



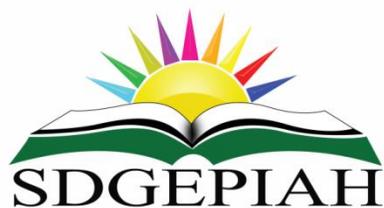
*República de Honduras
Secretaría de Educación*



I y II Ciclo de Educación Básica

Historia / Gastronomía / Vestimenta / Medicina

TOLPAN



Juan Orlando Hernández
Presidente de la República

Arnaldo Bueso
Secretario de Estado en los Despachos de Educación

Gloria Menjivar
Sub Secretaria de Asuntos Técnicos Pedagógicos

Ovilso Dimedis Zúniga López
Director General de Modalidades Educativas

Dixon Álvarez
Subdirector de Educación para Pueblos Indígenas y Afrohondureños

Equipo de Productores Pueblo Tolpan

Bessy Yamileth Martínez

Alexi Castro Velásquez

Juana Argelia Martínez

Elvia Roxana Cáceres

Javier Humberto Chávez Soto

Kenia Mariela Garmendia

Diseño y Diagramación
Eleazar Tomé Escobar



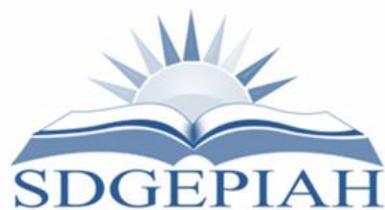
*República de Honduras
Secretaría de Educación*



I y II Ciclo de Educación Básica

Historia / Gastronomía / Vestimenta / Medicina

TOLPAN



Contenido

INTRODUCCION	5
HISTORIA DEL PUEBLO TOLPAN	6
ORIGENES Y CARACTERISTICAS	7
VESTIMENTA.....	8
GASTRONOMIA.....	9
YUCA CON PATA DE CERDO	10
YUCA CON CHICHARRÓN.....	11
CARACOL O JUTE.....	12
TAMALES DE ELOTE.....	13
.....	13
TAMAL TICUCO	14
BEBIDAS TIPICAS	15
POSTRE.....	17
MEDICINA NATURAL	18
Cuentos del Pueblo Tolpan.....	21
LA CHOZA.....	22
LA LLUVIA.....	23
UN DIA ESPECIAL.....	24
MÁGICA MAÑANA	25
LA BICICLETA.....	26
LA RANA Y LA SEÑORA	27
UNA HOJA FELIZ	28
LA CASA.....	29

INTRODUCCION

Esta cartilla se ha elaborado con el fin de conocer nuestras costumbres, nuestras tradiciones y toda nuestra riqueza cultural y lingüística que como pueblos originario tenemos, el objetivo de este documento es conocer más a profundidad sobre nuestros antepasados, también mencionar que es importante implementar en los niños y niñas de nuestro pueblo el fortalecimiento de la cultura y la lengua materna, el docente debe adquirir el compromiso de fortalecer los conocimientos en los alumnos según el contexto en donde se desenvuelve.

HISTORIA DEL PUEBLO TOLPAN

El nombre propio de los tolupanes es Tolpán, palabra que se conforma por dos palabras en el idioma tol: tol que significa producto y pan que significa tierra "Producto de la tierra". Erróneamente se les ha llamado tolupanes, aclaramos que la palabra correcta es tolpan.

El pueblo tolpan está ubicado en los departamentos de Yoro y Francisco Morazán, En Yoro se encuentran en 6 de los 11 municipios del departamento que son: Yoro, Yorito, Victoria, Morazán, El Negrito y Olancho, organizados en cada tribu por un Consejo Directivo de Tribu el cual es elegido por los habitantes de las diferentes comunidades que conforman la tribu siendo estos de una edad mínima de 16 años. El pueblo tolpan se encuentra organizado actualmente por 31 tribus, 25 en el departamento de Yoro y 6 en el municipio de Orica en el departamento de Francisco Morazán, cuentan con la Federación de Tribus Xicaque de Yoro FETRIXY, la cual vela por los intereses de los indígenas en ambos departamentos haciendo prevalecer los derechos de los indígenas como es el respeto a sus tierras, medicina, educación y riquezas naturales, la FETRIXY en años anteriores desarrollaba las reuniones de trabajo en edificios alquilados ya que no contaban con edificio propio.

A partir del año 2018 cuentan con edificio propio el cual está ubicado en el barrio Subirana, media cuadra al norte del hospital Manuel de Jesús Subirana en la ciudad de Yoro, siendo la Federación liderada por el Lic. Noé Adalberto Rodríguez.

ORIGENES Y CARACTERISTICAS

De acuerdo a Hagen, en 1,609 los Tolpanes se ubicaron como grupo étnico en el área de los ríos Guayape y Guayambre, en el departamento de Olancho. Los ancestros de la montaña de la Flor, llegaron a la zona en 1860. (Hagen 1943)

Por los rasgos históricos etnográficos disponible, se deduce que los Tolpanes, durante la época prehistórica, constituida un grupo cazador recolector disperso por una amplia región y que su replegamiento fue hacia las zonas, más abultados en el interior de la plataforma montañosa y Caribe de Honduras. Se debe a la captura y explotación de que fueron objetos por parte de los conquistadores.

El pueblo Tolpan practican algunos cultivos como ser: Agricultura, caficultura, caza de animales, entre otros. Según los antropólogos y lingüistas que han estudiado la lengua Tol entre ellos Chapman, calcula, 5,000 años de antigüedad. Por otra parte, se ha entablado polémica sobre el origen de los Tolpanes y, tomando en consideración sus riesgos lingüísticos, la situación emparentado con la familia chibcha-penutra, de origen sudamericano o simplemente afirma que se trata de una lengua independiente y aislado.

De lo que no cabe duda a partir del dato lingüístico. “Es que nos encontramos con un grupo de indígenas antiguo, muy anterior a la civilización Maya que supo en medio de las transformaciones del entorno, mantener cierta identidad hasta épocas recientes.” En medio de todo este panorama histórico etnográfico, lo que podemos decir es que los Tolpanes parecieron de un modo especial, las primeras etapas de la conquista española, caracterizado en Honduras como tráfico de esclavizados hacia las islas mayores del Caribe y por el trabajo forzado en las Américas, desde entonces las cosas no han cambiado, pues continua el proceso de explotación y extremo marginamiento político social.

La lengua materna de los Tolpanes es el tol el cual en la actualidad se ha debilitado, debido a que pocas personas lo practican, en las escuelas no hay un espacio para poder enseñarlo y los docentes no lo manejan ni tampoco cuentan con las herramientas adecuadas para poder enseñar a los alumnos en los centros educativos.

VESTIMENTA



Su Principal Vestimenta es el Balandrán

De 1862 a 1864 el sacerdote misionero de origen español Manuel de Jesús Subirana, al ver el sufrimiento de los indígenas gestionó ante las autoridades pertinentes que se les entregara los títulos de propiedad de las tierras que ocupaban los tolpanes.

Actualmente en las tribus del departamento de Yoro los terrenos han sido acaparados por terrateniente, dejando a muchos indígenas sin terrenos para poder trabajar la agricultura y la caficultura

GASTRONOMIA

La gastronomía no implica solamente un cúmulo de técnicas de cocción, sino el nexo que las personas que sostienen con el medio que los rodea, del cual reciben sus recursos alimenticios, en la forma en que los utilizan y todos aquellos aspectos culturales y sociales que guardan relación con la degustación de las preparaciones culinarias.

Comidas del Pueblo Tolpan

- ❖ Gallina en arroz de maíz: Se prepara tradicionalmente con gallina india de casa. El resultado es una sopa espesa, el cual se degusta ya sea con guineo cocido o tortilla de maíz.
- ❖ Para sacar el arroz de maíz se pone el maíz crudo en agua unas tres horas aproximadamente.
- ❖ Luego se tritura el maíz
- ❖ Se lava hasta que quede totalmente limpio



❖ **Proceso de preparación:** Se pone a cocer en agua la gallina solo con sal y ajo a modo que quede cubierta y se deja que ablande un poco (45 minutos o una hora aproximadamente).

❖ La gallina comienza a ablandar se le pone tomate, chile y cebolla y le agregamos el arroz de maíz. Para darle un poco de sabor le agregamos consomé o cubitos, cuidando de no opacar el sabor de la gallina.

YUCA CON PATA DE CERDO



INGREDIENTES: Yuca, cebolla, chile, tomate, achote, sal, especias, culantro, patas de cerdo, repollo, naranja agria.

PREPARACION: Lave las patas con jugo de naranja agrias, déjelas reposar por media hora, luego enjuáguelas y ponga a cocer con 6 dientes de ajo y sal durante media hora aproximadamente o hasta que este suave, baje del fuego.

Caliente aceite en una fridera y sofría las patas con hojas de culantro ancho, (el culantro se pica).

Pele y corte en trozos la yuca, cocínela con suficiente agua, un ajo y sal. Cuando esté blandita bájela del fuego.

Lave bien el repollo y luego lo pica bien fino, agréguele un poco de sal, limón y pimienta al gusto.

Ponga en un plato yuca, repollo preparado, una rodaja de tomate y las patas de cerdo con salsa de tomate.

YUCA CON CHICHARRÓN



INGREDIENTES: Chile verde, repollo, sal, pimienta, vinagre o jugo de limón, pasta de tomate, cebolla, margarina sal.

Pele y corte en trozos la yuca, cocínela con suficiente agua, un ajo y sal. Cuando esté blandita bájela del fuego.

Corte la cebolla, chiles, tomate y culantro en pedazos pequeños.

Corte finamente el repollo y luego lávelas con agua caliente o helada.

PREPARACION SALSA:

En una olla pequeña coloque margarina, cebolla cortada en rodajas y la pasta. Agregue agua y condimente a su gusto. Remueva hasta que la salsa hierva y se vuelva espesa.

Coloque en un plato la yuca, repollo chimol, salsa y por último los chicharrones

CARACOL O JUTE



Los caracoles o jutes se encuentran en los ríos o riachuelos, es una comida típica del pueblo Tolpan. Estos se hacen en sopa o también se hacen revueltos con huevo fríéndolos al mismo tiempo el huevo con los caracoles.

TAMALES DE ELOTE



PREPARACION:

- Pelar los elotes y sacar la tuza para envolver la masa cuando ya esté preparada.
- Limpiar bien los elotes.
- Raspar con un cuchillo sacando solamente el grano.
- Una vez obteniendo los granos ya raspado se pasa por el molino para obtener la masa.
- Al momento de molerse se debe tener el cuidado de no incorporar mucha agua.
- Luego al tener la masa, echarle los condimentos, aceite, azúcar y una poquito de sal.
- Mezclar todo
- Tomar cantidades pequeñas de la masa e ir colocando en la tuza y doblando la punta para que no se salga la masa.
- Una vez estén los tamales en la olla, ponerlo al fuego y tapar la parte de superior de la olla con tuza o con una bolsa de nailon para que se puedan cocinar todos al mismo tiempo.
- Listo para servir con mantequilla.

TAMAL TICUCO



Tamal hecho a base de masa de maíz, condimentada, lleva frijoles fritos dentro de la masa y son envueltos con tusa.

PROCESO DE PREPARACION.

Se hace la masa condimentada (sal, especias, ajo) a su gusto los frijoles deben ser fritos, se ponen los frijoles en medio de la masa ya preparada, se envuelven con tusa y luego se ponen a cocinar en una olla, agregándole agua al recipiente para que se pueda cocinar.

BEBIDAS TIPICAS



POZOL: Es una bebida típica del Pueblo Tol que se prepara con agua, azúcar y masa de maíz.

PINOL: Harina de maíz tostado, que suele mezclarse con agua y se le agrega azúcar, canela, vainilla y leche.

Es una bebida que se puede preparar fría o caliente.



Jugo de caña de azúcar: Se saca exprimiendo la caña para obtener el jugo, luego se cuela para poder consumirlo.

Horchata. Bebida hecha a base de arroz, agua, azúcar, canela y conchas de limón.



Atol Chuco

Es una bebida típica del pueblo tolpan, hecho a base de maíz tierno, moliendo el maíz y dejando la masa por 12 o 15 horas como mínimo, luego se pone a cocinar a fuego lento, es una bebida que consume el pueblo tolpan en departamento de Yoro.

POSTRE



Las rosquillas en miel son un delicioso postre típico.

INGREDIENTES: rosquillas, azúcar, agua hervida, canela.

PREPARACION: Luego de cocinar el maíz de molerlo y preparar la masa mezcle todos los ingredientes u haga aros en forma de rosquillas o donas. Colóquelos al horno a una temperatura de 350 grados y déjelas el tiempo necesario hasta que adquieran un color dorado.

PREPARACION: Mezcle una taza y media de azúcar junto con dos cucharadas de miel de rapadura.

Luego ponga a hervir la miel junto con la rajita de canela y agregue rosquillas.

Ahora deje hervir las rosquillas a fuego lento hasta que estén bien cubiertas de miel.

Puede dejarlas enfriar o servir las caliente.

MEDICINA NATURAL



NOMBRE DE LA PLANTA(AS)	Parte de la planta a utilizar	Enfermedad que cura	Materiales a utilizar	PROCESO DE PREPARACION	TRATAMIENTO	OBSERVACIONES
Eucalipto	Hoja	Resfriado, gripe, Sinusitis.	Olla, agua, eucalipto,	Verter medio litro de agua en un recipiente (Olla). Colocarle cinco cojillos de eucalipto. Ponerlo al fogón por 15 minutos. Recibir e inhalar el vapor. (repetir varias veces.	Hacerlo de forma consecutiva una vez al día y por las noches durante 5 días.	Si es resfriado o sinusitis hacerlo por más tiempo

N°	NOMBRE DE LA PLANTA(AS)	Parte de la planta a utilizar	Enfermedad que cura	Materiales a utilizar	PROCESO DE PREPARACION	TRATAMIENTO	OBSERVACIONES
2. Vic	Ciprés, vaselina natural,(se compra en puestos de medicina natural), alcanfor, ocote fino, eucalipto, anicillo, vensuato en los puestos de medicina natural.	Semilla de ciprés, Ocote fino, (tallo)	Constipado, resfriado, sinusitis.	Ollita pequeña	Se hecha a hervir todos los recursos, se baja a enfriarse, se le hecha vensuato para que no se venza, luego se envasa.	Se hecha de forma permanente hasta que se sienta bien.	Vic natural

N°	NOMBRE DE LA PLANTA(AS)	Parte de la planta a utilizar	Enfermedad que cura	Materiales a utilizar	PROCESO DE PREPARACION	TRATAMIENTO	OBSERVACIONES
3. Esencia coronada	Barre horno, Ciguapate, frijolillo, concha de encino, concha de nance, hierba buena, ajenjo, apazote, eucalipto, manzanilla, hoja blanca, hojas de limón, valeriana, zacate limón, altamisa, una cucharada de vensuato, cola de caballo, ruda, dulce rapadura, albaca, boldo, fenobreco.	Hoja	Dolor de estómago, agruras, dolor de cabeza, insomnio, nervios.	olla	Se hecha todos los ingredientes a utilizar en un recipiente: una cucharada de vensuato, tres cojollos de barre horno, 2 raíz de ciguapate, 2 cojollos de hierba buena, 3 cojollo de ajenjo, 3 cojollo apazote, 10 hojas de eucalipto, 8 hojas de limón, una mata de valeriana con todo y raíz, una mata de zacate de limón, medio maso de manzanilla, 4 cojollos de altamisa, una cucharada de vensuato, 3 cojollos de cola de caballo, 3 cojollos de ruda, un medio de rapadura, 2 matas de albaca con todo y raíz, 4 hojas de boldo, media cucharada de fenobreco, 5 hojas de guanábana, 10 hojas de calaica.	Tres veces al día.	Esencia. Para un litro de esencia. Entre más se le hecha es mejor aún. Se puede tomar para prevención, aunque no tenga la enfermedad

Cuentos del Pueblo Tolpan



LA CHOZA



En una choza ubicada en el campo, vivía una muchacha pobre, ella muy alegre asistía a la iglesia. También soñaba con ser maestra y poder enseñar a niños y niñas de la comunidad. Ella sabía que para lograr su sueño de tener un buen empleo y ayudar a su familia tenía que

esforzarse cada día que pasaba.

Así lo hizo, pasando por muchas dificultades, pero sin dejar la visión de ser una profesional en la vida, logro graduarse de maestra y una tarde después de la ceremonia en que le entregaron su título, su madre la esperaba en la puerta de su casa, llena de mucha satisfacción y alegría.

LA LLUVIA



El sol es mágico y nos da su luz y calor, las nubes se cargan de agua y eso hace que caiga la lluvia que ayuda para que las plantas crezcan los ríos y las quebradas sean más caudalosas y nos proporcionen agua para hacer nuestras actividades diarias.

Qué bonita es la lluvia que cae y poder ver por la ventana: árboles, animales y viviendas.

Cuidemos los árboles que son los que producen el oxígeno que respiramos.

Los árboles ayudan a mantener y producir el agua que los seres vivos necesitamos para vivir.

UN DIA ESPECIAL



En mi casa hay una pared hecha de adobe donde se apoyaba esa silla que quebró mi perro.

La recuerdo porque cuando se cayeron, también rompieron la flor favorita de mi mamá.

Ese día mis padres habían querido cortar un árbol grande que creció en nuestro patio de

inmediato me opuse y haciéndoles saber que de los arboles surge el oxígeno que nos da vida, el papel y la sombra que nos protege del sol.

Nuestros vecinos tienen muchos ovejos, perros, gallinas y algunos caballos, los que les sirven para transportarse de un lugar a otro.

Salió el sol, dispuse a leer un libro en las afueras de mi casa.

Por la tarde, el cielo se puso muy nublado, llovió mucho y el rio creció.

Mamá y yo salimos a la calle a disfrutar de un paseo por la comunidad, muy feliz y dándole gracias a Dios por este día tan especial que nos regaló.

MÁGICA MAÑANA



Cierto día de sol, una niña se encontró con muchas rosas rojas por el camino hacia el bosque y todo le pareció muy lindo y luminoso. Conforme se iba la tarde las rosas y el sol se iban apagando, ella se sintió algo desanimada. Regresó a su casa y esa noche

se observó más triste mirando la luna desde su ventana. Su mamá la contempló largo rato y al final le entregó un cuaderno de dibujo. La niña recordó que estaban en un 30 de mayo y se dispuso a dibujar un árbol. Luego cayó rendida sobre su cama y se durmió de inmediato.

En la mañana siguiente la niña despertó y se enteró, que un radiante sol iluminaba su dormitorio.

Dándole gracias a Dios se levantó por la mañana, su mamá prepara el desayuno para darle de comer y posteriormente asistir a la escuela, mientras su papá sale al campo a trabajar la tierra.

LA BICICLETA



Lorena jugaba con su hermanito de nombre Javier.

Observaba pasar otras niñas en sus bicicletas, pero ella seguía jugando con Javier. A este le encantaba jugar fútbol y ella jugaba con él durante mucho tiempo.

La verdad es que ella podía jugar con su hermano todo tipo de juegos, pero ninguno le satisfacía completamente.

Una vez se le acercó una de sus amigas que andaba en bicicleta y le preguntó:

¿Quieres pasear en mi bicicleta?

No gracias, respondió Lorena. Prefiero hacer otra cosa mejor que andar pedaleando.

Sin embargo ya en su habitación mientras descansaba se preguntaba a sí misma, ¿Cómo será andar en bicicleta? ¿Que se sentirá?

Su padre que era muy observador, el día en que Lorena cumplió años le regaló una hermosa bicicleta. Debió ser un gran esfuerzo para él.

Con mucha paciencia su padre le enseñó a manejarla y un día Lorena descubrió que andar en bicicleta era la experiencia más maravillosa que había vivido, iba en ella a la escuela, salían a pasear, se sentía libre cuando andaba sobre ella, casi no se separaba de su flameante bicicleta.

De vez en cuando compartía algún juego con su hermano, pero ahora podía decir que su juego favorito siempre sería andar en bicicleta.

LA RANA Y LA SEÑORA



En la aldea había una casa y en la casa estaba una silla y en la silla se sentaba una señora con un lápiz amarillo en su mano. La dulce señora escribía un cuento para sus nietos.

El cuento se trataba de una ranita aficionada a comerse las flores de las plantas. Pensaba en lo lindo que

serían los seres que se alimentaban con flores.

La ranita gustaba de salir a pasear por las riveras de los ríos, subirse a las piedras, comer mosquitos y zancudos y sobre todo comer flores y verduras. Por eso solía ir a la hortaliza que había enfrente de una casa grande y bonita.

Aquella vez que llegó allí, había una canasta repleta de verduras y de flores depositada bajo de un árbol. Sin pensarlo mucho, la ranita de un brinco se metió en la canasta.

Cuando en dueño de la canasta la descubrió muy degustado y la echó afuera, la ranita se fue alegre y satisfecha con el banquete de flores que había disfrutado.

UNA HOJA FELIZ



La hoja se balanceaba en el árbol, muy feliz, con sus demás compañeras. Se veía verde y resplandeciente en la rama más alta que el viento movía alegremente, cuando de pronto vino la terrible tormenta.

Una ráfaga de viento la arranco de su rama, la envolvió en un remolino de polvo, papeles y hojarascas y quedó tirada en el suelo, húmeda y enlodada, como si fuera una basura.

La hoja lloró amargamente cuando se vio en aquel estado, tan lejos de su árbol y de sus demás compañeras. Se sentía muy sola y muy triste cuando una niña que pasaba por ahí con su madre la recogió.

Mira mamá que hoja tan linda exclamó. La pondré en mi colección de hojas preciosas y la llevaré a la escuela. Siguió diciendo muy entusiasmada. En la escuela, el maestro concedió a la hojita un primer lugar. Ahora estaba dentro de una vitrina con otras hojas muy bellas y todos la llamaban **“LA HOJITA FELIZ”**

De esa manera aprendió que se puede ser feliz en cualquier parte.

LA CASA



La casa estaba muy bonita y estaba pintada de rojo.

Desde afuera todo se veía normal, pero al entrar en ella te enterabas de que permanecía llena de basura porque sus inquilinos nunca la limpiaban.

Esto entristecía mucho a la casita, llena de malos olores, porque ella deseaba ser tan aseada como como todas las demás del vecindario, soñaba y soñaba con verse una casa normal.

Un día pensó.

Ya se voy a rajar un poco más mis paredes y a despintarme los colores. Así lo hizo.

Los habitantes de la casa, viendo que la casa podía caerles encima decidieron abandonarla y el propietario para volver a alquilarlas tuvo que hacerle una limpieza general, reparar sus paredes y pintarlas.

De esta manera pronto pudo alquilarla. Los recientes inquilinos son personas de buenas costumbres que la asean diariamente, le ponen masetas con flores en sus ventanas y le encienden candelas aromáticas en cada uno de sus cuartos.

La casa ha vuelto a ser muy dichosa.

Compilación equipo productores del Pueblo Tolpan del Departamento de Yoro



HISTORIA DEL PUEBLO **TOLPAN**



*República de Honduras
Secretaría de Educación*

