

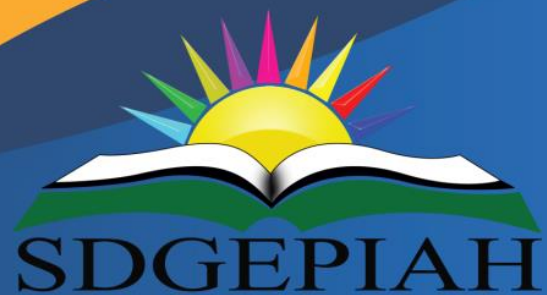


República de Honduras
Secretaría de Educación

Pueblo Lenca de Lempira

Medicina/Gastronomía/Artesanía/Astrología

**Texto
Lenca**



**Juan Orlando Hernández
Presidente de la Republica**

**Arnaldo Bueso
Secretario de Estado en los Despachos de Educación**

**Gloria Menjivar
Sub Secretaria de Asuntos Técnicos Pedagógicos**

**Ovilso Dimedis Zúniga Lopéz
Director General de Modalidades Educativas**

**Dixon Álvarez
Subdirector de Educación para Pueblos Indígenas y Afrohondureños**

Equipo de Productores, Belén

Adonay Martínez Rivera

Hermas Reyes Reyes

Matías García Gracia

Rut Elizabeth Reyes Cortez

**Diseño y Diagramación
Eleazar Tomé Escobar**



República de Honduras
Secretaría de Educación

Pueblo Lenca de Lempira

Medicina/Gastronomía/Artesanía/Astrología

**Texto
Lenca**



SDGEPIAH

Contenido

INTRODUCCION.....	5
HISTORIA EL RIITO BELÉN LEMPIRA	6
HISTORIA LOS RANCHOS BELÉN LEMPIRA.....	8
Historia cuevas de Medina	10
Monumento pilas de Laja.....	11
JENGIBRE Y YERBABUENA.....	13
RUDA.....	14
Romero Canela y Orégano.....	15
La Sábila	16
Albahaca	17
Valeriana y Zacate Limón	18
Bebidas Y Comidas Típicas	19
Montucas	20
Sopa de Gallina India.....	21
Pan de Maíz Blanco	22
Atol de Elote.....	24
Chilate de Maíz Blanco.....	25
Caldo de Caña	26
Horchata de Arroz	27
Ladrillo y Teja.....	29
Ofrenda a la Madre Tierra.....	31
Semillas Nativas	33
ASTROLOGIA.....	34

INTRODUCCION

En el presente informe de investigación del equipo de productores EIB municipio de Belén Departamento Lempira damos a conocer la información recopilada sobre: Historias, medicina Natural, Bebidas y comidas típicas, prácticas culturales, Semillas nativas, artesanías, bebidas artesanales, astrología, estructura y plan de clase con el propósito del rescate de la cultura lenca que se implementara en cada uno de los centros educativos EIB de nuestro departamento.

HISTORIA EL RIITO BELÉN LEMPIRA

El Caserío el Riito, Aldea el naranjo municipio de Belén departamento de Lempira se encuentra ubicado en la parte alta de este mismo municipio aproximadamente a unos 18 kilómetros del casco urbano, cuenta con una flora y fauna agradable y con abundantes nacientes de agua. Dicho caserío ha sido habitada aproximadamente desde el año 1920, siendo la primera habitante la señora Josefina Amaya, en ese tiempo todas las tierras eran libres sin dueño y los que iban habitando se fueron posesionando cada quien de su parcela de tierra, el 80% de la población son nativas del municipio y el 20% son personas allegadas de diferentes lugares, también cabe mencionar que en este lugar no habían carreteras solo existían caminos de herradura y veredas los cerco eran construidos de madera muerta, cimientos de piedra y sangos, no existía ningún medio de transporte, los habitantes viajaban hasta Gracias, Belén y San Juan en bestias para hacer sus compras. Las casas de habitación eran de bajareque, su techo de zacate lejilla, fue así como fue aumentando la población desde ese tiempo, hasta el año 2000 este caserío se llamó Posa Redonda porque existe una posa de forma redonda que está ubicada en la propiedad del señor Orlando Amaya. En el año 2003 los mismos pobladores dirigidos por los señores Francisco Bertrand Reyes, Juan Benítez, Alfonzo Amaya y Dámaso Morales decidieron cambiarle de nombre y llamarle el Riito porque en dicha aldea se encuentra un río llamado Curicunque estos mismos señores se pusieron de acuerdo para gestionar que haya un centro educativo porque desde muchos años los niños iban a la escuela del casco urbano de Belén con el apoyo de la organización el COPINH, se logró fundar la escuela EIB Miriam de Rodríguez cuyo nombre se le denominó en honor a la señora ex alcaldesa Miriam Maribel Amaya de Rodríguez que gobernó en los años de 1990- 1994. Teniendo la estructura se

inició dando clases en la casa de habitación del señor Orlando Amaya, después en la casa de oración de la iglesia católica, seguidamente en la casa de habitación de Dámaso Morales, todo esto ocurrió porque no se contaba con un edificio disponible pero en el año 2006-2010 con la gestión de los mismos habitantes se logró construir el edificio propio de la escuela con el que se cuenta actualmente. El centro educativo EIB cuenta con una población estudiantil de 66 alumnos y con dos estructuras para dos maestros. En la actualidad el caserío del Riito cuenta con calles accesibles, medios de transportes, servicio de agua potable, iglesia católica, junta de agua , patronato y con todas las fuerzas vivas de la comunidad. Se cuenta con la cantidad de 40 hogares, lo cual la población se dedica al cultivo de café, maíz, frijoles, plátanos, ayotes. Crianza de animales domésticos para el sustento de la vida diaria.

Investigado por: Maestro EIB Adonay Martínez Rivera.

Narrado por: Don Camilo Aguilar

HISTORIA LOS RANCHOS BELÉN LEMPIRA

El caserío los Ranchos municipio de Belén departamento de lempira se encuentra ubicado en la parte baja de este mismo municipio aproximadamente a unos 2 kilómetros del casco urbano. Dicho caserío ha sido habitado aproximadamente desde el año 1895, los primeros habitantes fueron candelario Amaya, Juan Gomes, Pedro Benítez, Emeterio Reyes, José Rosa Aguilar, Amalia Benítez y Teodoro Reyes, en ese tiempo todas las tierras eran libres sin dueño y los que iban habitando se fueron posesionando cada quien de su parcela de tierra. Todos los habitantes son nativos del este mismo municipio, también cabe mencionar que en este lugar no habían carreteras solo existían caminos reales que a un existe el camino el caracol y veredas también existen en este caserío, los cerco eran contruidos de madera muerta, cimientos de piedra y sangos, no existía ningún medio de transporte, los habitantes viajaban hasta Gracias, Belén en bestias para hacer sus compras. Las casas de habitación eran contruidas de madera, teja y adobe. Fue así como fue aumentando la población desde ese tiempo, Este caserío se llama los ranchos porque existía un rancho grande contruido de madera y zacate donde se alojaban las personas que venía de otros lugares. En la actualidad se encuentran restos donde estaba ubicada la construcción. Este caserío se encuentra ubicada entre el rio curicunque y la quebrada el

zapote. Hasta el año 2003 no se encontraba con un centro educativo con la gestión del señor salvador Amaya y José Rosa Sánchez se logró la estructura para un centro educativo porque desde muchos años los niños iban a la escuela del casco urbano de Belén con el apoyo de la organización la ONILH, se logró fundar la escuela EIB Juventino Amaya, cuyo nombre se le denominó en honor al señor ex alcalde Juventino Amaya que gobernó en los años de 2000- 2004. Teniendo la estructura se inició dando clases en la casa comunal, todo esto ocurrió porque no se contaba con un edificio disponible pero en el año 2008 con la gestión de los mismos habitantes se logró construir el edificio propio de la escuela con el que se cuenta actualmente en el terreno que años anteriores fue donado por los condueños. El centro educativo EIB cuenta con una población estudiantil de 41 alumnos y con dos estructuras para dos maestras formadas en el programa de educación intercultural bilingüe. En la actualidad el caserío de lo Ranchos cuenta con calles accesibles, medios de transportes, servicio de agua potable, energía eléctrica, iglesia evangélica, junta de agua, patronato y todas las fuerzas vivas de la comunidad. Se cuenta con la cantidad de 40 hogares, lo cual la población se dedica al cultivo de café, maíz, frijoles, plátanos, ayotes, hortalizas, maicillo, artesanía, canastos, hilo, pan, destazó de animales domésticos, manualidades. Crianza de animales domésticos para el sustento de la vida diaria.

*Investigado por Maestras EIB.
Hermas Reyes y Ruth Reyes*

Historia cuevas de Medina

Cuenta la historia el Señor Salvador Amaya Aguilar que estas cuevas se encuentran ubicadas en la comunidad de los llanos Belén Lempira a unos 5km del casco urbano, se denominan cuevas Medina porque allí habitó un general de apellido Medina en el año 1968, el misterio de estas cuevas es que se conservan desde la edad que él tenía 10 años le contaban que ya existían. y hasta el día de hoy se encuentran intactas en la cueva hay dos ventanas una a cada extremo una de ellas tiene finalidad, la otra que está al otro extremo se detiene hasta cierta parte porque no pueden seguir avanzando hacia dentro donde sopla un viento con escalofrío de miedo y se consume la luz ya sea de ocote o foco de mano.

Monumento pilas de Laja

Cuenta la historia que existe un monumento en forma de horno y unas pilas grandes con un boquete donde se encuentran residuos como de cemento ubicado en el caserío de los Ranchos, tubo la experiencia de sacar unas hilachas de ese residuo y al ponerles fuego se enciende y el humo es de color de negro oscuro muchos habitantes expresan que era tinta la que fabricaban los antepasados pero en realidad no se sabe a qué se debe dicho misterio, un habitante salvadoreño le expreso que lo mismo que se encontraba en esas pilas de laja también se encuentra en el salvador

Narrado por Don Salvador Amaya Aguilar

Investigado por: las Maestros EIB

MEDICINA NATURAL

JENGIBRE Y YERBABUENA

Beneficios: Para la tos

Procedimiento

Lavar en jengibre y la yerbabuena luego se machaca.

En un recipiente se agrega 4 tazas de agua se le agrega el jengibre y la yerbabuena, dulce de panela al gusto se deja hervir por unos 15 minutos, luego se baja y se deja enfriar se toma una taza mediana 3 veces al día por 5 días consecutivos.



Hierva buena



jengibre

Municipio Belén Iempira

Investigado por: Maestra EIB Hermas Reyes Reyes

RUDA

Beneficio: Para los parásitos y marea.



Procedimiento

Se machaca la raíz de la ruda y se cocina en una 1 taza con agua se le agrega la raíz de cilantro ancho, raíz de apasote, 2 dientes de ajo indio y 9 granos de pimienta gorda se deja de ebullición por 15 minutos luego se baja y se deja enfriar, se toma después de la cena por 3 días consecutivos

Municipio Belén Lempira Investigado por: Maestra EIB Rut Elizabeth Reyes

Romero Canela y Orégano

Beneficio. Para la Diarrea y Vómito.

Procedimiento

Se cocina 4 bolsitas de romero, 4 bolsitas de canela, 4 cucharadas grandes de orégano en un recipiente en un litro de agua por 25 minutos se baja y se deja enfriar y se toma 1 taza las veces necesarias al día



Romero



Canela



Orégano

Investigado por: Maestra EIB Matías García

La Sábila

Beneficio: Para la Gastritis.

Procedimiento

Se corta 1 penca grande de sábila un día antes, luego se le saca la gelatina y se licua en un vaso con agua, se le agrega miel de abeja al gusto se toma 1 vaso en ayunas por 3 días.



Sábila

Investigado por: Maestra EIB Rut Elizabeth Reyes.

Albahaca

Beneficio: Para el Dolor de Cabeza

Procedimiento



Se corta 15 cogollos de albahaca se ponen a cocinar con 1 taza de agua se deja hervir por 10 minutos y se toma 1 taza de té en ayunas por 10 días consecutivos.

Investigado Por: Maestro EIB Adonay Martínez

Valeriana y Zacate Limón

Beneficio: para los nervios

Procedimiento



Se machaca la raíz de la valeriana, y la del zacate limón se cocina en un recipiente en medio litro de agua por 15 minutos se luego se baja y se deja enfriar, se toma 1 taza al

día las veces que sea necesarias

Investigado por: Maestra EIB Hermas Reyes

Bebidas Y Comidas Típicas

Ti cucos

Ingredientes:

1. Maíz
2. Frijol
3. Manteca, aceite o margarina
4. Hojas de cilantro y chipilín
5. Especias
6. Sal al gusto
7. Agua
8. Tusa o huerta

Preparación



Se muele el maíz en un recipiente se agrega a la masa los frijoles sancochados, las hojas de cilantro y chipilín, sal, manteca y las especias al gusto, agua luego se revuelve hasta que queden mezclados todos los ingredientes, luego se hace las pelotitas de masa y se envuelven en tusa, en una olla grande con agua se cocinan en un máximo de 1 hora.

Elaborado por: Maestra EIB Hermas Reyes

Montucas

Ingredientes.

1. Maíz verde
2. Carne
3. Leche
4. Condimentos
5. Manteca y margarina
6. Azúcar
7. canela
8. tusas del mismo maíz
9. sal

Procedimiento



Se corta el maíz se destusa y se arreglan las tusas para envolver, se desgrana y se muele el maíz.

En un recipiente grande se echa la masa y se mezcla con la leche, canela, manteca, azúcar, sal, los condimentos y se agrega la carne y se mezclan con todos los condimentos, luego se envuelven en las tusa del mismo maíz, en una olla grande se con agua hirviendo se cocinan por 1 hora luego listas para comer.

Investigado por: Maestra EIB Ruth Elizabeth Reyes.

Sopa de Gallina India

Ingredientes.

1. Gallina Criolla
2. Zanahorias
3. Ajos indios
4. Condimentos
5. Repollo
6. Chile dulce
7. Papas
8. patastes
9. Albahaca
10. Jilotes
11. cilantro
12. Oregano
13. Ayote
14. Sal
15. tomate

Procedimiento



Ponga a hervir en una olla grande con agua, luego sumerja la gallina para poder desplumarla; córtala en pedazos y lávala con limón y naranja agria. Ponga la carne en una olla limpia y agréguele la cebolla, el chile, cilantro, albahaca, condimentos, la sal y el aceite para sofreírla, agréguele 4 tazas de agua hasta que este cocida.

Cuando ya esté cocida la carne agréguele la papa, el repollo, la zanahoria, yuca, pataste, ayote todo cortado en trocitos, déjele cocinar por un tiempo de una hora, sívalo caliente.

Elaborado por: Maestra EIB Matías García

Pan de Maíz Blanco

Ingredientes

1. Maíz blanco.
2. Huevos
3. Manteca
4. Azúcar
5. Canela

Preparación



Se desgrana, se limpia y se tuesta el maíz a fuego lento, luego se muele y se sirne en una tela de cernir en un recipiente se coloca la harina se le agrega el huevo batido, el

azúcar, la canela, y la manteca se revuelve todo y se amasa hasta darle una consistencia deseada, luego se hacen las bolas de masa y se detallan en roscas.

Se enciende con madera el horno por tempo de una 1 hora se barre el horno y se echan el pan colocado en cazolejas por un tiempo de 20 minutos.

Municipio: Belén Lempira

Elaborado por: Maestro EIB Adonay Martínez

Bebidas Típicas

Atol de Elote

Ingredientes.

1. Maíz tierno
2. Azúcar
3. Canela
4. Leche

Preparación



Se corta las mazorcas de maíz se destusan y se desgranar, se muele, en un recipiente grande se le agrega el agua, el azúcar, leche, y canela se revuelve constantemente hasta darle el sabor deseado, luego se cuela en un colador después se cocina en una olla grande a fuego lento por un tiempo de 30 a 40 minutos se

baja y se deja enfriar y listo para tomar.

Elaborado por Maestra EIB: Hermas Reyes

Chilate de Maíz Blanco

Ingredientes

1. Maíz blanco
2. agua

Preparación



Se desgrana el maíz y se pone en una olla con agua se sancocha luego se muele se le agrega agua y se cuela, se coloca en una olla se revuelve constantemente hasta obtener su cocción por una 1 hora.

Elaborado por: Maestra EIB Matías García

Caldo de Caña

Ingredientes:

1. caña
2. Limón Criollo

Preparación



Se corta la caña se introduce a la máquina para que la pueda moler y obtener el caldo luego se saca en un vaso y se le agrega tajadas de limón y listo para tomar.

Elaborado por: Maestra EIB Ruth Elizabeth Reyes

Horchata de Arroz

Ingredientes

1. Arroz
2. Azúcar
3. Cascaras de limón
4. Agua

Preparación



Se coloca el arroz en agua en un recipiente por un tiempo de 30 minutos para ablandarla, luego se muele en el molino, se echa la masa en un recipiente grande y se le agrega agua la cantidad deseada se agrega las cascaras de limón y listo para tomar.

Elaborado por: Maestro EIB Adonay Martínez

ARTESANIAS

Ladrillo y Teja

Beneficio: construcción de casas y techos

Materiales

1. Barro
2. Arena
3. Ceniza
4. Agua
5. Gradilla

Procedimiento

Se arranca el barro se deshace luego se le agrega agua, arena, ceniza y se deja reposar por un día, al día siguiente se prepara la teja y el ladrillo utilizando el molde adecuado para ambos se deja secando bajo el sol por un tiempo limitado, después se recoge y se estriba en el horno para quemarlo a fuego normal por un día



Teja



Ladrillo

PRACTICAS CULTURALES

Ofrenda a la Madre Tierra

Materiales

1. Cera
2. Mezcal
3. Chicha
4. Jolotes
5. Gallina
6. Cruz de madera
7. Maíz blanco
8. Pan blanco
9. dulce

Procedimiento



En la noche se reúne toda la familia se hacen 9 candelas de acera con el mezcal se degolla el jolote, la gallina y se recoge la sangre en una pana luego se va al lugar donde se trabaja se lleva la sangre y se le revuelve chicha se riega en la tierra con

una tusa luego se prenden las candelas y se entierra la cruz en un lugar oculto en honor a los ángeles de la santa tierra después regresan a la casa y hacen un convivio con la carne de los animales se bebe chicha y se come chilate con pan en miel, Para esperar una cosecha en abundancia.

Investigado por: Maestra EIB: Matías García

Narrado: Juan de Cruz Cortez

SEMILLAS NATIVAS

Semillas Nativas

1. Maíz negro
2. Maíz tabero
3. Maíz blanco
4. Maíz amarillo
5. Maíz colосуca
6. Semillas de tocomate
7. Semillas de barco
8. Maicillo
9. Frijol negro
- 10 Frijol tálate

11. Frijoles milpero
12. Frijol de arroz
- 13 .Frijol retinto
14. Semilla de ayote



MAESTROS: EIB

ASTROLOGIA

SIEMBRA DE PLANTAS

Para siembra de cultivos se debe sembrar conforme a la fase de la luna EN LA LUNA DE MERMA que tenga 11 y 12 días la luna hasta de 20 días para tener un buen fruto y que no crezca mucho la planta.

Mencionamos algunas plantas que se pueden sembrar.

Maíz, caña, yuca, frijoles, y otros

PARA CAPAR LOS ANIMALES.

Para capar los animales machos también se busca la fase de la luna y se puede hacer el 12 y 12 días de merma. Esto se hace para evitar el sangrado del mismo animal y que sane rápido.

Algunos animales domésticos.

Cerdo, toro, gato, perro y otros

CORTE DE MADERA

El corte de madera ya sea para construir techos de casa y otro tipo de obras como muebles se cortan los arboles el 11 y 12 de la luna de merma.



Narrado por: Salvador Amaya Aguilar

Investigación: por maestros EIB



República de Honduras
Secretaría de Educación

