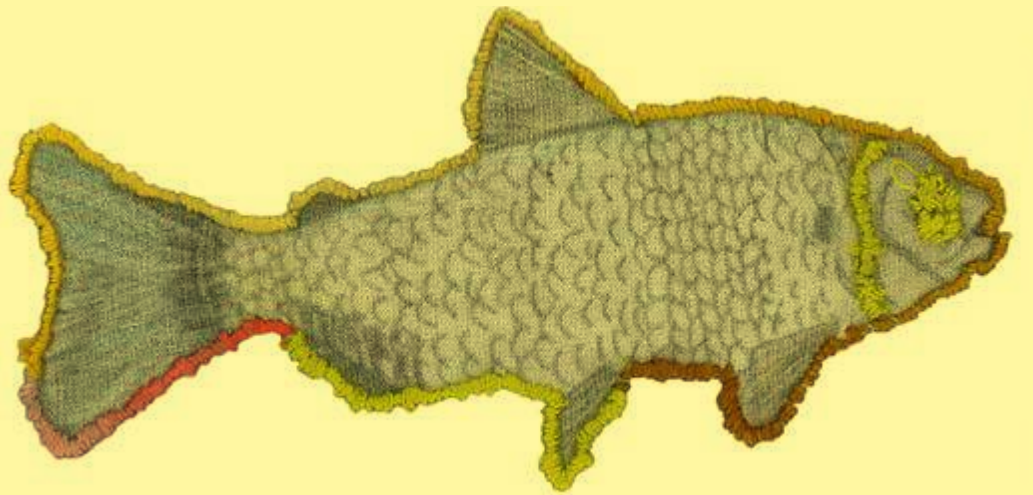
Matrinxã

Brycon amazonicus

Peixe migratório de média distância que vive na bacia amazônica e pode atingir até sessenta centímetros de comprimento, a matrinxã é muito apreciada na pesca comercial. Habitante de rios e lagos de águas tranquilas ou rápidas, tem uma dieta que inclui plantas aquáticas, frutas e peixes pequenos. Ela costuma fazer migrações sazonais para reprodução e desempenha papel ecológico importante como predador e presa. Por mais que não esteja em perigo, esse peixe enfrenta algumas ameaças por

causa da pesca excessiva e da contaminação, o que torna urgente a conservação de seus habitats. — Na Comunidade de São Raimundo, no Brasil, a matrinxã foi considerada um peixe muito apreciado, sobretudo no inverno. Ela é capturada com espinhel, um tipo de linha com anzol iscado com andiroba (*Carapa guianensis*) cozida. A espécie é pescada em lagos, igarapés e rios e pode ser preparada de diversas formas: assada, frita, em salmoura ou cozida. Seu sabor característico e versatilidade na culinária a tornam um recurso valioso para a alimentação e a economia regional.

Outros nomes nas
línguas próprias
das comunidades
amazônicas:
S'E UMID'APA CHIDHI



Pirarucu ou paiche

Arapaima gigas

O pirarucu é um dos maiores peixes de água doce do mundo e é endêmico da Amazônia. Ele é famoso por seu tamanho impressionante, podendo atingir até quatro metros de comprimento e pesar mais de 200 quilos. A espécie também desempenha um papel ecológico importante no equilíbrio dos ecossistemas aquáticos. Em razão da pesca excessiva e da perda de habitat, o peixe é considerado vulnerável. No entanto, alguns programas de conservação

e manejo sustentável vêm sendo implementados em diferentes países.

— Na Comunidade de São Raimundo, no Brasil, desde 2011 há uma gestão sustentável que envolve contagem, vigilância, pesca e processamento desse peixe, garantindo a conservação da espécie e geração de renda. A iniciativa fortalece a comunidade e contribui para a conservação do meio ambiente. O pirarucu é consumido frito, cozido, desfiado ou em ensopados.



Carne de caça*

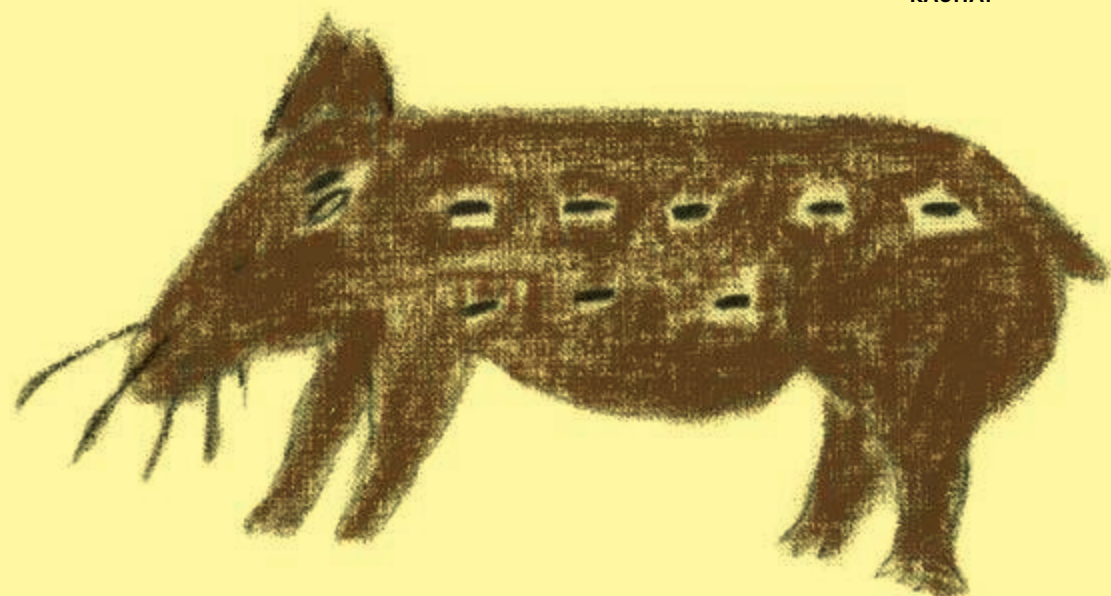
Nas comunidades amazônicas, a carne de caça constitui a base fundamental da alimentação e da cultura. Os habitantes da floresta obtêm esse recurso de mamíferos, aves e répteis. A atividade garante alimentação e renda por meio da sua comercialização.

Este tipo de carne tem dimensões nutricionais, econômicas e culturais profundamente entrelaçadas. Ela faz parte de rituais e celebrações, funciona como meio de transmissão de saberes ancestrais entre gerações e, nas áreas remotas, fortalece os laços sociais quando famílias e vizinhos compartilham as presas obtidas. A prática de distribuição comunitária reflete uma cosmovisão na qual a caça é uma atividade coletiva que sustenta o tecido social de toda a comunidade.

*Outras carnes de caça inventariadas pelas comunidades neste *Atlas do Alimento Amazônico* incluem o macaco-barrigudo (*Lagothrix lagotricha*), o porco-do-mato (*Pecari tajacu*), a rã-pimenta (*Leptodactylus sp.*) e a broca-do-coqueiro (*Rhynchophorus palmarum*). Também foram registrados o tatu (*Dasypodidae*), o veado-de-cauda-branca (*Odocoileus virginianus*), o lukanani ou pavão (*Pavo cristatus*), a avoante (*Zenaida auriculata*), o macaco-aranha-preto (*Ateles paniscus*), o queixada (*Tayassu pecari*) e o mutum-poranga (*Crax alector*).

“

Aqui você tem sua terra e tira sua comida dela. Também pode caçar aqui, mas, se não quiser ir à floresta, pode ir ao rio e pescar para se alimentar”.



Paca, boruga, lapa, jochi pintado, guanta, majaz
Cuniculus paca

As comunidades amazônicas de Quiteni (Peru), Chumpí (Equador), São Raimundo (Brasil), Moraikobai (Guiana) e Yurayaco (Colômbia) indicaram esse alimento como principal em sua dieta. Trata-se de um roedor de porte médio e de hábitos noturnos. É uma das espécies mais caçadas na Amazônia por causa da valorização de sua carne. Conta com uma notável capacidade de adaptação a habitats fragmentados, o que lhe ajuda a sobreviver em ecossistemas modificados pela atividade humana.

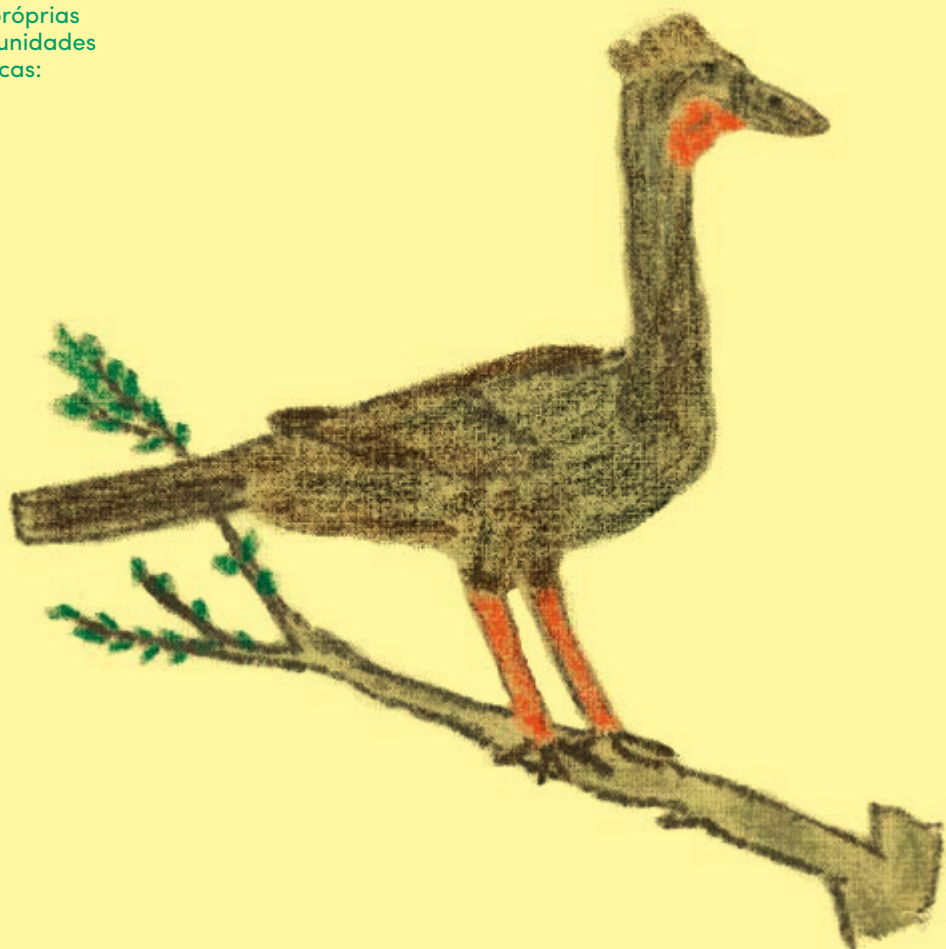
Em São Raimundo, esse animal é consumido principalmente no inverno, quando se aproxima dos riachos em busca de alimento. Sua caça é regulada por práticas tradicionais e ocorre apenas quando invade cultivos ou em períodos de escassez de peixe, principal fonte de proteína das comunidades. Os Inga, em Yurayaco, fazem sua caça na mata, na floresta e nas áreas de buritizal. Seu sabor é valorizado por ser gorduroso, considerado superior ao da carne de porco. Os Ashaninka, de Quiteni costumam caçá-la durante todo o ano: no verão, é mais encontrada em igarapés, e em maio, após a época dos frutos, apresenta um maior teor de gordura.

Outros nomes nas línguas próprias das comunidades amazônicas:

SAMANI
PINTADIYO
KASHAI

Outros nomes nas
línguas próprias
das comunidades
amazônicas:

TEDHU
OOKO



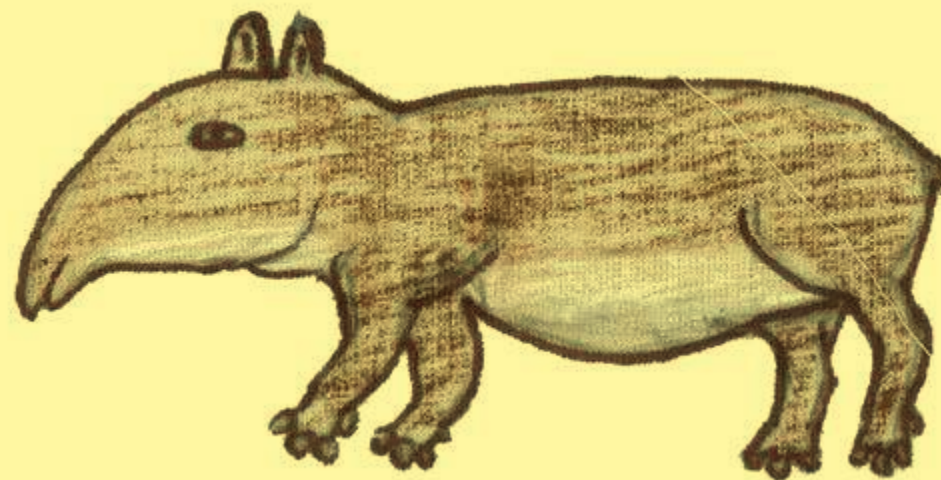
Jacu, marudi *Penelope jacquacu*

Essa ave foi indicada como o principal alimento pelas Comunidades de Santa María, na Bolívia, e Moraikobai, na Guiana. Pertence à família *Cracidae* e, embora essa ave possa voar, é predominantemente terrestre. Sua dieta inclui o consumo de folhas, sementes e flores. Habita florestas úmidas e densas, com preferência por áreas conservadas, embora possa ser encontrada em ambientes fragmentados ou alterados. — Para Em Santa María, o

jacu vive em capoeiras, roças e em matas altas. Existem diferentes variedades de jacu, como jacupiranga (*Penelope pileata*), jacu-amazônico (*Penelope jacquacu*), jacucaca (*Penelope jacucaca*) e jacu-estalo (*Neomorphus geoffroyi*). Ele é utilizado em diversas preparações, como ensopados, como o *locro*, o *cheruje*, o *chivé*. — Em Moraikobai, o jacu é conhecido como **MARUDI** e é bastante apreciado por sua carne, sendo consumido pela sociedade guianense em geral. Pode ser preparado ao curry, assado ou ensopado.

Outros nomes nas
línguas próprias
das comunidades
amazônicas:

BOFO
AIRO WEQUÊ



Anta, tapir, danta *Tapirus terrestris*

Considerada uma espécie importante para a alimentação na Comunidade de Pikin Slee, no Suriname, a anta é um mamífero herbívoro de grande porte que habita, sobretudo, zonas próximas a rios, lagos e pântanos. Alimenta-se de folhas, frutos, cascas e raízes, desempenhando um papel fundamental na regeneração da floresta como dispersora de sementes. Por essa razão, é reconhecida como uma das "jardineiras" da mata. De hábitos solitários e noturnos, sua

população tem diminuído devido à caça excessiva e à perda de habitat causada pelo desmatamento. — Para muitas culturas amazônicas, a anta é um animal significativo, tanto por seu tamanho quanto por seus hábitos. Ela costuma ser considerada um símbolo da selva. Em Pikin Slee, chamam-na de **BOFO**, e quando alguém a caça, sua carne é compartilhada com a comunidade. Esse gesto reforça os laços sociais, o apoio mútuo e o bem-estar coletivo.

Cultivos*

A agricultura amazônica se desenvolve em paisagens diversas, garantindo alimentos ao longo do ano e em diferentes territórios. Neles, povos indígenas, comunidades ribeirinhas, camponesas, quilombolas e outras populações amazônicas plantam e colhem tubérculos, frutas e hortaliças adaptados aos solos e substratos característicos de cada região. Essa diversidade expressa a riqueza ecológica da Amazônia e uma longa história de cuidado, seleção e manejo humano da floresta; o que permite entendê-la como uma selva cultivada.

Esse conhecimento faz parte do patrimônio vivo dos povos e comunidades amazônicas e foi construído por meio de práticas agrícolas que evoluíram ao longo do tempo, incorporando novos saberes, culturas e finalidades. Atualmente, algumas comunidades cultivam principalmente para o autoconsumo, enquanto outras orientam sua produção para os mercados locais e regionais, gerando renda para a economia familiar.

*Outros cultivos inventariados pelas comunidades neste *Atlas do Alimento Amazônico* são: arroz (*Oryza sativa*) e cupuaçu (*Theobroma grandiflorum*).

“O que nós consumimos normalmente em nossa comunidade é farofa, *casabe* e peixe. Mas o que a gente mais come é a *casabe*, porque ela nos dá força e capacidade para continuar trabalhando”.



Outros nomes nas línguas próprias das comunidades amazônicas:

BAKUBA
PLATANU
NO'KA
PANDAM

Banana-da-terra *Musa x paradisiaca*

A banana-da-terra foi selecionada como um cultivo importante nas Comunidades de Yurayaco, na Colômbia, Pikin Slee, no Suriname, Altagracia e Santa María, na Bolívia. É um cultivo amplamente difundido na bacia amazônica e essencial para a alimentação cotidiana. Botanicamente, não é uma “árvore”, mas uma erva gigante com pseudocaule (formado por folhas sobrepostas), folhas muito grandes e cachos de frutos. — Em Yurayaco, é conhecida como **PANDAM** e é cultivada na roça. Ela apresenta variedades locais conforme o tamanho e a cor: comprida, pequena, média e corada. É consumida e comercializada, sendo preparada como *chukula* (bebida cozida), mingau, frita ou assada. — Em Pikin

Slee, a banana-da-terra é conhecida como **BAKUBA** e constitui um alimento de consumo diário; é preparada cozida, assada ou frita, frequentemente como acompanhamento de peixe e outros alimentos. As bananas maduras são consumidas como aperitivo, enquanto as verdes são base de refeições cotidianas. Essas frutas constituem uma fonte estável de alimento ao longo do ano.

— Nas Comunidades de Altagracia e Santa María, esta fruta é cultivada na roça e nos quintais. Existem algumas variedades como *bellaco*, *chuto*, *sin papa*, *con papa*, *caballo*, *guineo* e *sapo*. Ela serve como alimento para humanos e animais como papagaios, galinhas, porcos, macacos e insetos como as abelhas. É uma planta que ajuda a manter a umidade em períodos secos, além de apresentar alta produtividade e cultivo contínuo.

Outros nomes nas
línguas próprias
das comunidades
amazônicas:

KEMITO
CHOKLAT



Cacau

Theobroma cacao

Fruto originário da Amazônia, o cacau é cultivado principalmente nas roças e em sistemas agroflorestais, onde cresce junto com algumas árvores nativas e outros cultivos. Esse produto é uma importante fonte de renda para muitas famílias agricultoras amazônicas e tem um alto valor comercial, em cenários nacional e internacional.

— — — Em Altagracia, na Bolívia, os *choklat* (cacaueiros) crescem de forma silvestre na mata alta, em uma espécie de “ilhas” de floresta que existem no meio das planícies do Beni. As famílias o utilizam tanto para

consumo próprio quanto para venda.

— — — Sua casca serve para fazer adubo e sabão. Também é utilizada para temperar carne. Tem um sabor ao mesmo tempo doce e amargo. Com base no cacau, diversas preparações podem ser feitas, como chocolate em pasta, bombons, *gallinazo* (arroz cozido com chocolate), *tomao* (tigela de chocolate) e vinagre. Outras espécies, como macacos, papagaios, *querepebas* (esquilos) e vacas, também o usam como alimento.



Outros nomes nas
línguas próprias
das comunidades
amazônicas:

CHOROS
D'ÍJE
PAI WEA
A'NAI

Milho

Zea mays

O milho tem sido reconhecido como uma cultura importante nas Comunidades de Altagracia e Santa María, na Bolívia, e Toka, na Guiana. É um alimento fundamental nas *chagras* da Amazônia e faz parte de uma longa história de circulação, adaptação e diversificação na América do Sul. Embora sua origem remonte à Mesoamérica, diversos estudos mostram que, uma vez chegado às terras amazônicas, foi cultivado, selecionado e transformado por diversos povos, até se tornar um ingrediente central de muitos sistemas agrícolas da região.

Plantas para o espírito*

Além de acompanharem práticas espirituais, fazem parte dos conhecimentos que orientam a cura, o aprendizado, a proteção e o ordenamento do território de povos amazônicos. Reconhecidas como plantas mestras, elas permitem afirmar uma compreensão em que a vida não está separada entre natureza e humanidade, mas entrelaçada por relações entre pessoas, animais, espíritos, águas, florestas e outros seres. Por isso, sua preparação e consumo inscrevem-se em contextos de orientação, cuidado e responsabilidade.

*Outras plantas para o espírito inventariadas pelas comunidades neste *Atlas do Alimento Amazônico* são: *yoko* (*Paullinia yoco*), tabaco (*Nicotiana rustica*), curarina do monte (*Rauwolfia tetraphylla*), pimenta do diabo (*Capsicum spp.*) e ayahuasca (*Banisteriopsis caapi*).

“Essa foi a herança que minha mãe deixou pra nós: seu conhecimento, como aprender a fazer *chicha* com a pedra de moer”.



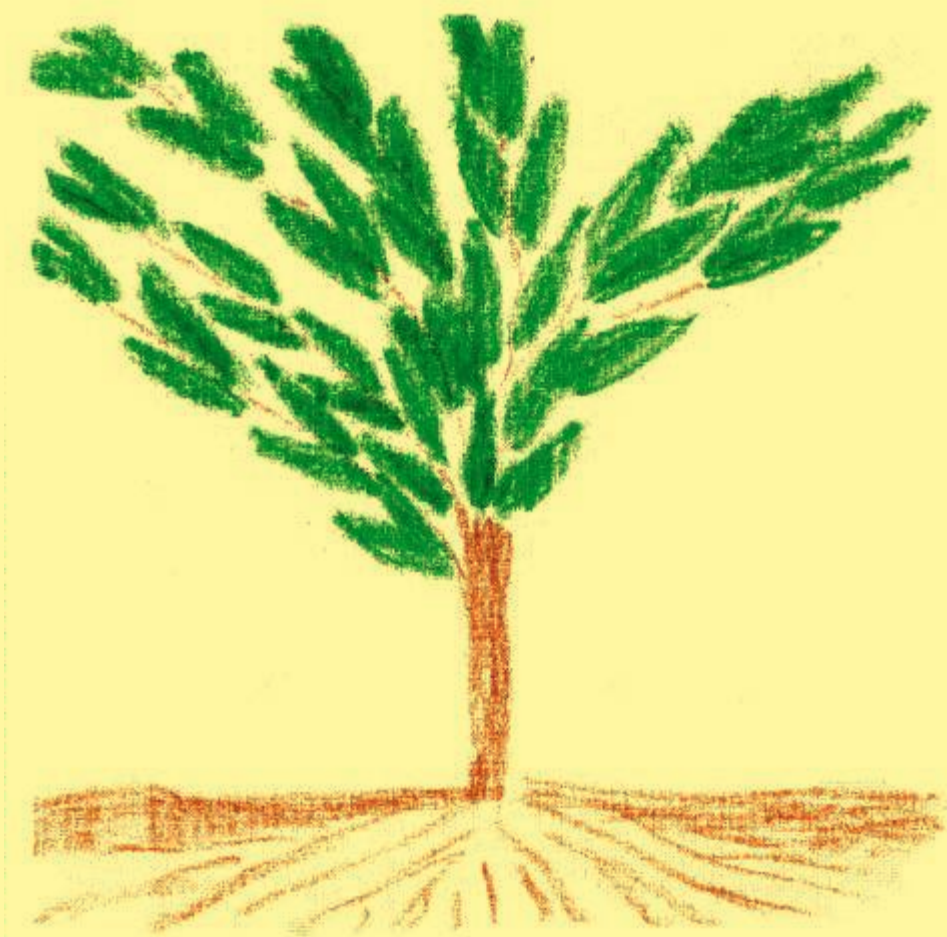
Outros nomes nas línguas próprias das comunidades amazônicas:
JIBĪ

Coca *Erythroxylum coca*

Nas cosmovisões amazônicas, a coca é considerada uma planta sagrada ou planta mestra. Ela é vista como uma das conexões mais diretas entre os seres humanos e não humanos (espíritos, ancestrais, forças da natureza). — Na Comunidade Ocaina de Nueva Esperanza, no Peru, a coca está presente na roça durante todo o ano. Existem variedades que se diferenciam pela quantidade de ramos e pelo tamanho das folhas. É utilizada principalmente para o *mambe*, e suas folhas são usadas como um chá para dor de estômago. Tradicionalmente, o *mambe* é preparado e consumido pelos homens. Durante sua preparação, eles

misturam folha de coca torrada e moída com cinza de embaúba (*Cecropia sp.*). O sabor do *mambe* depende do *quimiquero*, ou seja, do torrador ou de quem o prepara. — Os caçadores Ocaina, quando vão para a montanha, costumam levar coca para pedir para a mãe dos animais uma caçada bem-sucedida. — O consumo de coca está associado a outras plantas para o espírito, como o tabaco. Acredita-se que a coca seja “mulher”, enquanto o tabaco é “homem”. Essa visão de gênero está profundamente conectada à cosmovisão indígena, na qual as plantas, como todos os elementos naturais, possuem uma energia própria e desempenham papéis específicos nos rituais e na vida cotidiana.

Outros nomes nas
línguas próprias
das comunidades
amazônicas:
WAYUS



Guayusa *Ilex guayusa*

Reconhecida como uma planta de pensamento e energia, a *guayusa* está intimamente ligada ao cuidado do corpo, à clareza da mente e à palavra compartilhada. Seu consumo cotidiano articula o físico e o espiritual, permite organizar o dia, fortalecer o ânimo e sustentar a vida coletiva. Mais do que uma bebida, é uma prática de cuidado, pensamento e relacionamento. Ela convoca à escuta dos sonhos e à preparação do ser para se conectar à montanha e aos outros. — A etnia Achuar, de Chumpí, na Amazônia equatoriana, cultiva a *guayusa* perto das casas e nos quintais, onde está presente

durante todo o ano. A planta tem um gosto amargo e existem variedades locais que se diferenciam pelo tamanho e vigor, como a alta, a baixa ou robusta e a *chirikiasi*. Ela é preparada em uma infusão, onde as folhas são fervidas por um longo tempo, e é consumida coletivamente ao amanhecer, em cuias. A *guayusa* limpa o estômago, desintoxica o corpo, alivia desconfortos e devolve a energia. As mulheres sábias também a utilizam para cuidar dos bebês. Beber *guayusa* durante a madrugada é um ato central na vida Achuar: enquanto é consumida, os sonhos são compartilhados e interpretados, e também é o momento onde as decisões são tomadas e o corpo e o pensamento são preparados para a caça, trabalho e responsabilidades do dia.

Ayahuasca ou yagé *Banisteriopsis caapi*

É uma planta sagrada de grande importância nas espiritualidades e práticas de muitos povos amazônicos, usada principalmente na preparação da bebida *yagé* ou *ayahuasca*. É reconhecida como um remédio ligado a processos de cura, conhecimento e relação com o mundo espiritual. — Para o Povo Inga, de Yurayaco, na Colômbia, o *yagé* é sua principal medicina; é usado para doenças espirituais e corporais e permite enxergar além. Antes de tomá-lo, realizam uma limpeza com *yoko* (*Paullinia yoco*) e cipó (trepadeira lenhosa) fundamental na Amazônia ocidental e ligada a práticas de preparação, fortaleza



Outros nomes nas
línguas próprias
das comunidades
amazônicas:
CAMARAMPI
AMBIWASKA
AIRO YAJE

e clareza. Depois, o *yagé* é misturado com chagropanga e bebido à noite, sempre acompanhado por um *taita* que conduz a cerimônia e orienta a conexão com o mundo espiritual. Existem também diferentes tipos de *yagé* — como azul *pisku*, *kuritu yagé*, *kuriwaska*, *tama yagé*, *kuchiwaska* e *sachawaska* —, cada um usado em ocasiões específicas. Por meio dessa medicina, também são orientadas questões da vida comunitária.

Plantas que dão sabor*

A culinária amazônica também se destaca pelos aromas e sabores que brotam das plantas com as quais os alimentos são preparados e acompanhados. Algumas crescem junto às casas, nas *chagras* e hortas familiares; outras são buscadas na mata, onde a floresta guarda seus próprios temperos. Há sabores picantes, ácidos, amargos e perfumados que variam de acordo com cada território e com os modos de cozinhar de cada povo.

Muitas dessas plantas não servem apenas para dar sabor: elas também cuidam do corpo. Nelas, a culinária e a medicina se encontram: elas auxiliam na digestão, aliviam dores e ajudam no combate aos parasitas. Esse conhecimento, transmitido de geração em geração, expressa uma forma de relação com o território em que sabor, saúde e memória caminham juntos.

*Outras plantas que dão sabor inventariadas pelas comunidades neste *Atlas do Alimento Amazônico* são: cebolinha (*Allium fistulosum*), ucuúba-do-igapó (*Shiguangu muyu*), ariá (*Calathea allouia*), pimenta *cebo de plata* (uma variedade regional de pimenta-de-cheiro, *Capsicum spp.*), capim-limão (*Cymbopogon citratus*) e taioba (*Xanthosoma sagittifolium*).

“

No meu quintal, eu tenho plantas de mandioca, abóbora, graviola, manga, umari e banana-da-terra, que gosto de cuidar”.



Outros nomes nas línguas próprias das comunidades amazônicas:

TIGRIUCHU

PIA

YOKUIRÍ

Pimenta-malagueta

Capsicum frutescens

Na Amazônia, crescem muitos tipos de pimentas, reconhecíveis pelo seu sabor picante e pelo aroma intenso com que acompanham as refeições. Mais do que um simples condimento, elas fazem parte dos sabores da culinária cotidiana e das características que distinguem cada território e povo. — Na Comunidade Inga

de Yurayaco, na Colômbia, por exemplo, a pimenta *tigriuchu* é cultivada nas *chagras* e em terras arenosas. Ela está sempre presente na alimentação do Povo Inga, que costuma acompanhar seus pratos com ela; até mesmo as mulheres grávidas podem consumi-la. Os mais velhos lembram que, quando eram pequenos, levavam para a *chagra* essa pimenta com *casabe*. Dizem que é saborosa e que se assemelha ao sabor da carne.

Urucum ou colorau

Bixa orellana

É um arbusto cujas sementes tingem a culinária amazônica com sua cor vermelho-alaranjada e conferem um sabor suave aos alimentos. Costuma ser cultivado nas *chagras*, onde se conservam alguns arbustos, e, às vezes, também cultivado para o comércio de suas sementes. — — —



Em algumas comunidades indígenas, o urucum é usado em celebrações e como pintura corporal, além de ser reconhecido como uma planta ligada à força e à vitalidade. — — — A Comunidade de São Raimundo (Brasil) costuma preparar tartaruga assada na brasa utilizando colorau. Já a Comunidade Inga, na Colômbia, utiliza o urucum para preparar o *tapadu*.

Coentro-bravo ou chicória do Pará

Eryngium foetidum

É uma planta aromática muito apreciada na culinária amazônica por seu sabor profundo e seu aroma intenso que lembra o coentro, embora com uma intensidade mais marcante. Sua presença dá personalidade a muitas preparações e integra os sabores que caracterizam cozinhas de diferentes



territórios amazônicos. — — — No Peru, costuma estar presente em peixes cozidos no vapor e em ensopados. Nas Comunidades Inga, da Colômbia, é conhecido como coentro silvestre e é utilizado para preparar o *tapadu* (ensopado de peixe cozido com banana-da-terra e mandioca), a *rayana* (sopa leve de peixe com ervas) e o *maito kusadu* (peixe embrulhado na folha de bananeira e assado diretamente nas brasas ou no fogo).

Mandioca*

*Macaxeira, aipim,
cassava, kasab*

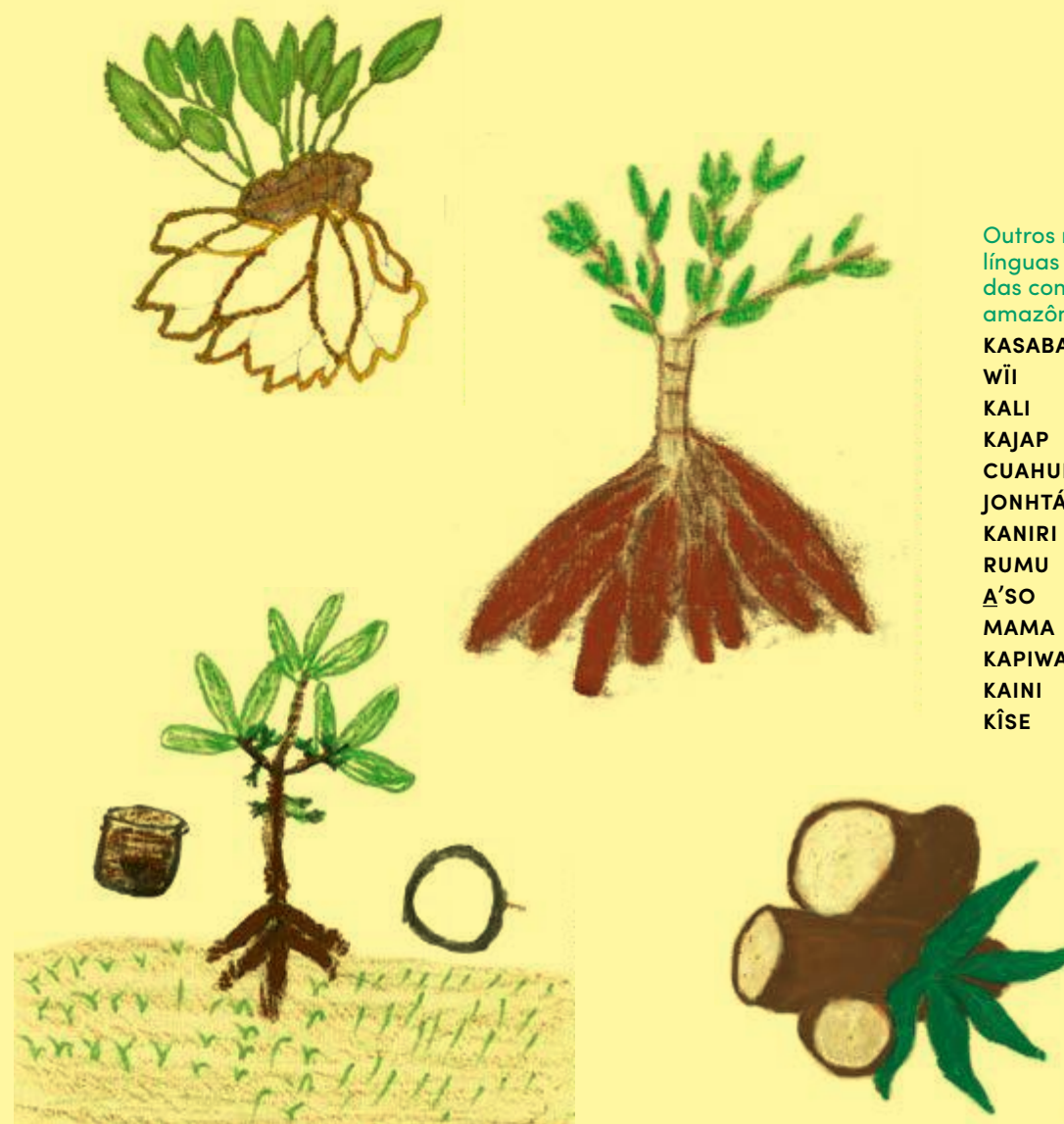
Manihot esculenta

A mandioca (*Manihot esculenta*) nasce de uma história profunda entre os povos amazônicos, seus conhecimentos e a floresta. Originária da bacia amazônica, ela foi observada, selecionada e transformada ao longo dos séculos até se tornar um dos alimentos mais importantes da região. Nela, vive uma memória agrícola antiga, paciente e minuciosa, que revela a profundidade do conhecimento com o qual os povos amazônicos diversificaram e sustentaram a vida em seus territórios.

Falar da mandioca é falar de biodiversidade. Não existe uma única, mas muitas. Mandiocas doces e amargas, precoces e tardias, mais resistentes à umidade ou à seca, mais adequadas para certos solos ou mais apreciadas para farinha, *casabe*, amido, bebida ou consumo direto. Essa diversidade não surgiu por acaso; é o resultado de gerações de cuidado, experimentação e intercâmbio, por meio dos quais os povos amazônicos aprenderam a reconhecer as qualidades de cada planta e a dar-lhes sentido dentro de suas formas de plantar, cozinhar e viver.



Escaneie este QR
Code para assistir
a um vídeo sobre a
mandioca.



Outros nomes nas
línguas próprias
das comunidades
amazônicas:

KASABA
WĪ
KALI
KAJAP
CUAHUE
JONHTÁHTI
KANIRI
RUMU
A'SO
MAMA
KAPIWALRI
KAINI
KĪSE

Este alimento cresce em territórios distintos e se adapta com notável vigor.

Pode prosperar em solos férteis, mas também em terras ácidas e pobres, em estações incertas de chuvas irregulares ou secas. A mandioca se adapta a diversos calendários agrícolas e amadurece em ritmos que variam de alguns meses a mais de um ano. Essa capacidade de se sustentar em condições variáveis a tornou uma base fundamental da vida cotidiana de muitas comunidades amazônicas.

Sua importância não reside apenas em alimentar as pessoas.

Em torno da mandioca, construiu-se um profundo conhecimento sobre os períodos de plantio e colheita, os modos produção, os cuidados que cada variedade exige e as formas de aproveitá-la, fruto de anos de observação, experimentação e transmissão entre gerações. Em muitas comunidades, as mulheres ocupam um lugar central na seleção de variedades, plantio, cuidado e transformação.



Suas raízes fornecem energia. Suas folhas também podem servir de alimento. Em diferentes momentos de seu ciclo, a planta interage com outros seres da floresta como insetos, roedores e alguns mamíferos silvestres, que consomem suas folhas, caules ou restos da colheita. As múltiplas formas de preparo revelam um universo técnico construído em estreito diálogo com o território, que mais tarde se expressa em raladores, *sebuca-nes*, peneiras, *budares* e outros artefatos fundamentais para seu processamento.

É fundamental para a soberania alimentar de muitos povos e comunidades amazônicas. Em torno dela se sustentam conhecimentos, técnicas, economias próprias e formas de autonomia que permitem decidir o que se planta, como se transforma e o que se come. A mandioca não vive apenas nas plantações, mas também nas práticas, nos utensílios, na transmissão de conhecimento e na continuidade da vida coletiva. A isso se soma sua relevância além do bioma Amazônia, pois faz parte da dieta de mais de 500 milhões de pessoas e é o quarto cultivo amiláceo mais importante do mundo. — A mandioca selvagem deu origem a alguns dos conhecimentos mais refinados da culinária amazônica. Sua toxicidade natural exige processos cuidadosos para torná-la comestível. Essa característica do tubérculo não é uma limitação, mas um desafio de conhecimento para as comunidades amazônicas. Transformar a mandioca é uma experiência acumulada e expressa uma relação profunda com a planta que exige atenção, respeito e destreza.



Nem todas as mandiocas têm o mesmo valor de mercado. Costumam ser privilegiadas aquelas de crescimento rápido ou que respondem melhor a certas exigências comerciais. No entanto, muitas variedades locais — menos conhecidas fora das comunidades — têm enorme importância pela resistência, capacidade de adaptação e valor para o futuro do cultivo, especialmente em um contexto de variabilidade climática. A isso se soma a existência de quase 98 parentes silvestres do gênero *Manihot*, fundamentais pela riqueza genética que conservam. Nessa diversidade, vive uma memória agrícola que não protege apenas os alimentos e as formas de habitar a floresta, mas de sustentar a vida. Conservar essas variedades e seus parentes silvestres é uma das formas mais eficazes de garantir a continuidade da mandioca.

Cuidar da diversidade das mandiocas é cuidar de muito mais do que uma cultura. É reconhecer a inteligência agrícola dos povos amazônicos, a paciência de suas experimentações e a profundidade de seu conhecimento. É defender uma das bases da alimentação, da autonomia e da continuidade de modos de vida.

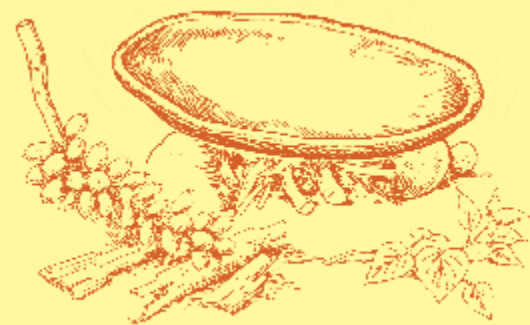
Utensílios, artefatos e tecnologias

Nas cozinhas amazônicas, utensílios, artefatos e tecnologias de uso cotidiano são expressões vivas da relação entre os povos e seus territórios. Longe de serem objetos isolados, cada ferramenta surge de um profundo conhecimento de materiais do entorno — madeiras, palmeiras, argilas, pedras e fibras —, de práticas transmitidas de geração em geração e também de encontros com outras culturas. Esses objetos tornam possível a transformação de alimentos fundamentais como a mandioca, a banana-da-terra, o milho, o coco e o açaí, sustentando não apenas a alimentação cotidiana, mas também organização social, memória e a autonomia das comunidades.

As tecnologias reunidas nesta seção revelam uma culinária construída em diálogo com a floresta, os rios e o tempo. Cada uma delas representa uma forma de habitar, trabalhar e cuidar da vida, mostrando que cozinhar na Amazônia também é um ato de conhecimento, colaboração e continuidade do saber-fazer.



**Apacharama* (*Moquilea tomentosa*) Árvore cuja casca é misturada com argila para produzir peças de cerâmica na Amazônia peruana.



Prato de barro

Tanahfi, em Ocaina

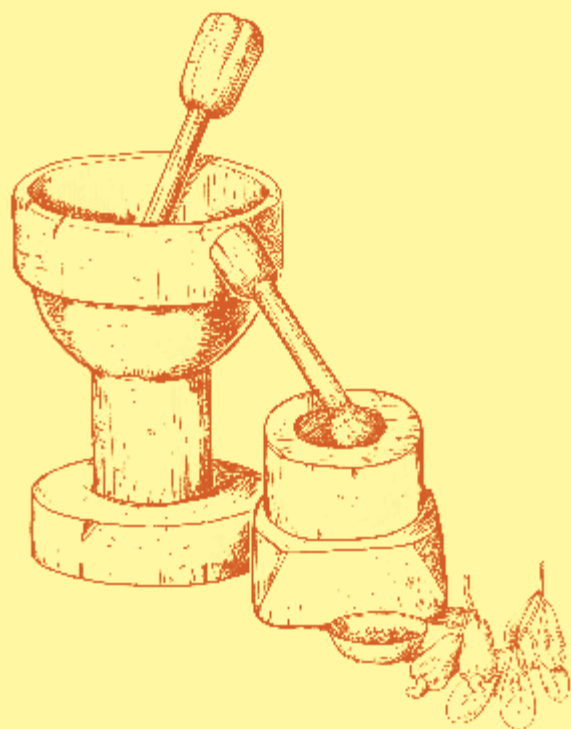
Este utensílio, utilizado na Comunidade de Nueva Esperanza, no Peru, para a preparação de *casabe* ou *yomenico*, é produzido a partir da casca de *apacharama**, uma árvore da família licania (*Licania sp.*). Ela é deixada para secar por vários dias e depois é queimada até se transformar em cinza, posteriormente triturada em um pilão e peneirada cuidadosamente. O resultado é misturado com argila (um barro especial que não deve conter areia), extraída de um igarapé na floresta. Durante a mistura, a seiva obtida das folhas de urtigas bravas é adicionada, após serem deixadas de molho previamente por cerca de três horas. Com os carvões resultantes da licania queimada, forma-se uma base sobre a qual é moldado o recipiente. Depois de ser modelado, ele é deixado para secar por duas a três semanas. Todos os dias, à tarde, ele é polido com a semente da palmeira de urucuri (*Attalea sp.*) para dar brilho. Quando já estiver seco, é queimado sobre madeira cerca de três horas. Para fazer a cura no primeiro uso, é colocado sob o fogo e esfrega-se uma folha amassada de pupunha.



A palmeira de babaçu

Shorachow, em Baure

A palmeira de babaçu (*Attalea speciosa*), é uma planta vital para a alimentação em Altagracia, na Bolívia, pois dá origem a vários objetos que tornam possível a preparação de alimentos. Entre eles está o *urupé*, utensílio com o qual se coa a mandioca ralada para fazer o *chivé*. Ele é fabricado com *ipurí*, talo central da grande folha dessa palmeira. Os cestos (*jokon*, em Baure) são tecidos com a folha de babaçu e utilizados para carregar nas costas os alimentos da roça quando colhidos, além de armazenar víveres dentro de casa. Em cada roça há um espaço com sombra que permite se proteger do calor durante o descanso e a pausa para o almoço dos agricultores. Seu teto também é feito com folhas da palmeira de babaçu.



Tacú, socador, pilão e morteiro

O *tacú* é uma tecnologia essencial para a cozinha e a vida das famílias amazônicas, pois nele são moídos e preparados diversos alimentos e receitas como *chichas*, sucos, farinhas e carnes. Na Comunidade de Santa María, na Bolívia, ele é feito com troncos de árvores como jaca-da-mata, tenibuca, umburana de cheiro e amoreira. — A *manija* (socador) é o objeto utilizado para moer, e sua madeira provém de árvores como abieiro (*Pouteria caimito*), tenibuca e pau-de-rosa. Por meio dessa tecnologia, é possível preparar o *masaco* de banana e mandioca. Os frutos das palmeiras de açaí e patauá são moídos para extrair seus leites e sucos; o arroz e a farinha servem como base para o pão de arroz; também a pupunha, o milho e a mandioca são moídos para diferentes versões de *chicha*, e a carne bovina, para o preparo de charque. — Na Comunidade Arapucu, no Brasil, o pilão, utensílio semelhante ao *tacú*, é feito artesanalmente com um tronco escavado de maçaranduba — madeira resistente e durável. Ele é mais do que um simples utensílio, é um símbolo de resistência alimentar.

Em seu interior, alimentos como os grãos de café torrado e as castanhas de caju são moídos por meio de batidas e movimentos giratórios com um bastão resistente e de base arredondada. — A Comunidade de Pikin Slee, no Suriname, chama estas ferramentas de morteiro e socador, itens importantes para o processamento de alimentos. Ambos são talhados a partir de madeiras duras e resistentes encontradas nas florestas dessa região e são essenciais para moer arroz, amendoim, mandioca, bananas e plantas medicinais, transformando matérias-primas ou cruas em farinhas, pastas ou ingredientes utilizados nas refeições diárias e em alimentos rituais. As mulheres costumam usar o morteiro especialmente na preparação de pratos como o *Fania Apiti*, no qual socam arroz seco e amendoim torrado até obter uma mistura fina. Além de seu valor prático, possui um significado cultural: representa a cooperação familiar, os conhecimentos transmitidos de geração em geração e a habilidade de transformar os materiais da floresta em tecnologias necessárias à sobrevivência.



Escaneie este código e descubra, na série de podcasts deste Atlas do Alimento Amazônico, um episódio que apresenta histórias relacionadas a esse utensílio.



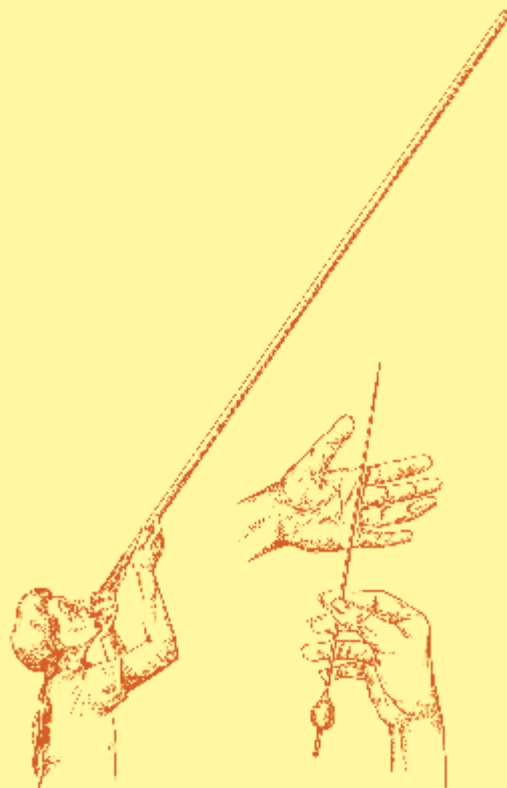
Kutanga rumi

É uma pedra lisa em forma de lua crescente, utilizada pelo Povo Inga para moer alimentos sobre uma grande base de madeira, sobretudo na preparação do *anduche*, uma bebida espessa de banana com mandioca ou milho levemente fermentada. Segundo é relatado pelas mulheres Inga da Comunidade de Yurayaco, na Colômbia, essas pedras são herdadas de geração em geração; algumas ainda conservam as que pertenceram a suas avós e encontradas em rios ou enterradas em caminhos. Essas pedras não são talhadas nem fabricadas: devem ser encontradas, e poucas pessoas têm a sorte de achar uma com formato adequado nos rios. O tamanho pode variar, e geralmente são pedras lisas, polidas tanto pela ação da água ao longo do tempo quanto pelo uso contínuo. Às vezes, as mulheres possuem várias em casa e as utilizam para preparar diferentes receitas. Com elas, os alimentos são moídos para preparar bebidas ou deixar massas fermentando, entre outras funções.



Tipiti, catumare*, ralador, sebucán, coador; budare

As tecnologias utilizadas pela Comunidade Morroco, na Colômbia, e por outros povos amazônicos para transformar a mandioca brava (venenosa) em alimento exigem vários artefatos. O processo começa com o *catumare** ou o cesto, onde a mandioca colhida é transportada e também deixada para fermentar submersa em água. Em seguida, com o ralador — peça tradicional característica do Povo Curripaco, hoje em grande parte substituído por raladores elétricos —, a mandioca é ralada até formar uma massa que é colocada no tipiti, um espremedor trançado que extrai o líquido tóxico, posteriormente cozido para produzir a *catara*. A massa que tinha sido espremida é passada por peneiras para ser coada e refinada e, por fim, é cozida no *budare* de barro para produzir *casabe*, *farofa** ou fécula seca. Nessa etapa, também é utilizada uma escovinha de fibra, uma pá de madeira e um virador de *casabe*, completando um processo que transforma um tubérculo venenoso na base alimentar de muitos povos amazônicos.

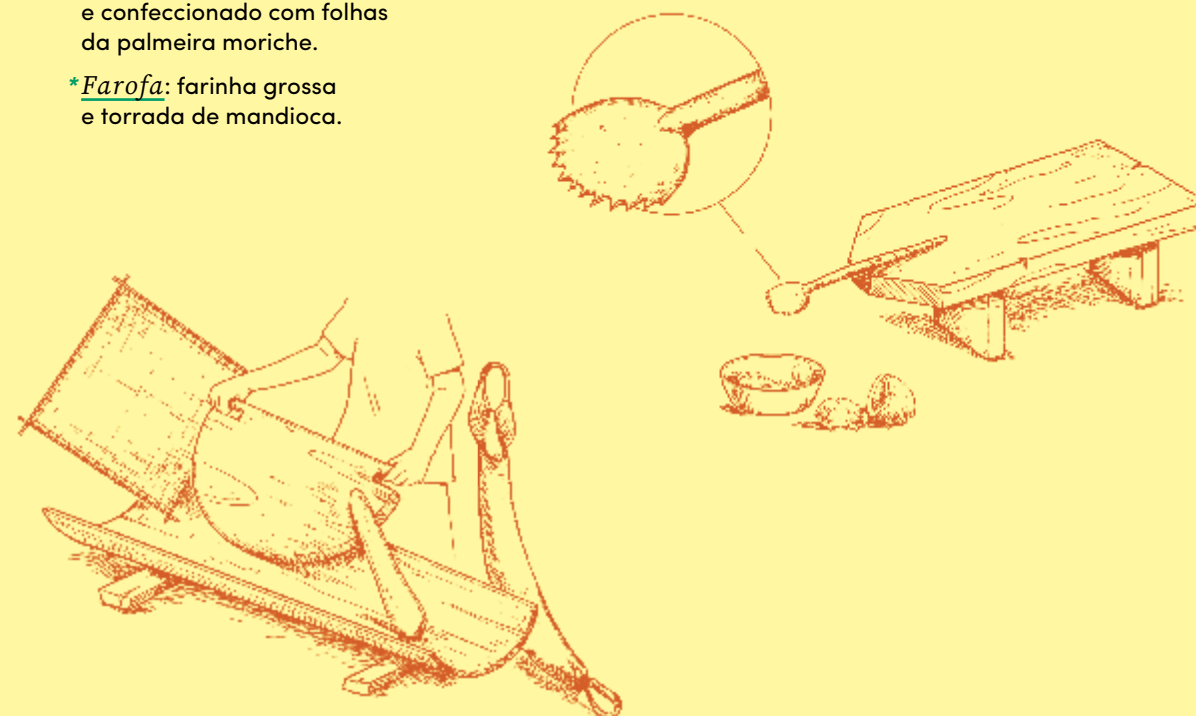


Bodoquera

É um tipo de zarabatana, um instrumento tradicional de caça utilizado pelos homens Achuar em Chumpí, no Equador, especialmente para capturar macacos, aves e mamíferos de diferentes tamanhos. Ela mede entre dois e quatro metros e é confeccionada artesanalmente com madeira de palmeira de pupunha. Sua superfície é pintada com breu preto e é perfurada internamente com um longo bastão para formar o canal das flechas, também feitas de palmeira de pupunha, e com pontas de algodão impregnadas com veneno, fruto de intercâmbios com outras Comunidades Achuar, do Peru. Sua fabricação leva cerca de um mês, e os jovens começam a produzi-la e a praticar seu uso quando chegam à adolescência. É utilizada em jornadas de caça que podem implicar deslocamentos de até cinco quilômetros pela floresta, com permanência de vários dias na mata. Esse item representa uma tecnologia ancestral que transforma a relação com o ambiente ao redor e reafirma a identidade Achuar, por mais que seu uso tenha diminuído com a introdução das espingardas.

**Catumare*: cesto indígena tradicional da Amazônia colombiana, utilizado para transportar produtos da roça e confeccionado com folhas da palmeira moriche.

**Farofa*: farinha grossa e torrada de mandioca.

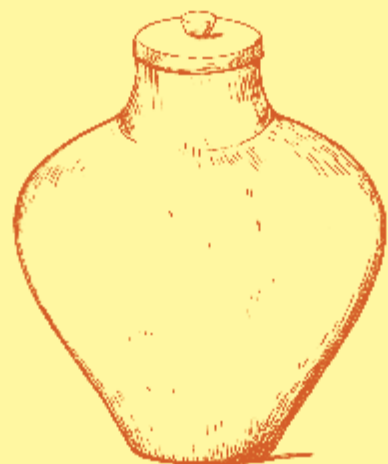


Instrumentos tradicionais de cozinha

Na Comunidade Siekopai Remolino, no Equador, os instrumentos de cozinha tradicionais representam um conjunto tecnológico essencial para o preparo de alimentos e a continuidade cultural. Entre eles, destacam-se o *to'wë* (travessa de madeira de garroteiro), o *to'kawa* (moedor, raiz de wewe, termo genérico Siekopai para madeira), o *to'tetupë* (socador de madeira de garroteiro), o *ji'jepë* (peneira feita em breu-branco) e a *sënoriya*. — A confecção desses utensílios é uma responsabilidade masculina, com o saber-fazer transmitido entre gerações. Eles são utilizados pelas mulheres a partir dos sete anos, especialmente no preparo de *casabe*, *chicha* e milho moído. Seu uso estimula o trabalho coletivo familiar, gera sons típicos que sinalizam a presença materna e mantém viva a técnica artesanal.

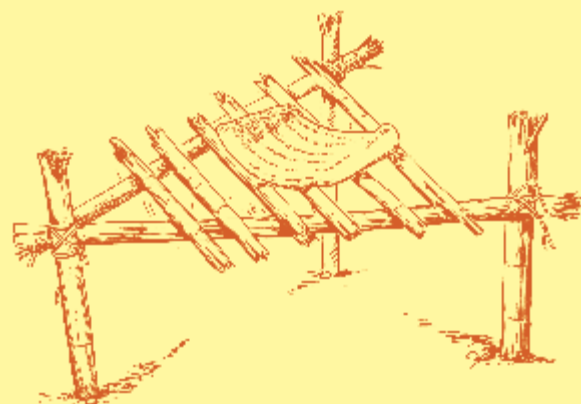
Ralador de coco

É um utensílio de cozinha tradicional da Guiana, amplamente utilizado nos lares de Moraikobai para extrair a polpa branca do coco maduro ou seco. Apresenta uma base de madeira resistente com uma lâmina dentada em uma das extremidades. Essa lâmina é feita à mão, geralmente de aço reutilizado, com formato semicircular ou de flor e possui dentes afiados. — A madeira utilizada para sua confecção é dura, encontrada na região ou reaproveitada. Tem tamanho manejável e bordas lisas que facilitam o manuseio. Para ralar o coco, o utensílio é colocado sobre um banco baixo, de aproximadamente 60 a 90 centímetros de altura, onde a pessoa senta sobre ele e se inclina para frente para, em seguida, ralar o coco com movimentos rítmicos sobre a lâmina. — Quando o coco é raspado, a polpa cai em um recipiente. Posteriormente, é utilizada para preparar leite ou óleo de coco, ou pode ser incorporada diretamente em pratos tradicionais como o *metemgee*, o arroz cozido ou o tempero *choka* de coco.



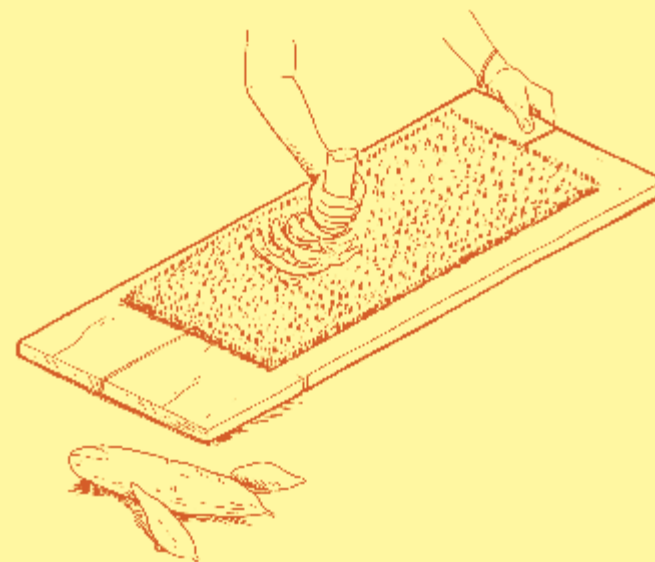
Jarro de barro para água

O jarro de barro tradicional era um utensílio doméstico fundamental para o Povo Macushi, de Toka, na Guiana. Usado diariamente, servia para coletar, resfriar e armazenar água potável. Sua característica superfície porosa possibilitava a evaporação natural, o que mantinha a água fresca, mesmo sob o calor intenso da região de Rupununi. Com o passar do tempo, o uso desses jarros diminuiu. À medida que a eletricidade foi se expandindo e os congeladores e geladeiras passaram a fazer parte das casas, a população começou a utilizar outros recipientes e eletrodomésticos para manter a água fresca. Algumas alternativas de plástico e metal, frequentemente mais baratas e acessíveis, tornaram-se comuns. — Essas mudanças em termos de praticidade e tecnologia levaram ao desaparecimento gradual da cerâmica tradicional no cotidiano. Hoje, porém, o Povo Macushi busca ativamente revitalizar esse artesanato, reconhecendo seu valor cultural e seus benefícios ambientais. Em meio a esse processo de renovação por essa prática tradicional, o jarro de barro deixa de ser apenas uma ferramenta e passa a ser também um símbolo de conhecimento, resiliência e compromisso da Comunidade Macushi com seus modos de vida.



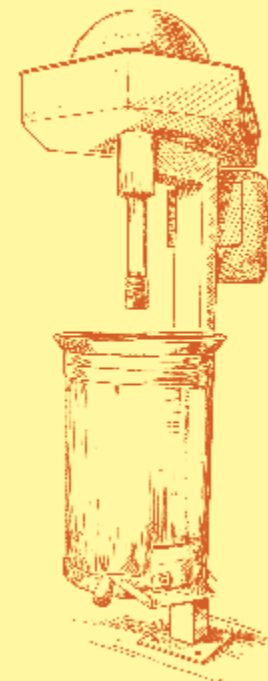
Grelha feita de cana-do-rio

A *shincomentotsi*, na língua Ashaninka (Comunidade de Quiteni, no Peru), é uma grelha tradicional feita de cana-do-rio (*Gynerium sagittatum*) utilizada para assar carne ou peixe, sem necessidade de uso de utensílios metálicos. — Para sua construção, a cana-do-rio ou *savoro* é cortada, descascada e dividida em seis partes: três são enterradas como estacas dispostas em forma de triângulo; duas são colocadas nas laterais e amarradas às estacas com corda de *shibitza*; e a última é aberta com facão para formar a grade que sustenta o alimento. — Essa grelha é posicionada a uma distância aproximada de 30 a 50 centímetros do fogo, para evitar que a carne fique queimada, e pode durar entre três e quatro usos, dependendo do tempo de exposição ao calor. Trata-se de um utensílio fundamental em contextos de pesca ou caça, especialmente quando estiverem longe da aldeia, devido à praticidade e ao uso de materiais disponíveis no meio ambiente.



Saka

O *saka* é um utensílio de cozinha fundamental na Comunidade de Kwamalasamutu, no Suriname, empregado na transformação de alimentos. Trata-se de uma ferramenta manual utilizada primariamente para ralar tubérculos como batata-doce, mandioca e banana-da-terra, além de castanhas, sementes e outros ingredientes essenciais na dieta diária. Construído com madeira maciça da floresta tropical, o *saka* possui uma superfície de ralação singular: centenas de pequenas lascas de pedra afiadas são incrustadas em fileiras diagonais. Essas lascas são fixadas de maneira durável por meio de um adesivo resistente, feito com uma mistura de urucum (*Bixa orellana*), resina e látex da árvore cumã-uaçu (*Couma macrocarpa*). — Como muitas receitas tradicionais exigem ingredientes ralados, o *saka* é indispensável na produção de alimentos básicos como o pão de mandioca, a *casabe* e diversos pratos à base de castanhas. Esse utensílio é tradicionalmente fabricado pelo Povo Waiwai, cuja produção reflete um profundo conhecimento ecológico e práticas culturais ancestrais.



Despulpadeira de açaí

Manual ou elétrica, a máquina despulpadeira de açaí é utilizada para separar a polpa da semente e da fibra desse fruto. No processo, o fruto é friccionado ou macerado, geralmente com a adição de água, o que permite desprender a polpa roxa da semente dura. A polpa sai por uma abertura em forma de pasta espessa, enquanto as sementes são expelidas por outro canal. O equipamento possui duas saídas: por uma é expelida a polpa na forma de uma pasta espessa, e pela outra são descartadas as sementes. — No estado do Amazonas, a produção de açaí (*Euterpe oleracea*) tem uma grande relevância econômica, social e ambiental, além de fazer parte da alimentação cotidiana, sendo consumido como acompanhamento ou prato principal. O processo produtivo ocorre principalmente por extração —cerca de 80% da produção é de origem nativa—, enquanto os 20% restantes provêm de plantações. Na Comunidade de São Raimundo, no Brasil, há 12 despulpadeiras e 11 famílias que cultivam açaí em seus quintais, além de coletá-lo na floresta. Todos são beneficiados, porque o equipamento é compartilhado, beneficiando diferentes famílias.



Caderno de receitas amazônicas

Este Caderno de Receitas Amazônicas une o saber ancestral de 14 comunidades da Amazônia. Sua criação é fruto de uma escuta atenta e de um fazer colaborativo que se desenvolveu na cozinha, na roça, no rio e na montanha. Nesses espaços, a preparação dos alimentos foi feita de maneira coletiva, sempre na presença e sob a orientação daqueles que guardam esses conhecimentos.

As receitas, portanto, pertencem às comunidades, refletindo suas histórias conjuntas e seus modos singulares de habitar o território. As preparações reunidas revelam uma culinária pulsante, profundamente ligada à natureza e aos ciclos da floresta. O Caderno abrange desde alimentos do dia a dia e pratos para momentos de festa e rituais, até conhecimentos culinários que correm o risco de desaparecer.

As preparações apresentadas a seguir, na maioria dos casos, não incluem medidas exatas nem tempos padronizados. Tratam-se de saberes transmitidos oralmente, aprendidos na prática e ajustados pela experiência.

314 *Farinhas e massas*

- 315 Assado de milho
- 315 Sapa ou tortilha de castanha-do-brasil
- 316 Mugeibano
- 316 Mekoro arokĩ ou pastel de castanha-do-brasil envolvido em folhas
- 317 Yomenico ou nucóyu
- 318 Macarrão de mangará
- 319 Paçoca de castanha de caju
- 319 Kapai irepa ou pão torrado em madeira de castanheira
- 320 Barubé
- 320 Farofa ou tapeque amazônico
- 321 Mandioca assada sem casca ou akishirentsi

322 *Sopas e caldos*

- 323 Rayana
- 323 Wai piaraká: caldo de mandioca com peixe
- 324 Peixe com caruru
- 325 Sopa de tucano
- 326 Katurí: mingau de milho fermentado com carne de caça
- 327 Tapadu
- 328 A šojuru: mingau de mandioca
- 328 Ajícero com umari
- 329 Tuma de peixe
- 330 Caldo de galinha com palmito
- 331 Mingau de paca
- 331 Chupispa de veado ou parentipasta maniro
- 332 Imari tuma
- 332 Anduche

334 *Receitas com proteína*

- 335 Leitão assado ao forno com vinagre de cacau
- 335 Ensopado de tartaruga
- 336 Tartaruga grelhada na brasa
- 337 Fania apíti
- 338 Pipián de pato
- 338 Receita tradicional de avoante
- 339 Curry de paca
- 340 Maito kusadu
- 341 Batidinho ou picadinho de tartaruga

342 *Bebidas*

- 343 Masato
- 343 Payuje com suco de açaí
- 344 Cahuana de huasaí ou bocho nijinto
- 344 Chicha em pasta e óleo de chicha
- 345 Brankash

346 *Doces e sobremesas*

- 347 Pudim de cumaru
- 348 Bolo de mandioca com melancia
- 349 Gallinazo

Técnicas da culinária amazônica

- 321 CURA (DESINTOXICAÇÃO) DA MANDIOCA
- 325 DEFUMAÇÃO
- 328 FERMENTAÇÃO
- 329 FERVURA
- 337 SECAGEM
- 345 EXTRAÇÃO DE POLPA
- 333 SAL VEGETAL OU HODYA

Farinhas e massas



● Comunidade Altagracia
Camponeses

Assado de milho

INGREDIENTES (PARA ASSAR TRÊS LATAS)

- 6,25 kg de milho
- 1 kg de queijo ralado
- 700 g de banha
- 2 colheres de sopa de sal
- 300 ml de água fria

MODO DE PREPARO

1. Cozinhar o milho por 15 minutos, de preferência do tipo *bayo mole amarelo*.
2. Moer.
3. Peneirar. ½ arroba de milho resultará em cerca de 4 kg de farinha.
4. Misturar a farinha com o queijo e a banha em um recipiente grande.
5. Adicionar o sal e a água.
6. Amassar até obter uma mistura macia e maleável, para que não quebre ao modelar a massa.
7. Fazer pequenas bolinhas, amassá-las em formato de cobra e depois fechá-las em círculo, colocando-as na forma ou lata para assar.
8. Quando a forma ou lata estiverem cheias, levá-las ao forno por 20 minutos.
9. Experimente uma rosca para verificar se está devidamente assada.

● Comunidade Kwamalasamutu
Povo Trio

Sapa ou tortilha de castanha-do-brasil

INGREDIENTES

- Castanha-do-brasil
- Goma de tapioca
- Água
- Folhas de bananeira

MODO DE PREPARO

1. Colher e juntar as castanhas em uma *surina* (cesto).
2. Abri-las com um machado.
3. Colocar as castanhas em uma cuia para enxaguá-las com água.
4. Ralar as castanhas em um *saka*.
5. Misturar as castanhas com a goma de tapioca.
6. Espalhar a mistura sobre uma folha de injá e cobrir com outra folha.
7. Colocar as folhas (com a mistura dentro) sobre uma chapa de ferro.
8. Assar por cerca de 20 minutos até que desgrudem.
9. Retirar a folha e colocar novamente a mistura diretamente na chapa.
10. Cozinhar até que fique levemente mastigável ou com textura semelhante a um chips.

O *sapa* é um pão achatado tradicional produzido com *tuhka* (castanha-do-brasil) e tapioca. É um importante lanche e alimento para viagem pois é conhecido pelo seu alto teor energético e longa durabilidade. É comum que as famílias se reúnam para prepará-lo durante a temporada de coleta das castanhas.

● Comunidade Santa María
Camponeses

Mugeibano

INGREDIENTES

- 4 xícaras de amêndoas (ou castanhas)
- 10 a 15 folhas de cebolinha verde
- 2 pimentas-doces
- 3 pimentas-de-cheiro
- Sal e cominho a gosto

MODO DE PREPARO

1. Torrar as amêndoas (ou castanhas) até que, quando partidas, elas fiquem amarelas por dentro (o interior é branco quando não estão tostadas).
2. Colocar as amêndoas tostadas no *tacú*.
3. Picar a cebolinha verde.
4. Picar as pimentas-doces e as pimentas-de-cheiro.
5. Colocar a cebolinha e as pimentas picadas no morteiro.
6. Adicionar sal e cominho a gosto.
7. Moer tudo no *tacú* até obter uma consistência mais líquida.
8. Servir como molho por cima da mandioca.

Esta receita era preparada para levar como *tapeque*, ou seja, como alimento para viagens longas. Era mais preparado no passado e feita com lenha de feijão-sorvete e da tora do *motacú* (madeira de acuri).

● Comunidade Kwamalasamutu
Povo Trio

Mekoro aroki ou pastel de castanha-do- brasil envolvido em folhas

INGREDIENTES

- Castanhas-do-brasil
- Goma de tapioca
- Folhas de inajá
- Cipós para amarrar

MODO DE PREPARO

1. Colher e juntar as castanhas em uma *surina* (cesta).
2. Abri-las com um machado.
3. Colocar as castanhas em uma cuia e enxaguá-las com água.
4. Ralar as castanhas em um *saka*.
5. Misturar as castanhas com goma de tapioca.
6. Colocar a mistura em uma folha de inajá e amarrá-la com cipós.
7. Levar ao fogão à lenha e cozinhar entre 30 e 45 minutos.
8. Retirar as folhas queimadas gradualmente até que o pastel esteja bem cozido e a textura seja mastigável.

É um alimento que garante saciedade e é preparado durante algumas reuniões comunitárias e longas viagens pela floresta. É muito apreciado por seu sabor e por sua durabilidade.



● Comunidade Nueva Esperanza
Povo Ocaína

Yomenico ou nucóyu

INGREDIENTES (4 PORÇÕES)

- 1 cesta de mandioca boa (doce)
- Folhas de bananeira

MODO DE PREPARO

1. Descascar e ralar a mandioca boa.
2. Misturar essa massa com água.
3. Deixar assentar.
4. Peneirar com a ajuda de uma bacia e um coador de juta, para separar o líquido da massa.
5. Usar a massa que fica na parte de cima do coador para o *yomenico*. O líquido leitoso residual pode ser usado para bebidas como a *cahuana* (mingau ou refresco de mandioca conhecido por garantir energia).
6. Colocar uma tampa de panela de metal no fogo. Antes se usava um prato de barro típico, uma espécie de chapa circular, mas, por facilidade, e porque nem todos a utilizam mais, é possível usar a de metal.
7. Distribuir a massa sobre folhas de bananeira dispostas de forma cruzada. Amassar até formar um pão redondo. Envolver a massa e colocá-la na tampa de metal no fogo.
8. Cozinhar durante 10 a 15 minutos de ambos os lados.
9. Servir para acompanhar carne de caça, peixe, tucupi ou tucupi preto.



● Comunidade Arapucu
Quilombolas

Macarrão de mangará

INGREDIENTES (4 A 6 PORÇÕES)

- 1 unidade de mangará ou flor da bananeira
- Vinagre (quantidade suficiente para cobrir)
- Macarrão tipo espaguete ou outra massa (quantidade a gosto)
- Cebola, alho, pimenta-do-reino, coentro e outros ingredientes a gosto
- Azeite de oliva (ou óleo de preferência)

MODO DE PREPARO

1. Retirar cuidadosamente as camadas externas do mangará, as mais duras e escuras (desfolhá-lo), até chegar na parte interna, mais clara e macia.
2. Cortar a parte interna do mangará em fatias finas.
3. Colocar as fatias de molho em uma mistura de água e vinagre por aproximadamente 5 minutos.
4. Escorrer a água com vinagre e ferver o mangará em água limpa até que fique mole.
5. Enquanto o mangará estiver cozinhando, deve-se preparar o macarrão ou a massa em água com sal conforme as instruções da embalagem.
6. Escorrer a massa e reservar.
7. Refogar os temperos escolhidos no óleo.
8. Acrescentar o mangará já cozido e amassá-lo levemente com um garfo, refogando-o junto com os temperos até formar um molho consistente.
9. Misturar o macarrão previamente cozido ao molho de mangará e mexer bem.
10. Servir quente.

O mangará também é conhecido como coração ou flor da bananeira. É um ingrediente comestível de sabor único e textura característica. Esta receita transforma o mangará em um molho saboroso e encorpado para misturar com macarrão, resultando num prato nutritivo. Seu preparo, que envolve técnicas para retirar sua adstringência natural, expressa o saber culinário regional. Ele é frequentemente servido em refeições familiares.



● Comunidade Arapucu
Quilombolas

Paçoca de castanha de caju

INGREDIENTES

- 1 xícara de castanhas de caju cruas (ou torradas sem sal)
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 3 colheres de sopa de farinha de mandioca fina
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Torrar as castanhas (caso opte pelas frescas) em um fogão a lenha.
2. Deixá-las esfriar e quebrá-las em um pilão.
3. Adicionar às castanhas quebradas o açúcar, a farinha de mandioca e o sal.
4. Socar todos os ingredientes até que a mistura se transforme em um pó granulado de sabor doce e levemente salgado.

Esta é uma preparação indígena tradicional brasileira. Em geral, é feita com amendoim. Nesta versão, foi utilizada a castanha de caju, um fruto abundante na comunidade. Sua técnica de preparo no pilão é uma herança ancestral.

● Comunidade Kwamalasamutu
Povo Trio

Kapai irepa ou pão tostado em madeira de castanheira

INGREDIENTES

- Castanhas-do-brasil
- Goma de tapioca
- Água
- Um pedaço de madeira

MODO DE PREPARO

1. Colher e juntar as castanhas em uma cesta.
2. Abri-las com um machado.
3. Colocar as castanhas em uma cuia para enxaguá-las com água.
4. Ralar as castanhas em um saka (tipiti).
5. Misturar as castanhas raladas com goma de tapioca.
6. Envolver a mistura com um pau de madeira e colocá-lo no *mahto* (fogo).

O *kapai irepa* é um alimento silvestre simples, mas significativo: é preparado habitualmente durante expedições de caça ou durante acampamentos na floresta. Seu lento processo de preparo realça todo o sabor da castanha-do-brasil.

● Comunidade Morroco
Povo Curripaco

Barubé

INGREDIENTES

- Massa de mandioca brava
- Pimenta cozida
- Sal a gosto
- Óleo a gosto
- Casabe para acompanhar

MODO DE PREPARO

1. Cozinhar a pimenta em água quente até que fique bem macia.
2. Misturar a massa de mandioca com a pimenta em um recipiente e mexer bem até ficar homogêneo.
3. Adicionar sal e óleo a gosto.
4. Passar essa preparação na *casabe* ou em outros alimentos.

O *barubé* é ideal para passar na *casabe*. É feito com a massa de mandioca brava quando é retirada do tipiti e misturada com pimenta e sal. A pimenta é previamente cozida em água para que fique macia.



● Comunidade Santa María
Camponeses

Farofa ou tapeque amazônico

INGREDIENTES

- 4 ovos
- 1 xícara de água
- 1 kg de *chivé**
- 100 g de queijo
- Pimenta, alho e cebolinha a gosto
- Óleo

MODO DE PREPARO

1. Esquentar o óleo.
2. Picar a pimenta, o alho e a cebolinha a gosto e colocá-los na frigideira com o óleo quente.
3. Adicionar os ovos.
4. Misturar o *chivé* com o queijo e bater.
5. Levar a mistura à frigideira onde está sendo feita a outra preparação.
6. Adicionar (opcionalmente) carne seca.

*O *chivé* é um alimento muito semelhante à *fariña* (farinha) e consiste em mandioca doce ralada, fermentada e torrada.

● Comunidade Quiteni
Povo Ashaninka

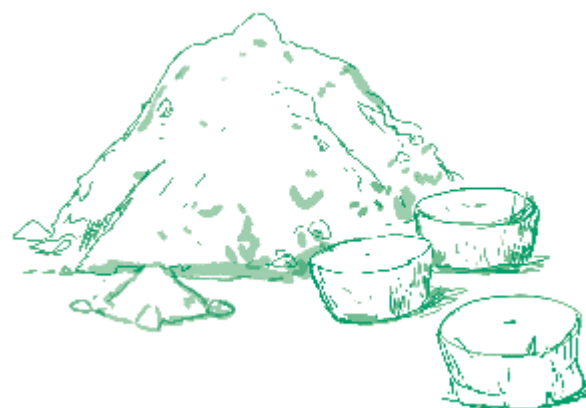
Mandioca assada sem casca ou akishirentsi

INGREDIENTES (4 PORÇÕES)

- 4 mandiocas

MODO DE PREPARO

1. Retirar a casca da mandioca.
2. Colocar a mandioca na brasa, controlando para não queimar, virando quando necessário (o exterior endurece, enquanto o interior permanece macio).
3. Servir como acompanhamento de carne de caça ou peixe.



Técnicas da culinária amazônica

CURA (DESINTOXICAÇÃO) DA MANDIOCA

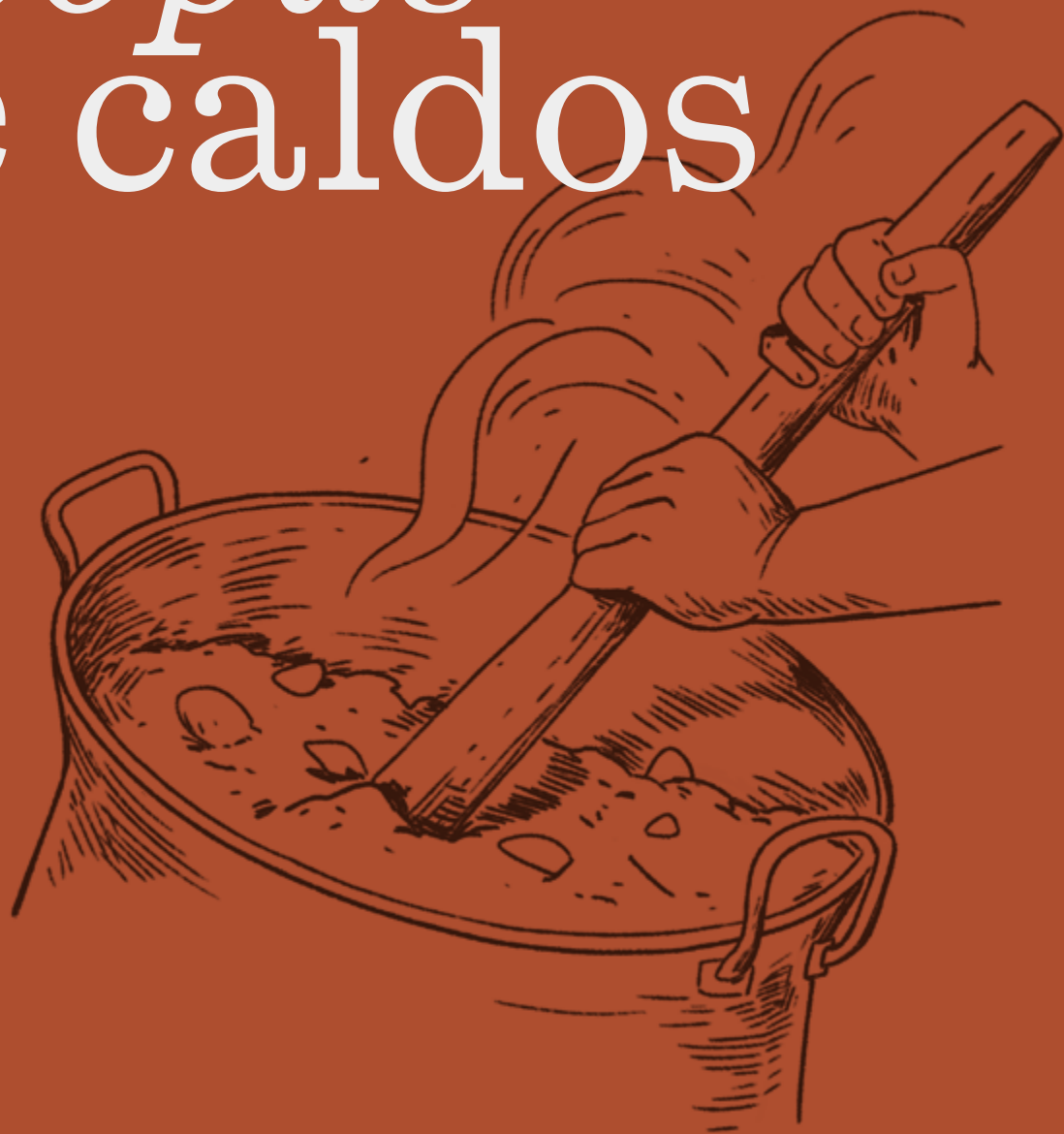
É uma técnica tradicional fundamental que consiste em eliminar ou reduzir as substâncias tóxicas naturais presentes em certos alimentos, especialmente em raízes e plantas silvestres, para torná-los seguros e nutritivos. Isso é alcançado com ajuda da integração de conhecimentos ecológicos, práticas culinárias ancestrais e da cosmovisão cultural.

Por meio de processos como lavagem prolongada, fermentação, cozimento repetido e uso de plantas complementares, as comunidades transformam ingredientes potencialmente perigosos em alimentos comestíveis.

O processo de desintoxicação da mandioca brava consiste em transformar essa raiz, potencialmente venenosa, em um alimento seguro. Para isso, recorre-se à ralagem, prensagem e lavagem, bem como a fermentação e o cozimento.

Cada etapa do processamento da mandioca contribui para eliminar ou reduzir os glicosídeos cianogênicos responsáveis pela toxicidade, ao mesmo tempo em que melhora a digestibilidade e o sabor.

Sopas e caldos



● Comunidade Yurayaco
Povo Inga

Rayana

INGREDIENTES

- Banana-da-terra verde
- Mandioca
- Coentro-bravo
- Peixe ou carne de caça
- Sal
- Pimenta

MODO DE PREPARO

1. Ralar a banana verde (com ralador de madeira bombona) e colocá-la em uma panela com bastante água.
2. Ferver com a mandioca cortada em pedaços e continuar o cozimento por 5 a 10 minutos.
3. Adicionar o peixe, de preferência curimatã (*Prochilodus magdalenae*), cortado em três pedaços (da cabeça à cauda). Verificar constantemente para não passar do ponto e o peixe não se desfazer.
4. Acrescentar o coentro-bravo e um pouco de sal (a gosto).
5. Servir e adicionar pimenta a gosto.

Esta é uma receita tradicional do Povo Inga. É preparado com peixe ou carne de caça que estiver disponível. São servidos separadamente. Antes não se adicionava sal, e os avós diziam que ficava mais gostoso.

● Comunidade Siekoya Remolino
Povo Siekopai

Wai piaraká: caldo de mandioca com peixe

INGREDIENTES (30 PORÇÕES)

- 10 litros de caldo de mandioca
- 15 peixes médios
- 30 folhas de piré
- 15–20 pimentas vermelhas e amarelas

ACOMPANHAMENTOS OPCIONAIS

- Casabe tradicional
- Tucupi preto Siekopai

MODO DE PREPARO

1. Ferver o caldo de mandioca fresco em um recipiente grande.
2. Limpar as folhas de “piré” (retirando os talos) e adicioná-las em pedaços ao líquido, mexendo constantemente com uma concha de cabo longo.
3. Acrescentar as pimentas vermelhas e amarelas.
4. Quando o caldo começar a espumar, adicionar os peixes limpos (sem vísceras e escamas).
5. Manter o cozimento constante até o peixe se desfazer levemente e a mistura adquirir uma consistência espessa.

Sugestão: servir em pratos grandes de cerâmica para grupos de 3 a 4 pessoas e acompanhar com casabe e tucupi preto.

Esta sopa se caracteriza pela sua textura espumosa, seu cozimento mais direto e seu sabor vegetal, fresco e com alto teor proteico.

● Comunidade Morroco
Povo Curripaco

Peixe com caruru

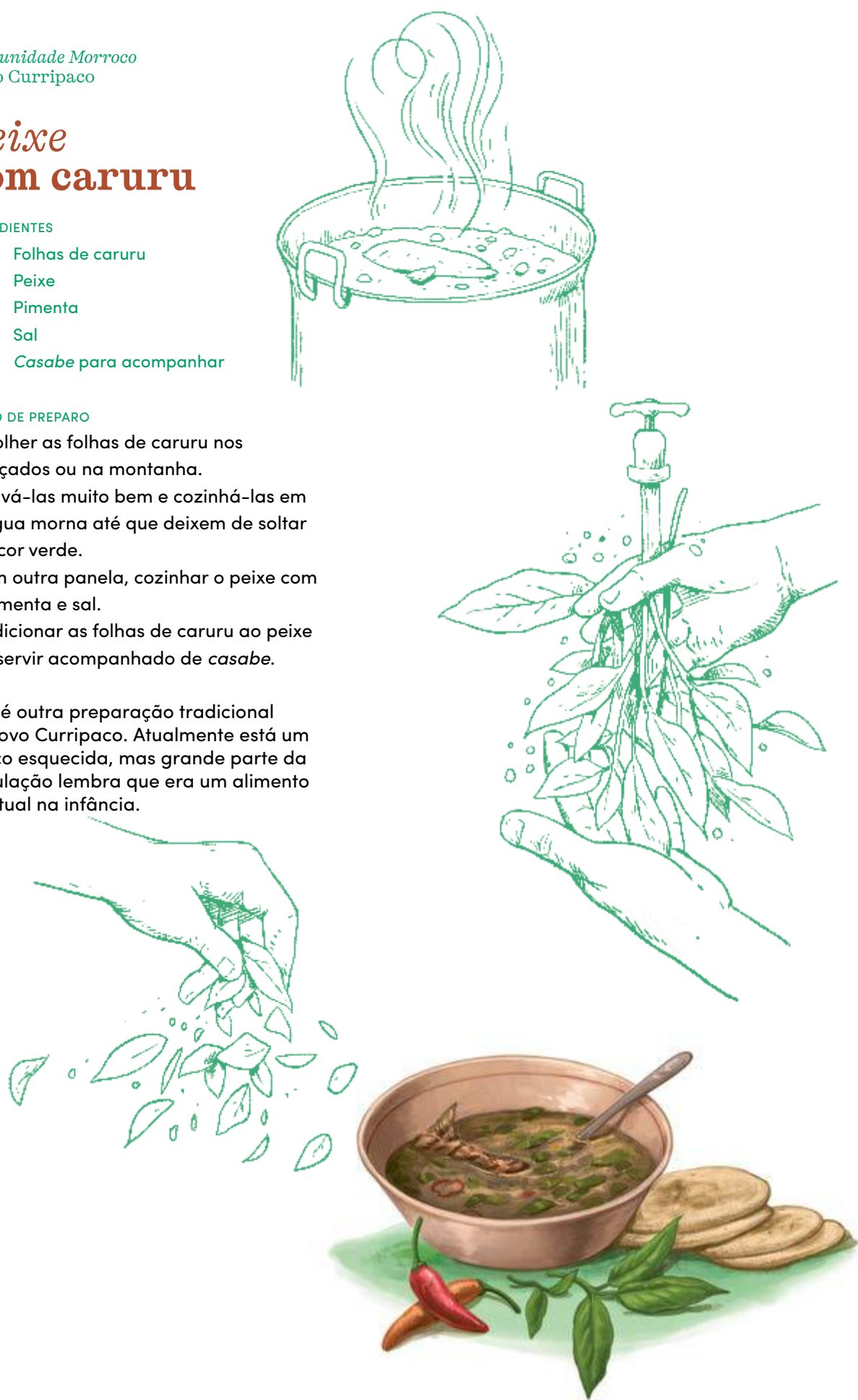
INGREDIENTES

- Folhas de caruru
- Peixe
- Pimenta
- Sal
- *Casabe* para acompanhar

MODO DE PREPARO

1. Colher as folhas de caruru nos roçados ou na montanha.
2. Lavá-las muito bem e cozinhá-las em água morna até que deixem de soltar a cor verde.
3. Em outra panela, cozinhar o peixe com pimenta e sal.
4. Adicionar as folhas de caruru ao peixe e servir acompanhado de *casabe*.

Esta é outra preparação tradicional do Povo Curripaco. Atualmente está um pouco esquecida, mas grande parte da população lembra que era um alimento habitual na infância.



● Comunidade Chumpi
Povo Achuar

Sopa de tucano

INGREDIENTES (8 A 10 PORÇÕES)

- 1 tucano médio
- 5 litros de água
- 3 batatas médias
- 5 inhames
- 5 folhas de mandioca
- 5 folhas de taioba

ACOMPANHAMENTOS OPCIONAIS

- Sal a gosto
- Pimenta picada no caldo
- Bananas-da-terra, mandioca e inhame cozidos como acompanhamento
- *Chicha* para beber

MODO DE PREPARO

1. Acender o fogo e colocar uma panela com água.
2. Lavar e cortar o tucano previamente defumado e conservado (pendurado no teto, em um cesto).
3. Colocá-lo na panela com água quente.
4. Adicionar todas as batatas, as folhas de mandioca e de taioba.
5. Cozinhar tudo junto desde o início para que o caldo engrosse levemente e os ingredientes se integrem.
6. Finalizar quando todos os componentes estiverem macios e cozidos de forma uniforme.

É uma preparação própria do território Achuar, preparada no contexto da caça e da conservação. Essa preparação combina técnicas tradicionais como a defumação da ave e o uso de folhas e tubérculos que enriquecem o sabor e o valor nutritivo do caldo.

Técnicas da culinária amazônica

DEFUMAÇÃO

Por meio de técnicas ancestrais de conservação, os alimentos mais frágeis — aqueles que se deterioram rapidamente pela ação de bactérias e fungos — encontram formas de serem preservados. O sol, o sal e a fumaça atuam como aliados fundamentais: reduzem a umidade, protegem os sabores e prolongam a vida útil dos alimentos, permitindo seu consumo prolongado.

A defumação é utilizada para conservar e dar sabor aos alimentos, especialmente peixes, carnes de caça e alguns tubérculos.

Defumar é expor os alimentos à fumaça de madeiras locais, o que provoca uma desidratação parcial e a ação de compostos químicos presentes na fumaça que inibem o crescimento de microrganismos.

Além de prolongar a vida útil dos alimentos, a defumação confere sabor e aroma característicos a eles, o que é muito valorizado na gastronomia amazônica. Essa técnica costuma ser combinada com a secagem ao sol.

● Comunidade Siekoya Remolino
Povo Siekopai

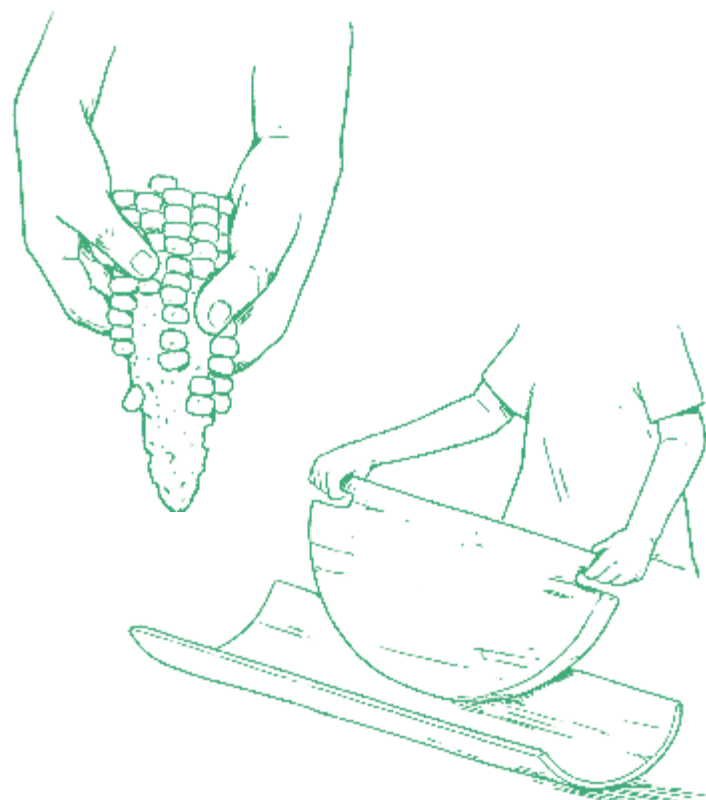
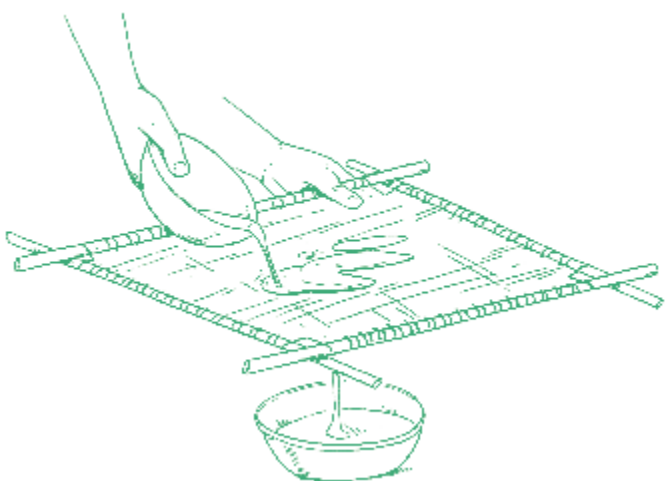
Katurí: mingau de milho fermentado com carne de caça

INGREDIENTES (4 A 5 PORÇÕES)

- 4 espigas de milho Siekopai bem secas ou milho roxo
- 2 litros de água
- 300 g de carne de caça ou peixe desfiado (curimatã, piranha ou pintado)

ACOMPANHAMENTOS OPCIONAIS

- Casabe de milho
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto



MODO DE PREPARO

1. Debulhar as espigas e descartar os grãos ruins.
2. Deixar secar ao sol os grãos bons e depois moê-los.
3. Misturar o milho moído com pouca água e expor novamente ao sol até fermentar (é possível reconhecer a fermentação pelo aparecimento de três bolhas e um cheiro característico).
4. Coar em uma peneira fina: apenas o líquido filtrado será utilizado.
5. Ferver o líquido filtrado em fogo baixo com a água, mexendo sempre no mesmo sentido para engrossar.
6. Quando ferver, incorporar a carne ou o peixe desfiado. Tomar cuidado para não fermentar demais, pois isso compromete a preparação.

Este é um prato de alto valor energético e espiritual, consumido em reuniões familiares e durante eventos comunitários. Com ele, é possível reconhecer a habilidade da cozinheira pelo ponto e equilíbrio da fermentação.

● Comunidade Yurayaco
Povo Inga

Tapadu

INGREDIENTES

- Carne de caça defumada (pode ser paca)
- Banana-da-terra
- Coentro-bravo
- Cebola
- Urucum
- Sal

MODO DE PREPARO

1. Defumar a carne no fogão a lenha desde a noite anterior.
2. Lavar as bananas-da-terra com casca, descascá-las e cortá-las ao meio.
3. Utilizar uma cuia ou recipiente semelhante como medida base para adicionar a água à panela: para cada pessoa, acrescenta-se uma medida de água do recipiente.
4. Adicionar, na panela com água fervente, a carne defumada e deixar ferver por cerca de 10 minutos.
5. Acrescentar a banana-da-terra e o tempero: cebola picada e urucum. Deixar ferver por aproximadamente uma hora.
6. Adicionar o coentro-bravo cinco minutos antes de retirar a panela do fogo.
7. Este prato pode ser acompanhado com *chicha* de milho ou de pupunha, limonada ou *chucula* (bebida feita à base de banana madura).

Esta receita tradicional do Povo Inga é consumida em ocasiões especiais, quando há animais que foram caçados.

Técnicas da culinária amazônica

FERMENTAÇÃO

É uma técnica fundamental da culinária amazônica, do ponto de vista culinário, da cultura alimentar e da conservação dos alimentos. Tem sido considerada uma forma de transformação de ingredientes locais que se situa entre a natureza e os modos de vida, entre o cru e o cozido, resultando em alimentos nutricionalmente relevantes.

Desenvolveu-se como resposta ao clima úmido, à abundância de tubérculos e frutas e à necessidade de conservar alimentos sem refrigeração.

Seu processo não requer fogo: depende do tempo, de microrganismos e do conhecimento humano.

Um exemplo emblemático é o *masato*, uma bebida fermentada tradicional preparada a partir da mandioca cozida e triturada. Outro exemplo é a *chicha* de pupunha (*Bactris gasipaes*), palmeira cujos frutos são fermentados para transformarem-se em um ingrediente altamente energético.

● Comunidade Siekoya Remolino
Povo Siekopai

A'sojuru: mingau de mandioca

INGREDIENTES (30 PORÇÕES)

- 2 litros de caldo de mandioca
- 10 litros de água
- 2 kg de peixe em pedaços grandes
- 2 punhados de pimentas vermelhas, verdes e amarelas
- 30 folhas de piré
- Amido de mandioca (fibra espremida)

ACOMPANHAMENTOS OPCIONAIS

- Casabe
- Tucupi preto Siekopai

MODO DE PREPARO

1. Acender o fogo para aquecer o caldo de mandioca e reservá-lo em um recipiente.
2. Em outra panela, ferver a água com os pedaços grandes de peixe previamente lavados.
3. Adicionar as pimentas vermelhas, verdes e amarelas, e as folhas de piré limpas e cortadas.
4. Misturar o amido de mandioca com o caldo de mandioca reservado.
5. Adicionar essa mistura lentamente ao caldo de peixe quente, mexendo sempre em um único sentido para engrossar. O líquido fica verde-claro.
6. A preparação está pronta quando a carne do peixe se desfaz.

Sugestão: Servir quente em pratos grandes de cerâmica para 3 ou 4 porções. Acompanhar com *casabe* e tucupi preta tradicional.

Esta receita é preparada com caldo de mandioca, amido fermentado e peixe. É muito nutritiva e se caracteriza pela sua textura densa e cor verde-claro.

● Comunidade Morroco
Povo Curripaco

Ajícero com umari

INGREDIENTES

- Peixe
- Yuri* (umari)
- Pimenta
- Sal
- Casabe (para acompanhar)

MODO DE PREPARO

1. Preparar um caldo simples com água e sal. Quando estiver fervendo, adicionar a pimenta com o *yuri* ralado.
2. Cozinhar o peixe em outra panela com água fervente. Pode-se fazer um tipo de coalhada com o peixe desfiado.
3. Adicionar o peixe inteiro, ou em pedaços, ao caldo com o *yuri*.
4. Servir com casabe.

* O *yuri*, *umari* ou *mari* (*Poraqueiba sericea*) é um fruto amazônico que deve ser colhido maduro um dia antes da receita, mas não excessivamente.

O *ajícero*, ou *aatipa* na língua Curripaco, é uma preparação tradicional consumida cotidianamente em todas as casas e constitui parte fundamental da dieta. Por mais que tenha sido pouco preparado com o passar do tempo, seu consumo ainda é muito valorizado pelo Povo Curripaco por seu sabor característico.



● Comunidade Toka
Povo Macushi

Tuma de peixe

Preparação de Brenda Davis

INGREDIENTES

- Peixe
- Suco fresco de mandioca brava (fervido e curado)
- Pimentas picantes
- Sal

ACOMPANHAMENTOS OPCIONAIS

- Callaloo (espinafre)
- Folhas de pimentão

MODO DE PREPARO

1. Ferver o suco fresco de mandioca por aproximadamente 2 horas ou até atingir a cor marrom-claro. É importante que tenha alguns grumos, o que indica que o veneno já não está ativo.
2. Adicionar água e deixar ferver um pouco mais.
3. Acrescentar pimenta e sal a gosto.
4. No dia seguinte, adicionar o peixe e fervê-lo até que esteja cozido.
5. Como opcional, é possível adicionar *callaloo* (espinafre) e folhas de pimentão.

Esta receita pode ser preparada de três maneiras: com a espuma do caldo de mandioca, com o próprio suco (às vezes diluído) e com molho *casareep* (feito a partir da mandioca-brava).

Técnicas da culinária amazônica

FERVURA

Técnica para cozinhar e tornar mais segura a ingestão dos alimentos, além de extrair seus sabores e nutrientes. Consiste em mergulhar alimentos como raízes, tubérculos, peixes, carnes ou até algumas frutas em água quente por um determinado tempo até atingirem o ponto de cozimento desejado.

A fervura combina água, fogo e tempo e pode. Pode ser considerada uma técnica porque além de facilitar a digestão e a conservação dos alimentos, também serve de base para preparações como sopas, caldos, ensopados e bebidas tradicionais.

Permite complementar outras formas de conservação, como a secagem ou a defumação.



● Comunidade Chumpí
Povo Achuar

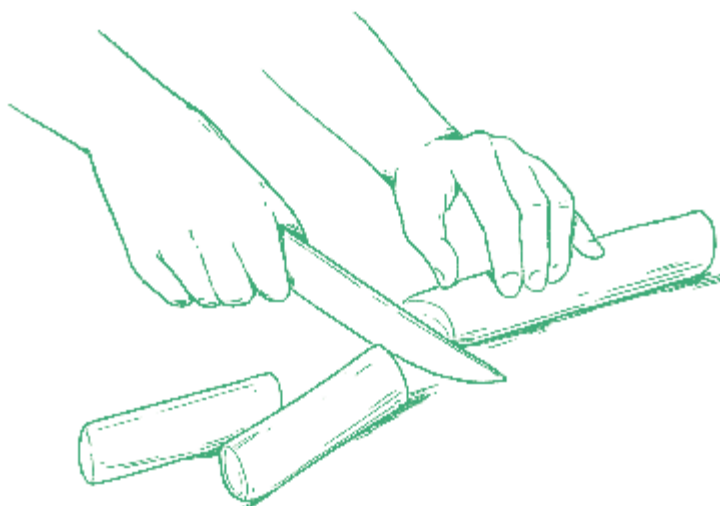
Caldo de galinha com palmito

INGREDIENTES (4–5 PORÇÕES)

- 1 galinha caipira média
- 5 litros de água
- 2 colheres de chá de sal
- 5 palmitos prematuros (inteiros)
- 1 cebolinha (picada)

ACOMPANHAMENTOS OPCIONAIS

- Pimenta
- Chicha como bebida
- Mandioca cozida como acompanhamento



MODO DE PREPARO

1. Acender o fogo e aquecer, em uma panela, a água com o sal.
2. Lavar a galinha e cortá-la em pedaços, depois levá-la à água fervente.
3. Descascar os palmitos, cortá-los em quatro partes e adicionar ao caldo.
4. Cozinhar tudo junto até a carne ficar macia e os palmitos bem cozidos.
5. Retirar a panela do fogo, adicionar a cebolinha picada, tampar e deixar descansar por alguns minutos. Servir com abundância de palmito.

Esta preparação é comum em Chumpí. Ela é feita no âmbito doméstico com ingredientes frescos da roça. O palmito cria textura e sabor vegetal intenso. O caldo deve ser consumido quente, geralmente em reuniões familiares.



● Comunidade Chumpí
Nacionalidade Achuar

Mingau de paca

INGREDIENTES (8–10 PORÇÕES)

- 1 paca média (fresca ou defumada*)
- 8 litros de água
- 10 bananas-da-terra verdes grandes

ACOMPANHAMENTOS OPCIONAIS

- Sal a gosto
- Banana, mandioca ou inhame cozidos
- Pimenta (moída ou em caldo)
- Chicha para acompanhar

MODO DE PREPARO

1. Acender o fogo e colocar uma panela com água.
2. Retirar a pele da paca com água fervente, esfregando com as mãos, como se faz com o porquinho-da-índia.
3. Colocá-la em pedaços na panela.
4. Adicionar sal a gosto.
5. Ralar as bananas-da-terra verdes enquanto o conteúdo da panela ferve e adicioná-las ao caldo.
6. Cozinhar até que a banana engrosse e a carne esteja macia.

* Se a paca estiver defumada, dá um sabor mais intenso. As vísceras podem ser utilizadas para preparar *maito*.

É um alimento tradicional da Comunidade Achuar de Chumpí, preparado principalmente durante as expedições de caça. Ele guarda os conhecimentos ancestrais sobre a conservação, o uso integral do animal e as técnicas de cozimento em fogo aberto.

● Comunidade Quiteni
Povo Ashaninka

Chupispa de veado ou parentipasta mani-ro

INGREDIENTES (6 PORÇÕES)

- 5 bananas-da-terra verdes (variedade comprida ou bellaco)
- 1 kg de carne de veado
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Ferver a água e adicionar as peças de carne e o sal a gosto (também é possível usar outra carne de caça, peixe ou até feijão).
2. Descascar e lavar as bananas-da-terra. Ralá-las na parte mais fina do ralador.
3. Amassar com uma mão e adicionar um pouco de água para obter uma textura mais macia.
4. Adicionar a banana ralada à água fervente com a carne, mexendo constantemente até obter uma consistência espessa.
5. Servir em uma tigela.

● Comunidade Moraikobai
Povo Arawak

Imari tuma

Receita de Ophelia Bonaparte

INGREDIENTES

- Caldo (espuma) de mandioca fresca
- Peixe anujá (em média 1–2 por pessoa)
- Sal
- Pimentas picantes
- Cebola
- Óleo

MODO DE PREPARO

1. Despejar o caldo de mandioca recém-fervido em uma panela e levar à ebulição.
2. Refogar, em um pouco de óleo, os temperos (sal, pimentas, cebola) até eles se misturem bem.
3. Adicionar os ingredientes refogados e o peixe ao caldo de mandioca e ferver até que o peixe fique macio (aproximadamente 5–10 minutos). Ajustar o equilíbrio entre doce e salgado.
4. Reservar e deixar marinar antes de servir, para que o caldo penetre no peixe.

Prato tradicional preparado com o peixe anujá (*Trachelyopterus galeatus*), muito consumido em Moraikobai.

● Comunidade Yurayaco
Povo Inga

Anduche

INGREDIENTES

- Levedura de banana-da-terra*
- Mandioca
- Milho ou pupunha

MODO DE PREPARO

PARA A LEVEDURA DE BANANA-DA-TERRA

1. Descascar bem a banana-da-terra e cozinhá-la em água fervente por, no máximo, 5 ou 10 minutos, sem cozinhar completamente.
2. Transferi-la para um pilão grande de madeira e triturar-lo com a *kutanga rumi* (pedra lua), que é uma pedra para moer.
3. Deixar a massa coberta em um cesto feito de pau-de-balsa e folhas de bananeira para fermentar por alguns dias. Depois, deixar secar.
4. Armazenar em um recipiente.

PARA O ANDUCHE

1. Socar a mandioca ou o milho no pilão de madeira com a pedra.
2. Misturar com a levedura e cozinhar em água quente para servir como bebida.

* A primeira levedura era obtida de um pó que iluminava a selva. Hoje, é feita com a própria banana-da-terra: é descascada e seca para conseguir um pó.

É uma preparação semelhante a uma bebida espessa, feita com levedura de banana-da-terra (um fermento seco previamente preparado), mandioca ou milho. É muito nutritiva. As mulheres afirmam que é uma receita “ciumenta” se não pode adicionar sal.



Escaneie este código e participe de uma conversa sobre o preparo desta receita.

● Comunidade Nueva Esperanza
Povo Ocaina

Sal vegetal ou Hodya

INGREDIENTES

- Palmeira de inajá (*Attalea maripa*)

MODO DE PREPARO

1. Queimar o tronco de palmito da palmeira de inajá até virar cinza.
2. Preparar um filtro com folhas de charuto-casca-de-cobra (*Calathea lutea*), em forma de funil.
3. Colocar a cinza no filtro e adicionar água para que escorra lentamente.
4. Coletar a água salgada em um recipiente.
5. Ferver essa água até evaporar, restando apenas o sal.
6. Raspar o sal do fundo com uma colher até que esteja pronto para uso com o *ampiri* (pasta densa resultado da redução do tabaco).



Receitas com proteína

(carne ou peixe)



● Comunidade Altagracia
Camponeses

Leitão assado ao forno com vinagre de cacau

INGREDIENTES

- 10 kg de carne de porco
- 2 cebolas grandes
- 3 pimentas biquinhos
- 30–40 pimentas de cheiro
- 2 litros de vinagre de cacau
- Sal, pimenta e cominho
- Suco de limão

MODO DE PREPARO

1. Cortar a carne de porco em pedaços, sem retirar a pele.
2. Fazer furos nas partes mais grossas com uma faca para cozinhar bem e deixar o vinagre penetrar.
3. Preparar o caldo com cebola cortada em meia-lua, as pimentas biquinho e de cheiro. Moer tudo com sal, pimenta e cominho a gosto.
4. Recheiar os furos da carne com essa preparação e adicionar o vinagre de cacau aos poucos. Fazer isso à noite e deixar descansar para absorver o sabor.
5. Na manhã seguinte, raspar a pele para retirar a umidade e secá-la com um pano.
6. Aplicar suco de limão na pele para que doure e fique crocante.
7. Cobrir com papel alumínio e levar ao forno por cerca de 5 horas.



● Comunidade São Raimundo
Ribeirinhos

Ensopado de tartaruga

INGREDIENTES

- Partes com osso e carne de tartaruga
- Pimenta-do-reino
- Alho
- Pimentão
- Cebolinha
- Cebola
- Gordura da própria tartaruga

MODO DE PREPARO

1. Escaldar a carne e retirar a pele (que será descartada).
2. Separar a carne para usar no batidinho e reservar as partes com osso para o ensopado.
3. Temperar as partes com osso com pimenta-do-reino, alho, pimentão, cebolinha e cebola.
4. Cozinhar por cerca de 20 minutos, utilizando apenas a gordura da própria tartaruga.

Nesta preparação, a sabedoria tradicional destaca o aproveitamento integral do animal onde ossos, cartilagens e carne contribuem para o sabor e a consistência desse prato. O uso exclusivo da gordura do próprio animal indica uma prática culinária autêntica, gostosa e saudável.

● Comunidade São Raimundo
Ribeirinhos

Tartaruga grelhada na brasa

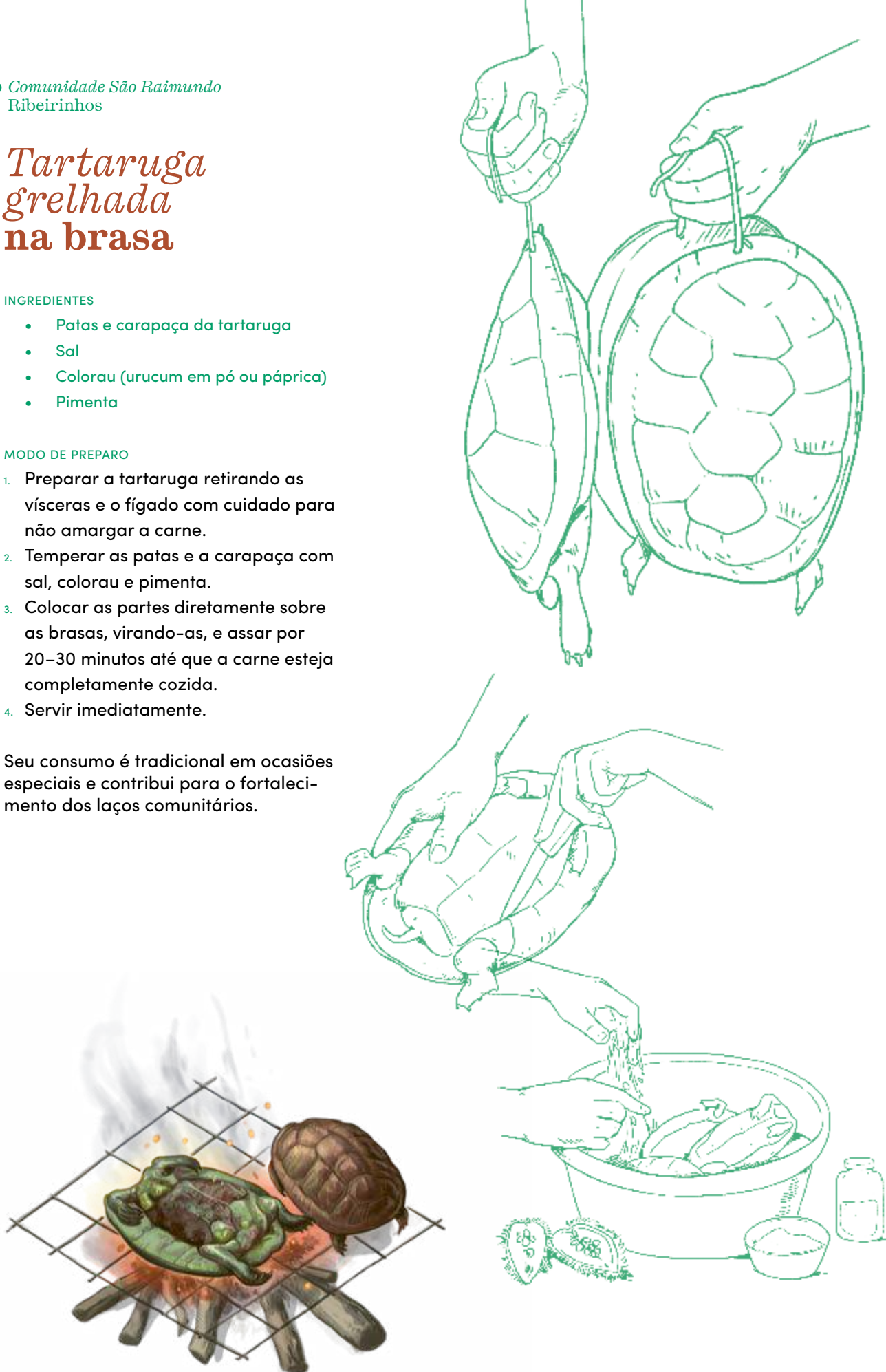
INGREDIENTES

- Patas e carapaça da tartaruga
- Sal
- Colorau (urucum em pó ou páprica)
- Pimenta

MODO DE PREPARO

1. Preparar a tartaruga retirando as vísceras e o fígado com cuidado para não amargar a carne.
2. Temperar as patas e a carapaça com sal, colorau e pimenta.
3. Colocar as partes diretamente sobre as brasas, virando-as, e assar por 20–30 minutos até que a carne esteja completamente cozida.
4. Servir imediatamente.

Seu consumo é tradicional em ocasiões especiais e contribui para o fortalecimento dos laços comunitários.



● Comunidade Pikin Slee
Quilombolas

Fania apiti

INGREDIENTES

- Arroz
- Amendoim
- Frango, carne seca ou de caça
- Cebolas
- Óleo de inajá
- 1 coco
- Caldo de galinha
- Sal

MODO DE PREPARO

1. Torrar o amendoim seco em uma panela.
2. Dourar a carne no óleo de inajá com cebola picada.
3. Adicionar água e cozinhar em fogo baixo até formar um caldo concentrado e saboroso.
4. Deixar o arroz de molho por cerca de 1 hora. Depois, secar o arroz ao sol sobre uma tábua de madeira.
5. Triturar o arroz seco com o amendoim até se transformarem em grãos finos. Peneirar a mistura.
6. Ralar o coco fresco e misturar com a farinha de arroz e amendoim.
7. Molhar a farinha com o caldo e formar bolinhas firmes com as mãos.
8. Retirar a carne temporariamente da panela e cozinhar as bolinhas no caldo por cerca de 1 hora.
9. Colocar novamente a carne e temperar com o caldo de galinha e sal à gosto.
10. Servir quente.

Este é um prato especial preparado para reuniões familiares e rituais. Ele combina ingredientes locais como o arroz, o amendoim, o coco, o óleo de inajá e carne fresca, seca ou de caça.

Técnicas da culinária amazônica

SECAGEM

A secagem é utilizada principalmente para conservar alimentos em um clima úmido, onde a refrigeração é limitada. Ela ajuda a eliminar a umidade de peixes, carnes de caça, frutas e raízes.

Um dos métodos mais comuns é a secagem ao sol, expondo os alimentos diretamente à luz solar, normalmente sobre estruturas de madeira, folhas de palmeira ou esteiras, protegendo-os de insetos e sujeira. A radiação solar elimina gradualmente a umidade e prolonga sua vida útil.

A secagem com sal combina a desidratação e a salga, que são processos fundamentais para conservar alimentos, especialmente os peixes e as carnes de caça. Em contextos rurais, essa técnica permite armazenar, transportar e consumir alimentos fora de época.

● Comunidade Altagracia
Camponeses

Pipián de pato

INGREDIENTES

- 1 pato
- 1 kg de amendoim
- 1 kg de milho
- 1 xícara de água
- 1 colher de chá de urucum
- 2 colheres de sopa de sal

MODO DE PREPARO

1. Cortar o pato em pedaços e cozinhá-lo com sal.
2. Enquanto estiver cozinhando, torrar o amendoim e o milho.
3. Depois de tostados, cozinhá-los em fogo baixo por cerca de 20 minutos.
4. Deixar esfriar e moer. Diluir com água e adicionar o urucum.
5. Levar essa mistura à panela onde o pato está fervendo até que fique macio.

Sugestão de acompanhamentos:
Arroz e banana-da-terra.

● Comunidade Toka
Povo Macushi

Receita tradicional de avoante*

Receita de Terry Ellis

INGREDIENTES

- Avoante (tórtola ou *Zenaida auriculata*)
- Sal
- Casareep ou suco de mandioca brava

MODO DE PREPARO

1. Depenar e retirar as vísceras dos avoantes caçados.
2. Ferver as aves em água com sal e cassareep durante um bom tempo.
3. Assá-las em fogo alto (até que fiquem bem crocantes e secas).
4. Moer os avoantes assados e secos em um pilão até obter uma farinha fina, sem ossos nem resíduos.
5. Guardar essa farinha em um recipiente hermético.
6. Após esse processo, ela pode ser cozida com amido, como uma espécie de mingau, em épocas de escassez de alimentos.

*Os avoantes são caçados de acordo com a temporada. Para consumo imediato, são fervidos (passo 2); para conservação, segue-se a receita a partir do passo 3.



MODO DE PREPARO

1. Cortar a paca em pedaços pequenos e lavar.
2. Temperar com tempero verde (feito com tomilho, chalota, aipo, cebola, alho e pimenta).
3. Descascar as batatas e cortá-las em pedaços pequenos.
4. Picar a cebola e o alho em pedaços finos.
5. Misturar o masala e o curry em pó com a cebola e o alho.
6. Aquecer o óleo em uma panela e, quando estiver quente, adicionar a mistura e fritar por alguns minutos.
7. Cobrir com água e mexer até dissolver bem os temperos.

● Comunidade Moraikobai
Povo Arawak

Curry de paca

Receita de Indranee John

INGREDIENTES

- 1 paca
- 3 colheres de sopa de curry em pó
- 1 colher de sopa de masala
- 1 cebola grande
- 1 cabeça de alho
- 450 g de batatas
- 1 colher de sopa de óleo
- Tempero verde
- Pimentas inteiras

OPCIONAL

- Coentro



8. Quando o caldo estiver suave, adicionar a paca temperada, tampar e cozinhar (se a carne estiver dura, é necessário pressioná-la).
9. Quando a carne estiver macia, acrescentar as batatas e cozinhar até ficarem prontas.
10. Opcionalmente, é possível adicionar pimentas inteiras e coentro para um toque de sabor.

A paca (*labba*, *Cuniculus paca*) é um roedor de grande porte consumido em diversas Comunidades Indígenas. Na Guiana, é considerada uma iguaria.

Maito kusadu

INGREDIENTES

- Folhas da palmeira de pacová (ou papel-alumínio)
- Tambaqui
- Coentro-bravo
- Cebola
- Sal
- Arame (para amarrar, se folhas de palmeira forem usadas)

OPCIONAL

- Pimenta
- Mandioca



MODO DE PREPARO

- Desde a noite anterior, deixar os peixes sem escamas e temperá-los com um pouco de sal.
- No dia seguinte, temperá-los com o coentro-bravo e a cebola picados. Espalhar o coentro com a mão por dentro e por fora do tambaqui. Deixar descansar por alguns minutos enquanto o fogo é preparado.
- Cortar as folhas da palmeira de pacová.
- Suasar** cada folha rapidamente pelo fogo e limpar o excesso de cinza com um pano.
- Colocar em uma mesa uma camada de folhas de sirindango com o talo virado para cima. Colocar os tambaquis temperados sobre as folhas, com as caudas juntas e as cabeças viradas para lados opostos.
- Cobrir os peixes com as outras folhas e dobrar as extremidades em direção ao centro, formando um tipo de rolo.
- Em seguida, dobrar os outros lados até que os peixes fiquem completamente envolvidos, como um embrulho de presente. Finalizar amarrando com arame.

**Suasar*: passar levemente a folha pelo fogo até amolecer, facilitando o manuseio e intensificando o sabor.

Batidinho ou picadinho de tartaruga

INGREDIENTES

- Carne de tartaruga (sem pele)
- Sangue de tartaruga (previamente cozido)
- Pimenta-do-reino
- Alho
- Pimentão
- Cebolinha
- Cebola
- Gordura da própria tartaruga

MODO DE PREPARO

- Escaldar a carne sem pele por cerca de 10 minutos.
- Cortá-la em pedaços pequenos, batendo com a faca até obter a textura desejada.
- Misturar a carne picada com o sangue da tartaruga que foi previamente cozida.
- Adicionar os temperos: pimenta-do-reino, alho, pimentão, cebolinha e cebola.
- Utilizar apenas a gordura da própria tartaruga para dar liga à mistura.

A receita utiliza carne e sangue da tartaruga, representando séculos de práticas tradicionais de aproveitamento integral e continuidade cultural ribeirinha.

Bebidas



● Comunidade Quiteni
Povo Ashaninka

Masato*

INGREDIENTES

- 4 cestos de mandioca (aproximadamente 40 kg)
- 1 kg de batata-doce

MODO DE PREPARO

1. Lavar e descascar a mandioca.
2. Cozinhá-la por cerca de 2 horas até amolecer.
3. Retirar da água e amassar com o socador de madeira *patá*.
4. Mastigar a batata-doce e cuspir na massa de mandioca, mexendo continuamente. Repetir o processo com a mandioca e devolver à panela. Esse processo dura cerca de 30 minutos, até que a massa fique homogênea sem grumos.
5. Tampar e deixar repousar por meia hora.
6. De uma preparação anterior de masato, extrair o (resíduo) *oshiteki* e adicioná-lo à nova preparação.
7. Acrescentar água e deixar fermentar por 1 a 2 dias, dependendo da preferência por uma bebida forte ou suave.
8. Para servir, passar por um coador. Atualmente usa-se coador de plástico, mas antigamente era utilizado o coador com a fibra do cipó *tamshi*.
9. Servir no recipiente tradicional chamado *pajó*.

**Piarentsi*, em língua Ashaninka



● Comunidade Santa Maria
Camponeses

Payuje com suco de açaí

INGREDIENTES (PARA 1 JARRA DE 2 LITROS)

PARA O PAYUJE

- 6–10 bananas-da-terra bem maduras (dependendo da espessura desejada)

PARA O SUCO DE AÇAÍ

- ½ kg de açaí
- Água

MODO DE PREPARO

PARA O PAYUJE

1. Ferver as bananas com pouca água até elas se desfazerem. Deixar esfriar.
2. Bater no liquidificador (ou amassar com um garfo).

PARA O SUCO DE AÇAÍ

3. Colocar os frutos em água morna para amolecer.
4. Triturar no *tacú* (morteiro), adicionando pequenas quantidades de água.
5. Coar para retirar as sementes.
6. Adicionar um pouco mais de água e bater.
7. Misturar com o *payuje*.

● *Comunidade Nueva Esperanza*
Povo Ocaina

Cahuana de huasaí ou bocho nijinto

INGREDIENTES (SERVE 6 PORÇÕES)

- Amido obtido na preparação do *yomenico*
- 1 kg de açai (*Euterpe precatoria*)

MODO DE PREPARO

1. Reservar o amido obtido na preparação do *yomenico*, receita da comunidade feita à base de mandioca e folhas de banana.
2. Ferver água e adicioná-la ao amido, mexendo bem.
3. Deixar os frutos de açai em água morna por 15 minutos para amolecerem. Esse processo é chamado de “amadurecer” o fruto.
4. Depois de amolecidos, esmagá-los com um pilão de madeira para liberar a polpa e a casca.
5. Adicionar água ao açai triturado e misturar. Misturar com o amido previamente peneirado.
6. Quando estiverem juntos, misturar bem e deixar repousar.
7. Servir morno ou frio, com açúcar a gosto.

É uma bebida tradicional que pode ser consumida como refresco. Seus e modo de preparo variam conforme o povo indígena. Neste caso, a *cahuana de huasaí* expressa a identidade e o conhecimento culinário do Povo Ocaina.

● *Comunidade Altagracia*
Camponeses

Chicha em pasta e óleo de chicha

INGREDIENTES (PARA 1 ARROBA DE CHICHA EM PASTA)

- 1 ½ arrobas de milho
- 55 litros de água

MODO DE PREPARO

1. Colher o milho da roça.
2. Descascá-lo e moê-lo até obter uma farinha.
3. Adicionar 5 litros de água a essa farinha e misturar.
4. Tostar a mistura sobre uma chapa, sem descuidar, em fogo alto, por cerca de 2 horas. A preparação deve ficar bem seca.
5. Em uma panela grande, colocar 50 litros de água.
6. Quando a água estiver fervendo, adicionar a farinha e deixar ferver por mais 1 hora. Deixar esfriar.
7. Coar quando estiver frio. O *jachi* (resíduos) pode ser dado como alimento aos animais.
8. Deixar a bebida “dormir”, ou seja, repousar durante toda a noite.
9. No dia seguinte, cozinhar a *chicha* novamente em fogo baixo.
10. Quando estiver fervendo, o óleo subirá à superfície e deve ser retirado com uma colher e colocado num frasco. Fechar quando estiver frio.
11. Esse óleo é utilizado para aliviar febre e dores nas costas. Por ser considerado um “óleo frio”, ele é usado contra doenças que provocam calor.
12. É necessário cozinhar a chicha por cerca de 5 horas, mexendo constantemente, até que adquira consistência de pasta.



● *Comunidade Moraikobai*
Povo Arawak

Brankash

INGREDIENTES

- Frutos da palmeira de buriti
- Água
- Açúcar

MODO DE PREPARO

1. Selecionar os frutos maduros da palmeira de buriti e cortar o cacho.
2. Colocá-los de molho em água e cobri-los com folhas da própria palmeira.
3. Retirar a casca dos frutos.
4. Lavá-los e raspar a polpa.
5. Amassar a polpa até formar uma bola, que pode ser armazenada para diferentes preparações.
6. Retirar uma porção e misturá-la com água e açúcar para obter a bebida.

Suco preparado da palmeira de buriti (*Mauritia flexuosa*), também conhecida como *moriche* ou *ité*.

Técnicas da culinária amazônica

EXTRAÇÃO DE POLPA

É uma técnica culinária utilizada para aproveitar frutas nativas, muitas delas altamente perecíveis. Consiste em separar a polpa comestível da casca, sementes e fibras, tornando-a um ingrediente versátil para sucos, sobremesas, molhos ou preparações fermentadas.

Um exemplo cada vez mais reconhecido, por ser considerado um superalimento, é o dos frutos maduros de açai (*Euterpe oleracea* e *Euterpe precatoria*), que são lavados cuidadosamente para remover sujeiras e resíduos, e cuja polpa é separada da semente por fricção com água ou com o uso de um extrator manual.

A polpa obtida tem uma textura espessa e cor escura, pronta para o preparo de sucos, bebidas energéticas, vitaminas ou acompanhamentos tradicionais como tapioca ou pão de mandioca.

Em muitas comunidades amazônicas, a polpa é consumida fresca, misturada com outras frutas ou conservada em ambiente frio para prolongar sua durabilidade, mantendo sabor e nutrientes.

Doces e sobremesas



● Comunidade Arapucu
Quilombolas

Pudim de cumarú

INGREDIENTES*

PARA A CALDA DE CARAMELO

- 1 xícara de açúcar
- 1 xícara de água

PARA A MASSA

- 4 ovos
- 1 lata de leite condensado
- 1 medida de leite (usar a lata como medida)
- 1 caixa de creme de leite
- 1 semente de cumaru

MODO DE PREPARO

PARA A CALDA DE CARAMELO

1. Derreter o açúcar em uma forma de pudim, em fogo médio, até obter um caramelo dourado.
2. Adicionar a água com cuidado, pois pode respingar. Mexer até dissolver o caramelo e formar uma calda.
3. Reservar a forma.

PARA A MASSA

1. Bater os ovos, o leite, o leite condensado e o creme de leite no liquidificador.
2. Ralar a semente de cumaru diretamente na mistura.
3. Bater no liquidificador até obter uma massa homogênea e lisa.
4. Despejar com muito cuidado na forma caramelizada.
5. Levar ao forno pré-aquecido a 180 °C ou em banho-maria cerca de 30 minutos, até firmar ou quando o cumaru estiver bem cozido.
6. Deixar esfriar e refrigerar por algumas horas antes de desenformar.
7. Servi-lo frio.

*Os ingredientes e as técnicas podem variar regionalmente, refletindo conhecimentos tradicionais únicos.

● Comunidade Toka
Povo Macushi

Bolo de mandioca com melancia

INGREDIENTES

- 1 mandioca doce média
- 250 g de margarina
- 3 ovos
- 1 fatia de melancia (sem sementes)
- 4 colheres de sopa de açúcar
- 10 colheres de sopa de leite em pó dissolvidas em 2 xícaras de água
- 1 ½ colher de sopa de fermento em pó
- 1 xícara de farinha de trigo



MODO DE PREPARO

1. Ralar a mandioca e espremer o líquido com um pano.
2. Esfarelar a massa com os dedos até obter pequenos pedaços.
3. Em uma tigela grande, misturar a farinha de mandioca com a margarina, os ovos, o açúcar e o leite.
4. Bater no liquidificador ou misturar manualmente até obter os ingredientes bem misturados.
5. Adicionar os ingredientes secos: colocar aos poucos o fermento e depois a farinha, mexendo até a massa engrossar.
6. Cortar a melancia em cubos pequenos e colocá-los delicadamente na massa.
7. Despejar a massa em uma forma untada e enfarinhada. Assar a 210 °C (410 °F) por cerca de 25 minutos, ou até um palito inserido no centro sair limpo.



Escaneie este código e participe de uma conversa sobre o preparo desta receita.

● Comunidade Santa Maria
Camponeses

Gallinazo

INGREDIENTES

- Arroz moído no tacú
- 200–300 g de chocolate em barra
- 8–10 xícaras de água
- Açúcar a gosto

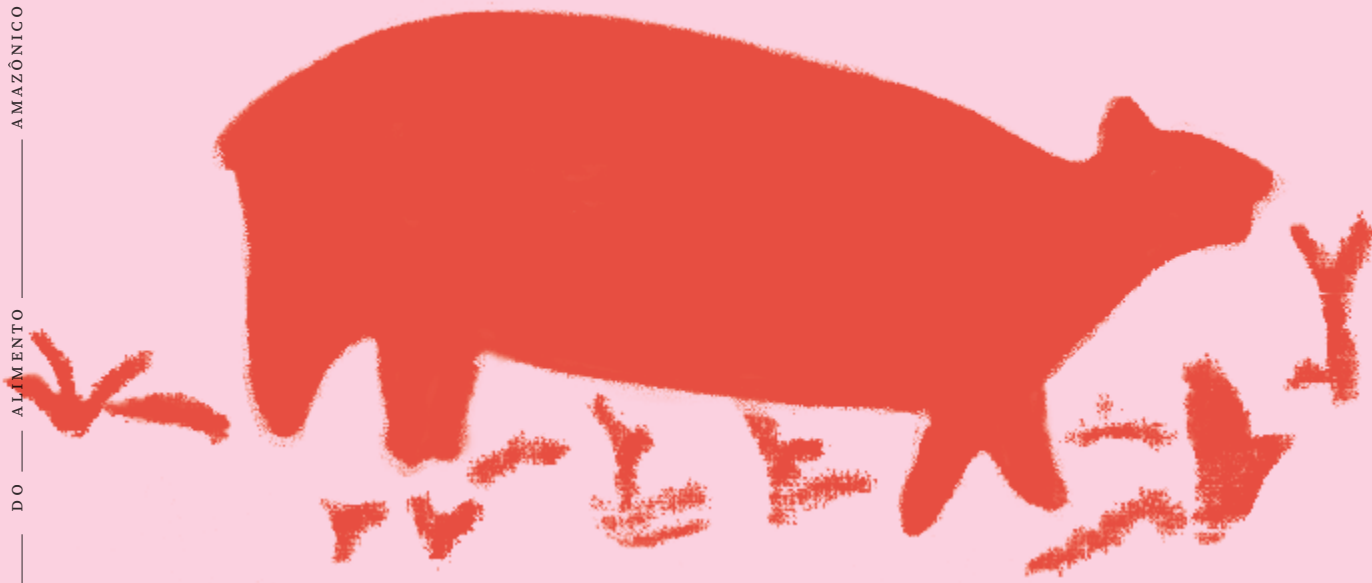
MODO DE PREPARO

1. Lavar o arroz.
2. Fervê-lo durante cinco minutos em 8–10 xícaras de água.
3. Adicionar o açúcar.
4. Acrescentar uma pasta de chocolate em barra.
5. Mexer até que a mistura fique mais espessa.



Escaneie este código e participe de uma conversa sobre o preparo desta receita.

Perguntas para *alimentar* esta conversa...



Este *Atlas* não se encerra, permanece aberto. O que aqui se reúne não esgota a complexidade da alimentação amazônica, nem pretende fixá-la em uma imagem definitiva. Ele apenas deixa entrever uma parte de sua profundidade, diversidade e transformações. Se apenas da conversa com 14 comunidades surgiram esses conhecimentos, práticas, memórias, técnicas, perguntas e relações, basta imaginar a amplitude do universo alimentar amazônico que ainda precisa ser ouvido, nomeado e compreendido.

Nestas páginas, convivem conhecimentos sobre plantio, colheita, culinária, cuidados, línguas, rituais, territórios e laços entre seres humanos e não humanos. Mas também aparecem as tensões que atravessam hoje a vida cotidiana na Amazônia: as mudanças climáticas, as economias extrativistas, a transformação dos hábitos alimentares, a pressão sobre os territórios, a perda de modos de vida, de receitas e da oralidade. Por isso este *Atlas* quer deixar algumas perguntas em aberto.

- O que acontece com a alimentação quando uma estrada, um avião ou um corredor comercial transformam o que se planta, o que se compra e o que se deixa de cozinhar em casa?
- Como cuidar do território, de sua riqueza e de sua biodiversidade diante de práticas cada vez mais prejudiciais?
- O que se torna irreversível quando se perde um local de alimentação: uma lagoa, um salar, uma faixa de floresta, um solo com memória?
- O que se mantém e o que se rompe quando os ciclos já não podem ser interpretados da mesma forma?
- Como se explica que haja território e, mesmo assim, haja fome?
- Quais responsabilidades compartilhadas teríamos de assumir — comunidades, instituições, organizações, mercados e sociedade em geral — para que comer o que se cultiva continue sendo possível na vida cotidiana?
- O que está em jogo não é apenas o que comemos, mas também quais formas de vida ainda somos capazes de sustentar.
- O que acontece com os conhecimentos sobre plantio, culinária e colheita quando uma língua enfraquece ou deixa de ser falada?
- Uma culinária pode continuar viva se começar a ser vista como passado e não como futuro?
- Como conter a perda de culturas, ingredientes e formas de cozinhar nas comunidades amazônicas?







BIBLIOGRAFIA

- act-Surinam (Equipo de Conservación de la Amazonía). Informes 2012-2019 sobre cartografía comunitaria y patrimonio cultural en el Alto Surinam.
- Admiraal, F., Riedel, F. y Figueroa, F. (2013). *Tiow te nowoyikwon to nen anenev = Historia y cultura de los Baure*. Imprenta El Deber. https://pure.uva.nl/ws/files/162476499/Libro_Baures.pdf.
- Aguirre, N., Gavidia, E. M., Acho, S. y Veintemilla, P. (2019). Pasado y presente del pueblo ashaninka. *Cátedra Villarreal*, 7(1), 15-20.
- Amazon Conservation Team (act). (2007). *Trio Baseline Study*. act-Surinam.
- Amazon Conservation Team (act). (2020). *Werehpai Heritage Site: Community-led Cultural and Environmental Management*. ACT-Surinam.
- Amazon Frontlines (2022). La lucha de los Siekopai por su territorio ancestral. <https://amazonfrontlines.org/chronicles/siekopai>.
- Atkisson, C. y Finn, R. (2020). Redundant relationships in multiplex food sharing networks increase food security in a nutritionally precarious environment. <https://arxiv.org/pdf/2011.12817>.
- Autoridad de Fiscalización y Control Social de Bosques y Tierra abt (2024). abt ratifica la prohibición de quemas controladas en todo el territorio nacional [Post].
- Bazoberry, O., Urapotina, J. y Taboada, G. (Comps.). (2004). *Entre el castaño y la hormiguita. Historia de la comunidad de Santa María. Provincia Vaca Diez, Amazonía boliviana*. Centro de Investigación y Promoción del Campesinado.
- bbc News Mundo (Dir.). (2024, julio 18). *Los tsimane, la comunidad de Bolivia donde las personas envejecen más lento* | BBC Mundo [YouTube]. https://www.youtube.com/watch?v=QMfPG_kIAZw.
- Betancur, A. y Chirif, A. (2011). Informe final evaluación racimos-feconaco-fenap. <https://www.norad.no/contentassets/4eebb9d510204acc897a100452c21da6/informe-final-evaluacion-racimos-feconaco-fenap-2011.pdf>.
- Biffi, V. (2023). *El gran paisaje indígena Putumayo Amazonas: hacia un modelo integral de ordenamiento territorial y gobernanza de los bienes comunes en Amazonía*. Instituto del Bien Común.
- Block, D. (1994). *Mission culture on the Upper Amazon. Native tradition, jesuit enterprise, and secular policy in Moxos, 1660-1880*. University of Nebraska Press.
- Bolivia se convierte en el segundo país del mundo con mayor pérdida de bosque primario (2025, mayo 21). *Revista Nómadas*. <https://revistanomadas.com/bolivia-se-convierte-en-el-segundo-pais-del-mundo-con-mayor-perdida-de-bosque-primario/>.
- Brasil, Ministério de Agricultura, Ganadería y Abastecimiento. Embrapa Amazônia Oriental (2006). Sistema de Producción del Açaí, vol. 4.
- Cabrera, F., Narváez, E. y Bravo, R. (2020). Contaminación por hidrocarburos en comunidades amazónicas del Ecuador: análisis de impactos en salud y ambiente. *Revista Ciencia y Ambiente*, 12(1), 15-29.
- Campo, F. y Piaguaje, J. (2024). Reporte profesional Siekoya Remolino [Documento inédito].
- Chirif, A. (2014). *Pueblos de la yuca brava. Historia y culinaria*. Editorial Abya-Yala.
- Chirif, A. y García, P. (2007). *Marcando territorio: progresos y limitaciones de la titulación de territorios indígenas en la Amazonía*. iwgia.
- Colque, G. (2024). *Diez millones de hectáreas*. Comité Internacional para la Soberanía Alimentaria-Coordinación Regional América Latina y El Caribe (cip alc). (2012). *Declaración. iii Conferencia especial para la soberanía alimentaria por los derechos y por la vida*. https://www.sica.int/documentos/declaracion-iii-conferencia-especial-para-la-soberania-alimentaria-por-los-derechos-y-por-la-vida_1_67329.html.
- Comunidad Nativa Nueva Esperanza (2023). *Plan de Vida de la Comunidad Nativa Nueva Esperanza 2024-2028*.
- Conservation International (s. f.). Factsheet Ecuador-Achuar. <https://www.conservation.org>.
- Córdoba, L. (2015a). Barbarie en plural: percepciones del indígena en el auge cauchero boliviano. *Journal de la Société des Américanistes*, 101(1-2). <https://doi.org/10.4000/jsa.14384>.
- Córdoba, L. (2015b). *Dos suizos en la selva. Historias del auge cauchero en el Oriente boliviano*. solidar/Suiza; Centro de Investigaciones Históricas y Antropológicas. <https://shs.hal.science/halshs-01955053v1>.
- Córdoba, L. (Ed.). (2024). *La reina del Orthon. Crónicas femeninas del auge gomero*. Edizioni Ca' Foscari.
- Corte Interamericana de Derechos Humanos (cidh). (2007). Pueblo Saramaka contra Surinam: Sentencia del 28 de noviembre de 2007. https://www.corteidh.or.cr/docs/casos/articulos/seriec_172_esp.pdf.
- Corte Nacional de Justicia del Ecuador (2023). Sentencia caso nacionalidad Siekopai vs Estado ecuatoriano (núm. 1015-22-CN). Quito, Ecuador. https://esacc.corteconstitucional.gob.ec/storage/api/v1/10_DWL_f1/e2NhcNBLdGE-6j3RyYwlpdGUnLCB1dWkOic3MDY5Yzc0Zi00OGZlRrHM-jAYTE3Zi00NWQwNmFjZDQ4NjYucGRmJ30.
- Couvreur, T. L. (2019). Kapawi ecolodge: turismo sostenible y conservación en la Amazonía ecuatoriana. *PALMS*, 66(4), 161-176.
- Creative Tourism Network (2025). Toka's journey through pottery. Guyana. <https://www.creativetourismnetwork.org/tokas-journey-through-pottery-guyana/>.
- Czaplicki, S. (2024). Detrás del humo y los prejuicios. Un análisis crítico de la batalla de narrativas sobre responsabilidades y la respuesta a los incendios y desmonte en Bolivia. *En/clave Salvaje*, (1), 221-238. <https://enclavesalvaje.ceesp.org.bo/revista/detras-del-humo-y-los-prejuicios/>.
- Daly, L. (2019). The nature of sweetness: An indigenous fermentation complex in Amazonian Guyana. En R. Dunbar y K. Hockings (Eds.), *Alcohol and humans* (pp. 130-146). Oxford University Press.
- Dapuez, A. y Tola, F. (2018). *El arte de pedir: antropología de dueños y suplicantes*. Eduvim.
- De Castro, L. y Bahía, J. (2022). La folia de São Tomé y la presencia e influencia de las religiones evangélicas/protestantes y católicas en la comunidad quilombola arapucu. *Revista Religiones Latinoamericanas*, (10), 99-116. https://www.religioneslatinoamericanas.com.mx/wp-content/uploads/2024/01/Textos_10-5-Castro-y-Bahia.pdf.
- De Castro, L. (2024). A Folia de Santo no quilombo arapucu como permanência cultural negra no município de Óbidos/pa (1990-2018) [Tesis de Doctorado]. Universidad del Estado de Río de Janeiro, Río de Janeiro, Brasil. <https://www.ppghsuerj.pro.br/wp-content/uploads/2024/10/Tese-Leandro-de-Castro-Tavares.pdf>.
- De Groot, S. (2009). *Missionary encounters: Saramaka maroons and the dutch mission in Suriname*. kitlv Press.
- Department of Public Information (dpi). (2019). Tourism product assessment and tour training at Moraikobai. <https://dpi.gov.gy/tourism-product-assessment-and-training-conducted-at-moraikobai-village-region-5/tourism-assessment-and-tour-guide-training-at-moraikobai/>.
- Department of Public Information (dpi). (2021). Toka gets ict hub. <https://dpi.gov.gy/toka-gets-ict-hub/>.
- Department of Public Information (dpi). (2022). Signboard unveiled at destination Moraikobai, Region Five. <https://www.guyana-hc-south-africa.co.za/2022/11/19/signboard-unveiled-at-destination-moraikobai-region-five/>.
- Department of Public Information (dpi). (2023). Reflecting on one's history is important – Min. Sukhai at Moraikobai Village Day. <https://dpi.gov.gy/tag/moraikobai-village-day/>.
- Department of Public Information (dpi). (2024). Government launches pottery experience at Toka, Region 9.
- De Theije, M. y Bal, E. (2010). Flexible labour, flexible households: The case of gold mining in Suriname. *Anthropologica*, 52(1), 55-68.
- Díaz, M. J. (2023). Manoel Cunha. <https://cnsbrasil.org/manoel-cunha-presidente-do-cns-2005-2009-2009-2012/>.
- Dikker, S. (2022). *The recognition of traditional ecological knowledge in the forest rangers program. A case study of Suriname*. [Tesis de Grado]. Universidad Radboud de Nimega, Nimega, Países Bajos.
- Elias, M., Rival, L. y McKey, D. (2000). Perception and management of cassava diversity among Makushi Amerindians of Guyana. *Journal of Ethnobiology*, 20(2), 239-265.
- Erickson, C. L. (2000). Lomas de ocupación en los Llanos de Moxos. En A. Durán y R. Bracco (Eds.), *Arqueología de las Tierras Bajas* (pp. 207-226). Ministerio de Educación y Cultura, Comisión Nacional de Arqueología.
- Espinosa, O. (2014). *Los pueblos ashaninka, kakinte, nomatsigena y yanesha*. Editorial Ministerio de Cultura.
- Fernandes, D. (2006). "More eyes watching": Community-based management of the Arapaima (Arapaima gigas) in central Guyana. *Conservation and Society*, 4(4), 548-575.
- Fifer, J. V. (1970). The empire builders: A history of the bolivian rubber boom and the rise of the House of Suarez. *Journal of Latin American Studies*, 2(2), 113-146.
- Filomeno, M. (2017). La castaña representa el 75 % de los ingresos del norte amazónico. *Centro de Investigación y Promoción del Campesinado*. <http://www.cipca.org.bo/analisis-y-opinion/reportajes/la-castana-representa-el-75-de-los-ingresos-del-norte-amazonico>.
- Fleskens, L. y Otte, A. (2007). Sustainable land management in the tropics: A case of the Suriname river basin. *Environmental Management*, (39), 114-128.
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (unicef). (2017). *Study on indigenous women and children in Guyana*. unicef.
- Fragoso, H. y Santos, J. (1983). Presencia franciscana en Prelacia de Óbidos. *Revista Santo Antônio, Santarém (pa)*, (102).
- Funes, E. (1999). *Áreas das Cabeceiras-Terras de Remanescentes: Silêncio, Matá, Castanhanduba, Cucedé, Apuí y São José*. Comisión Pro-Indígena de São Paulo; ufc.
- Gamarra, P. (2018). *Amazonía norte de Bolivia. Economía gomera (1870-1940)*. Biblioteca del Bicentenario de Bolivia.
- García, W. (2021). La castaña boliviana domina el 74 % del mercado mundial. *Los Tiempos*. <https://www.lostiempos.com/oh/actualidad/20210826/castana-boliviana-domina-74-del-mercado-mundial>.
- Gil, K. y Pérez, M. (2022). Bolivia. Bastiones de arroz y soya arrasan el bosque amazónico en Beni. *Ladera Sur*. <https://laderasur.com/articulo/bolivia-bastiones-de-arroz-y-soya-arrasan-el-bosque-amazonico-en-beni>.
- Gobierno Regional de Loreto (2023). *Plan maestro: área de conservación regional Ampiyacu Apayacu y su zona de influencia, 2023-2027*. Instituto del Bien Común.
- Goudsmit, A. y Cuba, C. (2024). *Desarraigar olvidos en el norte amazónico boliviano (Pando)*. En M. Cauthin, H. Salazar,
- A. Baudoin y J. Nuñez, *Si la Amazonía queda en silencio. Aportes para la reflexión y la acción desde la Amazonía boliviana* (pp. 15-36). Universidad de Colorado; ceesp; cides.
- Goudsmit, A. (2021, mayo 14). Árboles, *sine qua non*: ¿qué sería de nuestra vida sin ellos? VICE. <https://www.vice.com/es/article/arboles-de-bolivia/>.
- Goudsmit, A. (2024). *Comer ruina. Escrituras entre los escombros en la selva* [Texto inédito].
- Griffiths, T. (2010). *Indigenous peoples and sustainable livelihoods in Guyana*. Forest Peoples Programme.
- Grupo para Los Llanos de Moxos (s. f.). Acerca de Los Llanos de Moxos. <https://llanosdemoxos.org/Acerca-de-Los-Llanos-de-Moxos>.
- Hammond, D. (Ed.). (2005). *Bosques tropicales del escudo guianés*. Centro Internacional de Agricultura y Biociencias.
- Heemskerk, M. y Delvoye, K. (2007). *Trio Baseline Study*. Amazon Conservation Team.
- Henkel, T. W. (2005). Parakari, an Indigenous fermented beverage using amylolytic Rhizopus in Guyana. *Mycologia*, 97(1), 1-11.
- Hoogbergen, W. y Kruijt, D. (2004). *Guerra interior: los saramaka y los ndyuka en la guerra civil de Surinam*. swp.
- icca Consortium (2021). Territories of Life: 2021 Report. National Overview: Ecuador. <https://www.iccaconsortium.org>.
- Instituto Nacional de Reforma Agraria (s. f.). *Pando. Tierra saneada con la reducción comunitaria*. Instituto Nacional de Reforma Agraria. <https://www.inra.gob.bo/wp-content/uploads/2023/10/LibroPando.pdf>.
- Inter-American Development Bank (idb). (2024). Biodiversity action plan and critical habitats assessment for rural electrification and water systems in Suriname.
- Inter-American Organization for Energy (olade). (2018). 2.375 inhabitants of 3 communities in Guyana are benefited with the implementation of the OLADE rural electrification methodology. <https://www.olade.org/en/noticias/2-375-inhabitants-of-3-communities-in-guyana-are-benefited-with-the-implementation-of-the-OLA-CDE-rural-electrification-methodology/>.
- Kaimowitz, D. y Bojanic, A. J. (1998). *Riberalta: extractivistas bajo una élite tradicional*. 3, 137-178.
- Kimbrough, L. (2021). ¿Peligra la vida en la Tierra a causa de la pérdida de insectos? MONGABAY. <https://es.mongabay.com/2021/03/peligra-la-vida-en-la-tierra-a-causa-de-la-perdida-de-insectos/>.
- King, K. (2024). The Indigenous Guyanese village steering its eco-tourism boom. Guyana Standard/Climate Tracker. <https://climatetrackercaribbean.org/climate-justice/the-indigenous-guyanese-village-steering-its-own-eco-tourism-boom/>.
- Kruyt, S., Orsag, J., Czaplicki, S., Rivero, B. y Salazar, H. (2025, julio 3). Santa Cruz S. A. Un mito empresarial que devora al país. *Revista Nómadas*. <https://revistanomadas.com/santa-cruz-s-a-un-mito-empresarial-que-devora-al-pais/>.
- La Vía Campesina (2021). *Soberanía alimentaria, una propuesta por el futuro del planeta*. <https://viacampesina.org/es/la-via-campesina-soberania-alimentaria-un-manifiesto-por-el-futuro-del-planeta/>.
- Lehman, K. (2018). Etnografía en un fondo histórico. La mano de obra y las inquietudes de la Casa Suárez ante la crisis gomera, 1920-1940. *Revista Complutense de Historia de América*, 44, 47-66. <https://doi.org/10.5209/RCHA.61079>.
- Lombardo, U., Iriarte, J., Hilbert, L., Ruiz-Pérez, J., Capriles, J. M. y Veit, H. (2020). Early Holocene crop cultivation and landscape modification in Amazonia. *Nature*, 581(7807), 190-193. <https://doi.org/10.1038/s41586-020-2162-7>.

Lopes de Carvalho, L. de C. (2023). *Missionizing on the edge: Religion and power in the jesuit missions of spanish Amazonia*. Brill.

Los pueblos indígenas del Ecuador resisten a la contaminación petrolera (2021, marzo 12). *El País*. <https://elpais.com>.

Lozano, L. y Yáñez-Muñoz, M. (2022). *Plantas medicinales achuar*. Herbario qca.

Méendes, L. (2018). Organização política na Amazônia Peruana: análise da Central Asháninka del Río Ene (care). *Interethnic@-Revista de Estudos em Relações Interétnicas*, 21(1), 18–26.

Mendoza, J. (1914). *Páginas bárbaras*. Gráfica 2000.

Ministerio de Cultura de Perú (s. f.a). *Base de datos de pueblos indígenas u originarios*. <https://bdpi.cultura.gob.pe/pueblos/ocaina>.

Ministerio de Cultura del Perú (s. f.b). Pueblos indígenas u originarios: Achuar del Pastaza. Base de datos de pueblos indígenas u originarios del Perú. <https://bdpi.cultura.gob.pe>.

Monge, C., Burneo, M. L. y Dammert, J. L. (Eds.). *Crisis política y estallido social en el Perú. Una mirada con perspectiva histórica y desde las regiones*. Sepia.

Moraikobai Village Council (2025). Village sustainability plan. Moraikobai Village Council.

Nankoe, M. (2017). Trio in Suriname and Brazil: A brief history. *Academic Journal of Suriname*, (8), 715-732.

Neves, E. G., Furquim, L. P., Levis, C., Rocha, B. C., Watling, J. G., De Almeida, F. O., Betancourt, J., Junqueira, A. B., Moraes, C. P., Morcote-Rios, G., Shock, M. P. y Tamanaha, E. K. (2021). Chapter 8: Peoples of the Amazon before European Colonization. En VV. AA., *Amazon Assessment Report 2021*. Science Panel for the Amazon.

News Room Guyana (2024). imf team visits Amerindian village, developmental projects. <https://newsroom.gy/2024/02/16/imf-team-visits-amerindian-village-developmental-projects/>.

Opinión Bolivia (2018, febrero 19). Zafreiros de Bolivia rozan la esclavitud en pleno siglo xxi. <https://www.opinion.com.bo/articulo/el-pais/zafreiros-bolivia-rozan-esclavitud-pleno-siglo-xxi/20180219195200604927.html>.

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (fao). (2012). *Country report on the state of plant genetic resources for food and agriculture: Suriname*. fao.

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (fao). (2020). *Las abejas nativas que polinizan la castaña, fruto esencial del bosque amazónico*. fao en Bolivia. <https://www.fao.org/bolivia/noticias/detail-events/zh/c/1276509/>.

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (fao) y Fondo para el Desarrollo de los Pueblos Indígenas de América Latina y el Caribe (filac). (2021). *Los pueblos indígenas y tribales y la gobernanza forestal*. fao; filac. <https://www.filac.org/wp-content/uploads/2021/03/pi-gobernanza2021.pdf>.

Ormachea, E., Fernández, J., Pacheco, P., Escobar, S., Rojas, B. y Giacomani, D. (2015). *Amazonía boliviana: de la barraca patronal a la industria castañera*. cedla. <https://cedla.org/producto/amazonia-boliviana-de-la-barraca-patronal-a-la-industria-castanera/>.

Orsag, J. O. (2024). Bolivia y los territorios salvajes. *En/clave Salvaje*. <https://enclavesalvaje.ceesp.org.bo/revista/bolivia-y-los-territorios-salvajes/>.

Ortiz, A. I. y Solíz, L. (2007). *El arroz en Bolivia*. Centro de Investigación y Promoción del Campesinado.

Oviedo, M. (Ed.). (2007). *Consuelo Castedo. Una mujer amazónica*. Coordinadora de la Mujer.

Peralta, C. (s. f.). *Las causas y tendencias de la crisis de la cas-*

taña. Centro de Investigación y Promoción del Campesinado. <http://cipca.org.bo/analisis-y-opinion/reportajes/las-causas-y-tendencias-de-la-crisis-de-la-castana>.

Perret, C. (2022). *Diagnóstico de acceso al agua en comunidades nativas de la cuenca del río Ampiyacu y ciudad de Pebas*. Instituto del Bien Común.

Piaguaje, J. (2024). *Entrevistas y testimonios orales no publicados. Comunidad Siekoya Remolino*.

Price, R. (1990). *El mundo de Alabi*. Johns Hopkins University Press.

Price, R. (1995). *Sociedades cimarronas: comunidades rebeldes de esclavos en las Américas*. Johns Hopkins University Press.

Price, R. (2013). *Guerreros de la selva tropical: los derechos humanos a juicio*. University of Pennsylvania Press.

Prümers, H., Betancourt, C. J., Iriarte, J., Robinson, M. y Schaich, M. (2022). Lidar reveals pre-hispanic low-density urbanism in the bolivian amazon. *Nature*, 606(7913), 325–328. <https://doi.org/10.1038/s41586-022-04780-4>.

Ramírez-Gómez, S. (2013). Participatory mapping with indigenous communities for conservation in southern Suriname. *Electronic Journal of Information Systems in Developing Countries*, 58(2), 1–22.

Rivas, M. y De la Torre, L. (2017). *Plantas útiles de los pueblos indígenas amazónicos del Ecuador*. Universidad Estatal Amazónica.

Robinson, M., Jaimes-Betancourt, C., Elliott, S., Maezumi, S. Y., Hilbert, L., Alves, D., De Souza, J. G. y Iriarte, J. (2021). Anthropogenic soil and settlement organisation in the Bolivian Amazon. *Geoarchaeology*, 36(3), 388–403. <https://doi.org/10.1002/gea.21839>.

Rozo, B. (2020). *Dueños y uywiris, uywas y xerimbabos. Crianza entre humanos y más-quehumanos. Reflexiones preliminares de la selva a las montañas, y viceversa*. vi Congreso del ala. Eje temático: (16) Fronteras de lo humano y lo no humano, más allá del Antropoceno. Montevideo. Uruguay.

Salto, E., Moyano, C. y Vargas, D. (2016). *Etnobotánica y sistemas tradicionales de salud en Ecuador*. Universidad Andina Simón Bolívar.

Santos-Granero, F. y Barclay, F. (1995). *Órdenes y desórdenes en la Selva Central: historia y economía de un espacio regional*. Instituto de Estudios Peruanos.

Save the Rainforest (2023). Protecting the rainforest with the siekopai. <https://www.savetherainforest.org/siekopai/>.

Sena, D. (2012). *Folia de São Tomé: los retos de mantener viva la cultura profana y religiosa de la comunidad Arapucu en Óbidos, Pará* [Tesis de Pregrado]. Instituto Superior de Educación, Sao Paulo, Brasil.

Servicio Nacional de Áreas Naturales Protegidas por el Estado (sernanp). (2024). *Plan Maestro Reserva Comunal Asháninka 2024-2028*.

Shephard, S., Edwards, K., George, S., Joseph, E., James, S., David, O., Persaud, A., Watson, L. C. y Van Vliet, N. (2022). Community-based monitoring, assessment and management of data-limited inland fish stocks in North Rupununi, Guyana. *Fisheries Management and Ecology*, 29(6), 1351–1366.

Shinde, S. (2020, junio 5). Insect populations in the amazon are collapsing from extreme weather. *Earth.Org*. <https://earth.org/insect-populations-in-the-amazon-are-collapsing/>.

Shuinmamus (2020). Saberes tradicionales y medicina ancestral Achuar. Editorial Intercultural.

Siekopai Project (2023). *Cultural mapping of the siekopai people*. Universidad de Texas; Asociación de Jóvenes Siekopai.

Sierra, Y. (2022). ¿Amazonía en el punto de no retorno?: Brasil y Bolivia son los países con mayor deforestación y degradación de sus bosques. MONGABAY. <https://es.mongabay.com/2022/09/alerta-por-deforestacion-y-degradacion-de-la-amazonia-punto-de-no-retorno/>.

Sierra, Y. (2023). Es un infierno en vida: incendios forestales arrasan con más de dos millones de hectáreas en Bolivia. MONGABAY. <https://es.mongabay.com/2023/10/incendios-forestales-arrasan-con-mas-de-dos-millones-de-hectareas-bolivia/>.

Stabroek News (2021). Water system commissioned in Toka, close to 300 benefitting. <https://www.stabroeknews.com/2021/11/01/news/guyana/water-system-commissioned-in-toka-close-to-300-benefitting/>.

Tabo, A., Brohan, M. y Herrera, E. (2008). *El eco de las voces olvidadas: una autoetnografía y etnohistoria de los caviñeños de la Amazonía boliviana*. iwgia.

Tapuy, J. (2013). *Diversidad biológica de la región del Cuyabeno y su relación con las comunidades indígenas*. Instituto Amazónico de Investigaciones Científicas.

Taylor, A. C. (2017). Healing translations: Moving between worlds in Achuar shamanism. *Tipiti: Journal of the Society for the Anthropology of Lowland South America*, 15(2), 130–145. <https://digitalcommons.trinity.edu/tipiti/vol15/iss2/5>.

Things Guyana (2025). Discover Moraikobai. Things you need to know & see. <https://thingsguyana.com/discover-moraikobai-things-you-need-to-know-see/>.

Thoden van Velzen, H. U. E. y Hoogbergen, W. (2011). *Wi Sani: el culto de los fula djuka*. kitlv.

Tixwa, A. (2021). Lengua, territorio y resistencia: el caso del idioma paikoka en la Amazonía ecuatoriana. *Revista de Lenguas y Cultura Indígena*, 6(2), 33–50.

Toka Village Council (2024). *Village sustainability plan 2024-2034*. Toka Village Council.

Ulfe, M. E., Vergara, R., Jave, I., Trelles, A., Luna, A. y Sánchez, R. (2025). Una exploración sobre las dimensiones étnicas y políticas de la protesta asháninka de la Selva Central en el estallido de diciembre de 2022. En C. Mongue, M. L. Burneo y J. L. Dammert (Eds.), *Crisis política y estallido social en el Perú. Una mirada con perspectiva histórica y desde las regiones* (pp. 519–564). sepia.

Universidad Politécnica Salesiana (ups). (2022). *Plan de vida de la Nacionalidad Achuar del Ecuador*. UPS, Observatorio de Políticas Públicas.

Van Andel, T., Behari-Ramdas, J., Havlinga, R. y Groenendijk, S. (2007). The medicinal plant trade in Suriname. *Ethnobotany Research and Applications*, (6), 351–372. <https://ethnobotanyjournal.org/index.php/era/article/view/141>.

Van Andel, T., Ruysschaert, S. y De Dijn, B. (2012). *Forest plants of the Guiana Shield*. Real Jardín Botánico de Kew.

Van Valen, G. (2013). *Indigenous agency in the Amazon. The Mojos in liberal and rubber-boom Bolivia, 1842-1932*. The University of Arizona Press.

Villacís-Chiriboga, S. (2017). Ficha etnobotánica Achuar. Proyecto Amazonía.

Vos, V. (2022). Especies domesticadas en la Amazonía boliviana. https://www.researchgate.net/publication/358351105_Especies_domesticadas_en_la_Amazonia_boliviana.

Wan, K., Willink, P. y Piqué, M. (2011). Fishes of the Sipaliwini and Kutari Rivers, Suriname. En T. Larsen, L. Alonso y B. O’Shea (Eds.), *A rapid biological assessment of the kwamalasamutu region. Southwestern Suriname* (pp. 118–132). Conservation International.

Wesche, R. y Drumm, A. (s. f.). Ecoturismo en Kapawi: lecciones para la conservación y el desarrollo sostenible en territorios indígenas. En VV. AA., *Defending our rainforest: A guide to community-based ecotourism* (pp. 15–31). The Nature Conservancy.

Whitehead, N. L., Heckenberger, M. J. y Simon, J. (2010). Materializing the past among the Lokono (Arawak) of the Berbice river, Guyana. *Antropológica*, (114), 87–127.

Wiley Online Library (2023). From displacement to justice: Indigenous peoples and territorial claims in the Amazon. <https://onlinelibrary.wiley.com>.

wwf Guianas (2014). *Perfil del paisaje del alto río Surinam*. Paramaribo.

REFERÊNCIAS SUSTENTAR A VIDA, ALIMENTAR A INTERDEPENDÊNCIA

Comité Internacional para la Soberanía Alimentaria–Coordinación Regional América Latina y El Caribe (CIP-ALC). (2012). *Declaración. III Conferencia especial para la soberanía alimentaria por los derechos y por la vida*. https://www.sica.int/documentos/declaracion-iii-conferencia-especial-para-la-soberania-alimentaria-por-los-derechos-y-por-la-vida_1_67329.html.

La Vía Campesina (LVC). (2021). *La Vía Campesina: Soberanía Alimentaria, una propuesta por el futuro del planeta*. <https://viacampesina.org/es/la-via-campesina-soberania-alimentaria-un-manifiesto-por-el-futuro-del-planeta/>.

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y Fondo para el Desarrollo de los Pueblos Indígenas de América Latina y El Caribe (FILAC). (2021). *Los pueblos Indígenas y tribales y la gobernanza de los bosques*. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura y Fondo para el Desarrollo de los Pueblos Indígenas de América Latina y el Caribe. <https://www.filac.org/wp-content/uploads/2021/03/pi-gobernanza2021.pdf>.