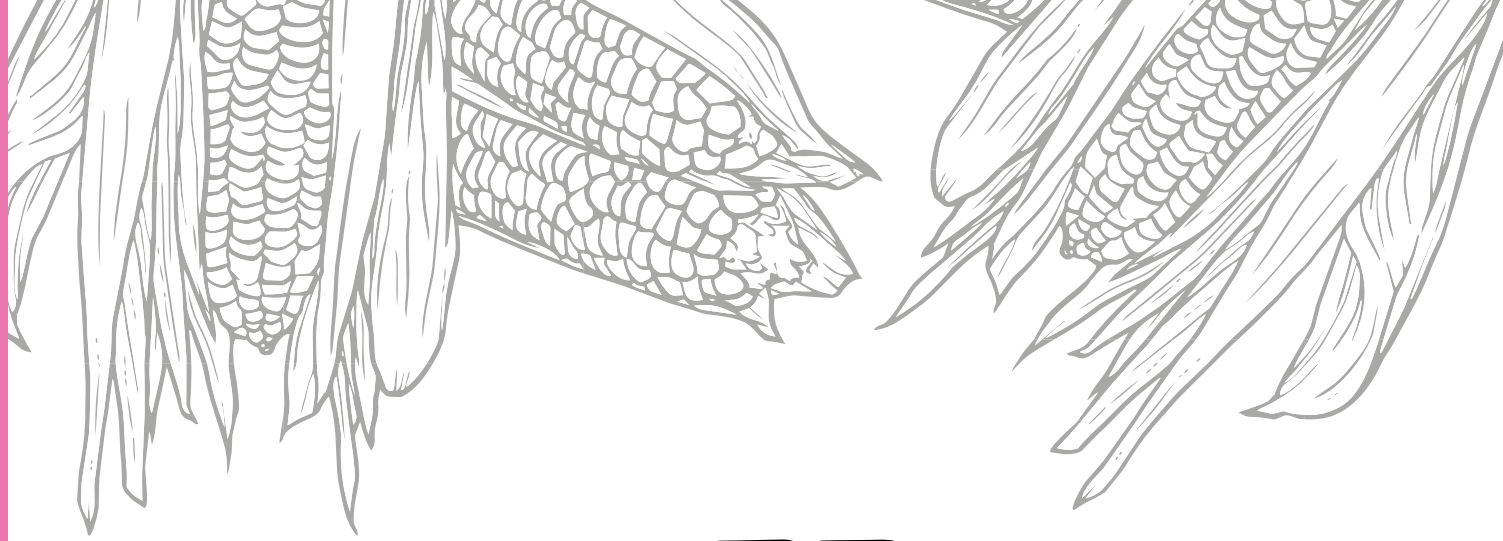


Editorial Nacional
Eva Thais
SECAPPH

SABORES & TRADICIONES del pueblo lenca



SABORES & TRADICIONES

DEL PUEBLO LENCA



Primera edición: enero de 2026.

© Secretaría de las Culturas, las Artes y los Patrimonios de los Pueblos de Honduras (SECAPPH)
Tegucigalpa, M. D. C., Honduras.

Colección Manos que crean, manos que rezan
ISBN: 978-99979-76-58-1

Anarella Vélez Osejo
Secretaria de Estado en los Despachos de las Culturas, las Artes y los Patrimonios de los Pueblos de Honduras (SECAPPH)

Carolina Torres
Directora General del Libro y el Documento

Sulema Antúnez
Directora General de las Culturas y los Patrimonios

Lesby Espinoza
Astrid Osorio
Henry Álvarez
© Unidad de Manifestaciones Tradicionales y Folklóricas

Diagramación y portada:
Andrea Fonseca

Fotografía:
Emerson Ponce

Corrección de estilo:
Carmen Nuñez
Carlos Mondragón

Impresión
Editorial Nacional Eva Thais, SECAPPH

Este ejemplar de ***Sabores y tradiciones del pueblo lenca*** es un bien público no venable. Después de leerlo compártalo con otras lectoras y lectores.

PRESENTACIÓN

En el marco de la gestión de la presidenta Xiomara Castro, y en cumplimiento de la misión y visión de la Secretaría de las Culturas, las Artes y los Patrimonios de los Pueblos de Honduras (SECAPPH), la Dirección General de Culturas y Patrimonios, a través de la Unidad de Manifestaciones Tradicionales y Folklóricas, presenta el recetario *Sabores y Tradiciones del Pueblo Lenca*, como un aporte significativo a la salvaguarda del patrimonio gastronómico del pueblo lenca.

Este recetario es resultado de un proceso de sistematización desarrollado en comunidades del departamento de La Paz, específicamente en los municipios de Santa Elena, Guajiquiro, Cabañas y Opatoro, con incidencia en las comunidades Casas Quemadas, Tierra Colorada, La Florida y Guajiquiro. En estos espacios comunitarios, se documentó la elaboración de platillos tradicionales mediante talleres prácticos de cocina y registros escritos y fotográficos, priorizando los saberes transmitidos por las mujeres lencas, reconocidas como portadoras fundamentales del conocimiento culinario ancestral.

La gastronomía lenca se caracteriza por el uso predominante del maíz, elemento central de su alimentación y de su cultura. Cada preparación conserva ingredientes, técnicas y saberes heredados de generación en generación, constituyéndose en una expresión viva de la identidad cultural y de la relación histórica del pueblo lenca con su territorio. En este sentido, la gastronomía de los pueblos originarios no solo representa un componente esencial de su identidad, sino que también se encuentra estrechamente vinculada al ejercicio de sus derechos culturales y a su cosmovisión.

Este recetario constituye un esfuerzo relevante desde el ámbito público-estatal y refleja el compromiso del Gobierno de Honduras, a través de la SECAPPH, con la puesta en valor y la salvaguarda de las prácticas culturales contemporáneas y ancestrales de los pueblos originarios. De esta manera, la presidenta Xiomara Castro reafirma su compromiso de honrar las memorias de resistencia y las expresiones culturales de los pueblos originarios, promoviendo un trabajo colaborativo basado en el respeto, la participación comunitaria y el diálogo intercultural.

AGRADECIMIENTOS

La elaboración de este recetario ha sido posible gracias al valioso aporte, la colaboración y el compromiso de muchas personas y comunidades que generosamente compartieron su tiempo, conocimientos y tradiciones.

Expresamos nuestro más sincero agradecimiento a las comunidades pertenecientes a cuatro municipios del departamento de La Paz, quienes abrieron sus puertas y corazones para hacer posible este proceso. Su participación activa fue fundamental para rescatar, preservar y visibilizar la riqueza gastronómica que forma parte de su identidad cultural.

Agradecemos de manera especial a los maestros y maestras: Eduardo Benítez, Iris Oneyda García, Isidro Martínez, Maura López y, Florentina López, quienes fungieron como enlace clave para el acercamiento con las comunidades. Su apoyo, disposición y compromiso facilitaron el trabajo de campo y fortalecieron el vínculo con el pueblo lenca.
Nuestro profundo reconocimiento es para el pueblo lenca, al cual agradecemos especialmente por compartir su conocimiento ancestral y cultural, transmitido de generación en generación. Este recetario es un reflejo del valor de su sabiduría, su historia y su identidad, que hoy queda plasmada como un legado vivo.

Extendemos también nuestro agradecimiento a los niños, niñas y jóvenes que participaron con entusiasmo en los talleres prácticos de elaboración de cada platillo. Su interés, creatividad y participación activa fueron esenciales para mantener vivas estas tradiciones culinarias.

Finalmente, rendimos un reconocimiento especial a Cristina Ventura Hernández, María Martínez López, Dilma Esperanza Vásquez, Audomila Argueta Ventura, Sonia Pérez Martínez, Auristela Suyapa Sánchez, María Cruz Lazo, Dania Elizabeth Martínez, Elizabeth Lara Del Cid, María Norma Vásquez, María Santos López Benitez, Yolanda Maritza Ventura, Delmi Leticia Martínez, Doris Edelmira Mendoza, Jeny López Mendoza, Mercedes Corea Mendoza, Sintia Leticia García Gómez, Mirian Liset Pérez García, Elva Esperanza Martínez, Mari Alexa García, Lorena Benítez Vásquez, María Carmen López Martínez y, Lilian Argueta Martínez, mujeres lencas guardianas del saber gastronómico, quienes con su experiencia, dedicación y amor por la cocina tradicional enriquecieron este recetario, así como a Roberto Corea, quien generosamente nos brindó información valiosa para el desarrollo de este trabajo. Su conocimiento y práctica culinaria constituyen la base fundamental de este trabajo y representan un invaluable aporte cultural.

A todas y todos, nuestro más profundo agradecimiento por hacer posible este recetario, que busca honrar, preservar y difundir la riqueza gastronómica y cultural del pueblo lenca.

CONTEXTO CULTURAL

El pueblo lenca posee una tradición culinaria profundamente vinculada al territorio, la memoria colectiva y la transmisión intergeneracional del conocimiento. Su cocina refleja una relación estrecha con la tierra, basada en prácticas agrícolas ancestrales, como la milpa, y el aprovechamiento respetuoso de los recursos locales, especialmente el maíz, los frijoles, el ayote, la yuca, el chile, el café y las hierbas aromáticas que forman parte de la cotidianidad comunitaria.

La preparación de los alimentos, más que un acto doméstico, constituye un espacio de encuentro que reafirma la identidad cultural. En muchas comunidades, la elaboración de platillos tradicionales continúa realizándose en fogones de leña, utilizando utensilios como metates, jícaras, ollas de barro y cucharones de madera, elementos que conservan la técnica y el sabor característico transmitido por generaciones.
El acto de cocinar también sostiene prácticas sociales y espirituales. Durante celebraciones comunitarias, rituales agrícolas, velorios, convivios escolares y actividades de reciprocidad, los platillos tradicionales cumplen una función simbólica: acompañan los ciclos del año, fortalecen los lazos de solidaridad y permiten compartir la abundancia cuando la cosecha es favorable (Hernández, 2015). Cada receta guarda un fragmento de historia y memoria familiar que se preserva mediante la oralidad.

Asimismo, la cocina lenca ha sido un medio esencial para que las mujeres transmitan conocimientos culturales. Son ellas quienes, a través de la preparación diaria de los alimentos, enseñan a las nuevas generaciones sobre el respeto a la naturaleza, la importancia del ahorro, el valor del trabajo colectivo y la continuidad de los saberes heredados.

En este recetario, el contexto cultural permite comprender que cada platillo es más que una combinación de ingredientes. Cada preparación refleja el vínculo entre comunidad, territorio y tradición; un patrimonio vivo que continúa evolucionando sin perder su esencia.

CONTEXTO DE LA COCINA TRADICIONAL

La cocina tradicional del pueblo lenca es un legado vivo que ha pasado de generación en generación gracias a las portadoras y portadores del conocimiento, quienes con su experiencia hicieron posible este trabajo. Ellas nos recuerdan que, desde tiempos antiguos, la preparación de los alimentos ha estado profundamente ligada a los utensilios, técnicas y saberes heredados de los abuelos y abuelas.

Entre los utensilios más usados se encuentran las piezas de barro: la olla, el comal, la jarra, los sartenes y los cántaros para almacenar el agua y mantenerla fresca. En el departamento de La Paz todavía hay mujeres que continúan elaborando estos recipientes de barro, preservando así un oficio ancestral.

En muchas cocinas aún es común encontrar el “tablero”, una tabla larga y gruesa hecha de madera de “ocote”, con un orificio donde escurre el agua. Allí se colocan y lavan las ollas. También existía el “tabanco”, aunque hoy casi ha desaparecido, una especie de mesa colgante de madera que se instalaba sobre el fogón. Los abuelos y abuelas lencas la usaban para guardar el maíz, pues el humo ayudaba a espantar la polilla y protegía las semillas.

A la par de estos utensilios, también se utilizaba la “troja”, una especie de cuarto hecho de madera para conservar el maíz cosechado.

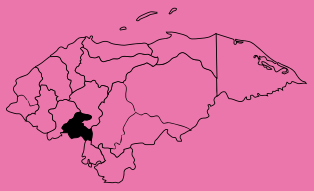
Otros objetos siguen vigentes, como la “batella” recipientes de madera para amasar, las palas para mover grandes cantidades de alimento en ollas hondas, y el “guacal”, un recipiente tradicional usado para servir bebidas como el chilate, el atol agrio y el dulce.

Las técnicas también forman parte esencial de esta herencia. “Tostar el maíz” para obtener harina, conservar los granos con humo o elegir la ceniza adecuada para “pisquear” son conocimientos que dan vida a los platillos que presentaremos. Estas recetas, elaboradas a base de maíz y aves como la gallina, están profundamente vinculadas a la identidad del pueblo lenca: el maíz no solo es alimento, sino un símbolo cultural, espiritual y cotidiano.

La cocina tradicional, con todos sus objetos, sabores y formas de preparar los alimentos, es una muestra de cómo la comunidad ha sabido cuidarse, alimentarse y resistir.



SANTA ELENA
LA PAZ



Santa Elena es un municipio que pertenece al departamento de La Paz, al suroeste de Honduras.

Tiene una extensión territorial de aproximadamente

185.8 km²

Según proyecciones recientes, cuenta con una población de alrededor de

14,185 habitantes



Se trata de una población mayoritariamente rural: la mayoría de sus asentamientos están organizados en aldeas y caseríos.



Santa Elena posee un patrimonio arqueológico importante: la Cueva Pintada del Potrero (también conocida como “La Pintada” o “Los Gigantes”), que contiene más de 200 figuras grabadas y pintadas en roca, reflejo del legado ancestral de la población indígena de la zona. Esta riqueza arqueológica y cultural es un testimonio del pasado ancestral ligado al pueblo indígena Lenca, lo que refuerza la identidad cultural del municipio.



Entre las manifestaciones culturales más representativas se encuentra el Baile de Los Negritos, una danza tradicional que forma parte de las celebraciones patronales y festividades comunitarias. Esta danza refleja la historia y la identidad de la población, combinando música, vestimenta típica y movimientos coreográficos que se transmiten de generación en generación.



Entre las tradiciones más relevantes figura el Festival del Maíz, que se celebra en octubre. Esta celebración honra al maíz, cultivo fundamental para la comunidad y para la alimentación tradicional.



Dada la prevalencia de población lenca, las prácticas culturales, culinarias y tradicionales se mantienen vivas, lo que convierte a Santa Elena en un punto valioso para la conservación del patrimonio culinario y cultural de Honduras.





SANTA ELENA



GALLINA EN PINOL CON TAMAL PALMEADO





GALLINA EN PIPIÁN CON TAMAL PALMEADO

INGREDIENTES

- Gallina
- Maíz de harina
- Chile dulce
- Cebolla
- Cilantro
- Apio
- Hierbabuena
- Achiote
- Especias
- Sal





GALLINA EN PINOL CON TAMAL PALMEADO

PREPARACIÓN

1. Poner a hervir agua y, cuando esté bien caliente, echarla sobre la gallina para poder desplumarla y aliñarla.
2. Luego, se lava la gallina muy bien utilizando agua y jugo de limón para eliminar el mal olor o “chuquillo”.
3. Poner a cocinar la gallina en agua.
4. Licuar el chile, la cebolla, el cilantro y el apio.
5. Mezclar la harina de maíz en agua fría para deshacer grumos.

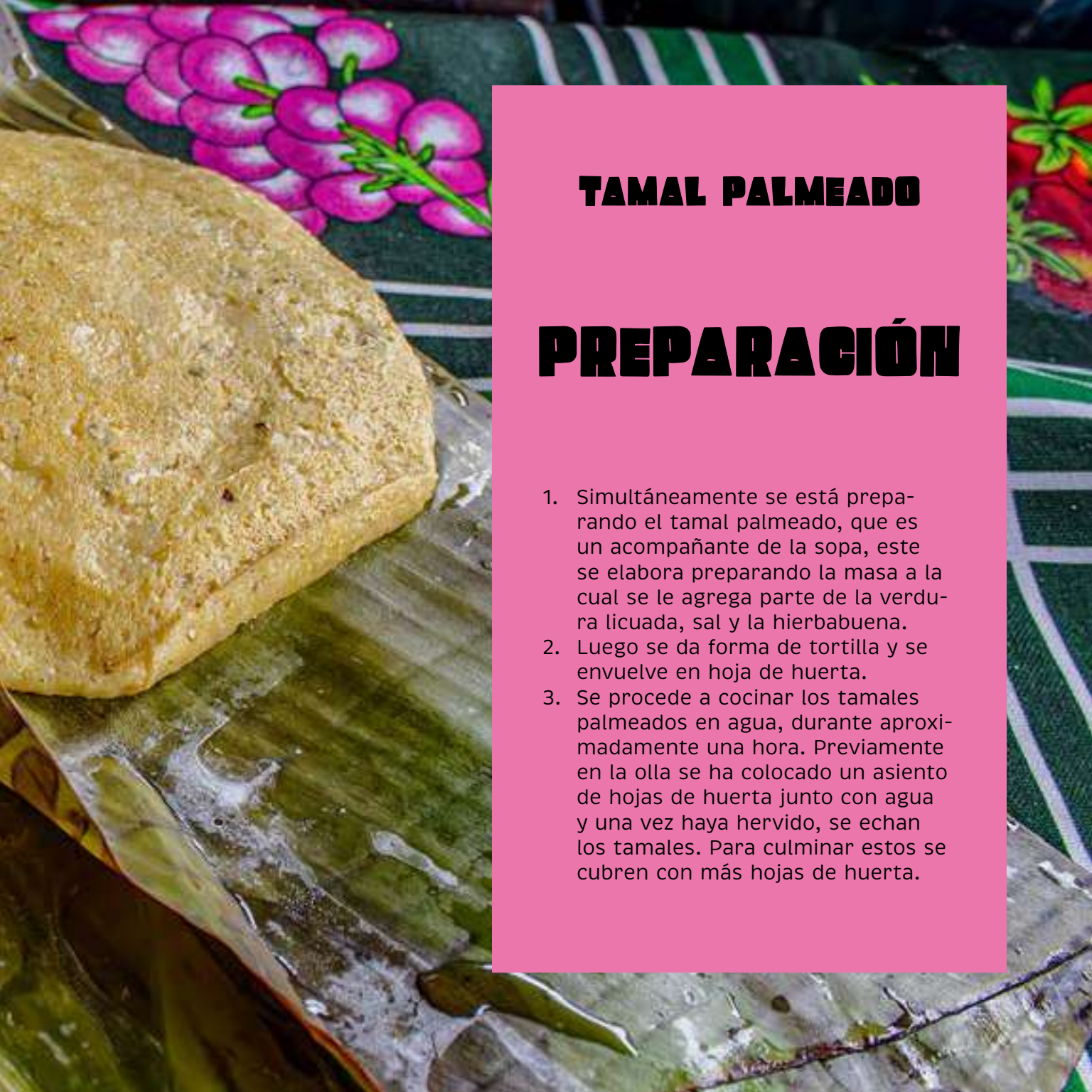
GALLINA EN PINOL CON TAMAL PALMEADO

PREPARACIÓN

6. Colar la harina de maíz.
7. Una vez que la gallina esté bien cocida, se retira del fuego y se saca de la olla. En el mismo caldo donde se cocinó la gallina, se agrega la mezcla previamente disuelta con el pinol, se le agrega la verdura licuada, el achiote y la sal.
8. Mover constantemente para evitar que se pegue, se ahume o se apelote.
9. Cocinar hasta que hierva.
10. Servir la gallina en pinol acompañado del tamal palmeado.





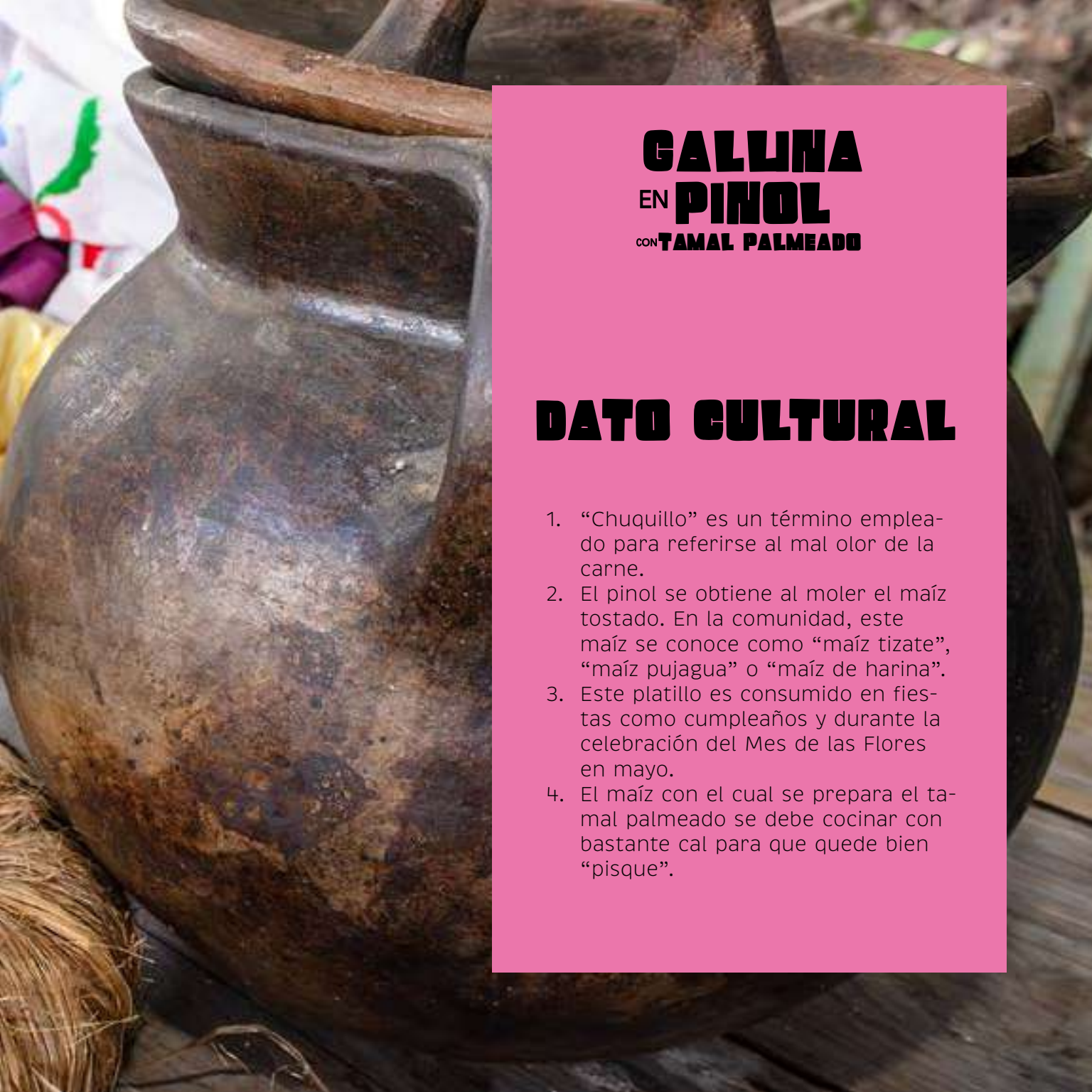


TAMAL PALMEADO

PREPARACIÓN

1. Simultáneamente se está preparando el tamal palmeado, que es un acompañante de la sopa, este se elabora preparando la masa a la cual se le agrega parte de la verdura licuada, sal y la hierbabuena.
2. Luego se da forma de tortilla y se envuelve en hoja de huerta.
3. Se procede a cocinar los tamales palmeados en agua, durante aproximadamente una hora. Previamente en la olla se ha colocado un asiento de hojas de huerta junto con agua y una vez haya hervido, se echan los tamales. Para culminar estos se cubren con más hojas de huerta.





GALLINA EN PINOL CON TAMAL PALMEADO

DATO CULTURAL

1. “Chuquillo” es un término empleado para referirse al mal olor de la carne.
2. El pinol se obtiene al moler el maíz tostado. En la comunidad, este maíz se conoce como “maíz tizate”, “maíz pujagua” o “maíz de harina”.
3. Este platillo es consumido en fiestas como cumpleaños y durante la celebración del Mes de las Flores en mayo.
4. El maíz con el cual se prepara el tamal palmeado se debe cocinar con bastante cal para que quede bien “pisque”.









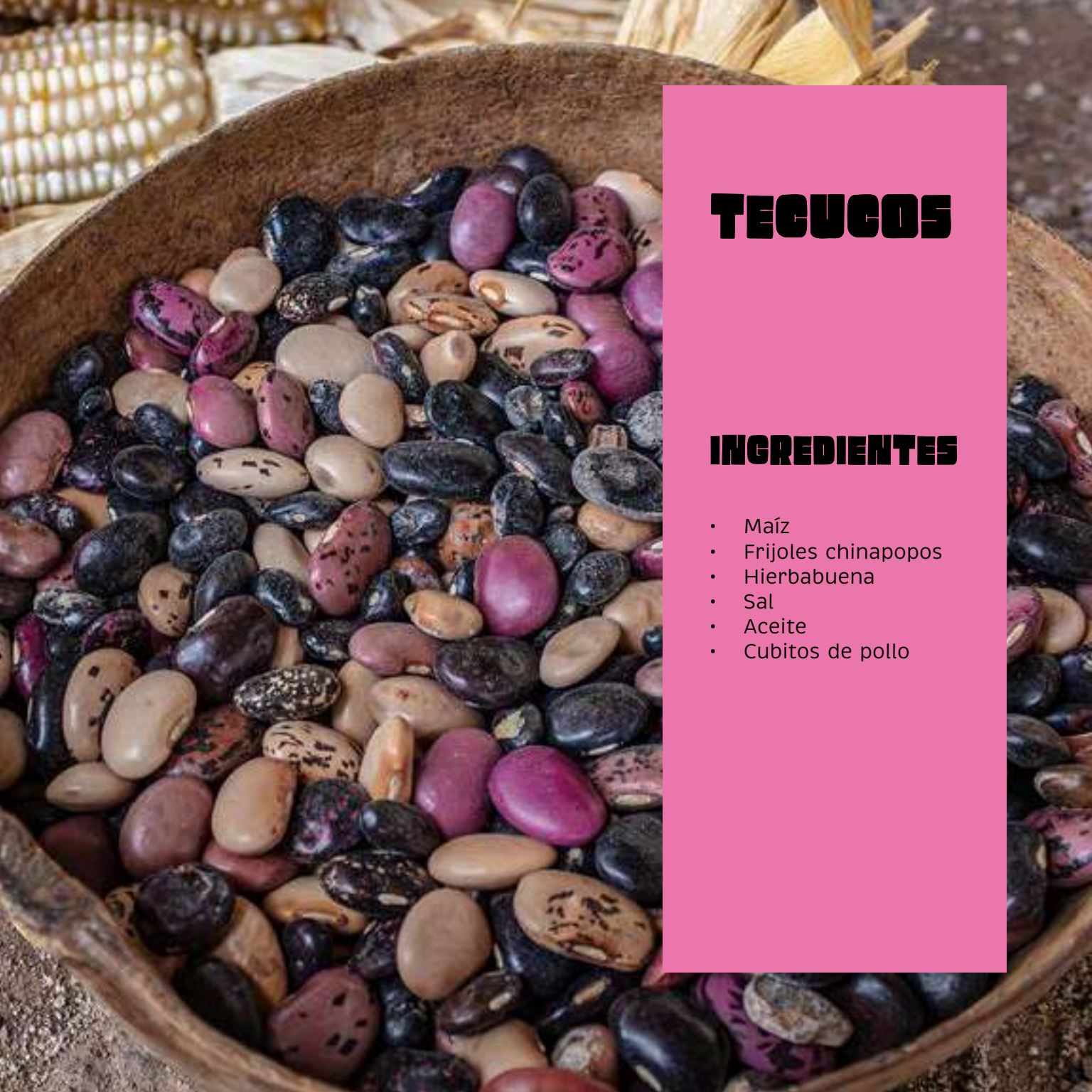


SANTA ELENA



TECUCOS



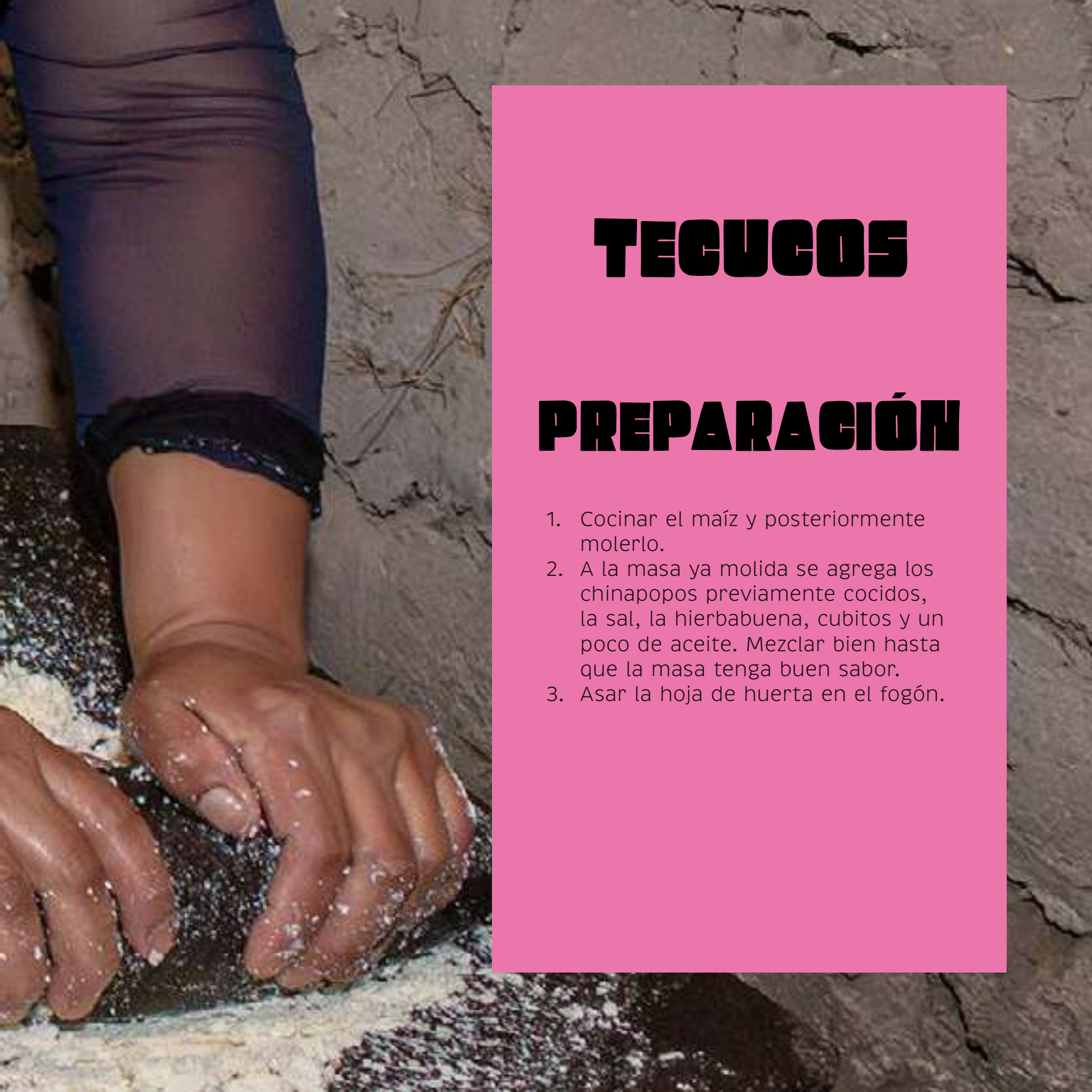


TECUCOS

INGREDIENTES

- Maíz
- Frijoles chinapopos
- Hierbabuena
- Sal
- Aceite
- Cubitos de pollo





TECUCOS

PREPARACIÓN

1. Cocinar el maíz y posteriormente molerlo.
2. A la masa ya molida se agrega los chinapopos previamente cocidos, la sal, la hierbabuena, cubitos y un poco de aceite. Mezclar bien hasta que la masa tenga buen sabor.
3. Asar la hoja de huerta en el fogón.

TECUCOS

PREPARACIÓN

4. Colocar sobre un pedazo de hoja de huerta la masa en forma de bola y envolverlo en la misma.
5. En una olla grande, colocar un “asiento” en el fondo (puede ser las venas de la hoja de huerta o la hoja de duraznillo) para evitar que los tecucos se peguen o se quemen. Añadir una cantidad considerable de agua y una vez que esté hirviendo, colocar los tecucos. Tapar y dejar hervir hasta que estén cocidos, aproximadamente una hora.









TECUCOS

DATO CULTURAL

1. La hoja de huerta que se utiliza es de un plátano conocido como “guinellito”.
2. El chinapopo es una variedad de frijol tradicionalmente cultivado y recolectado por las comunidades lencas. A diferencia del frijol común, el chinapopo presenta un tamaño mayor y una notable diversidad de colores.
3. Los tecucos se sirven tradicionalmente acompañados de cuajada fresca y una taza de café caliente.
4. Este platillo suele prepararse con mayor frecuencia durante los meses de diciembre y enero, coincidiendo con la temporada del chinapopo, ingrediente fundamental para su elaboración.











GUAJIQUIRO

LA PAZ



Guajiquiro forma parte del departamento de La Paz, en la zona montañosa de la sierra.

Su territorio comprende aproximadamente

274.6 km²



La altitud es elevada, el municipio está ubicado en la falda de la montaña de Guajiquiro, lo que le da un clima característico de montaña.

La población, según datos recientes, ronda los

16,190
habitantes

con predominancia del medio rural.

Basado en los resultados del Censo del 2013, la población de Guajiquiro se encuentra asentada en el área rural con

14 **aldeas**

140 **caseríos**



Guajiquiro es conocido como una de las cunas del pueblo lenca: una referencia cultural histórica muy importante.

Se tiene registro de su existencia como pueblo indígena desde antes de la conquista, lo que confirma su origen ancestral.

La agricultura es la base económica del municipio; se cultivan granos básicos, hortalizas, café, papa, frutas de altura, entre otros.

Cuenta con actividades de alfarería, bordados y tejidos tradicionales, oficios artesanales propios del pueblo lenca.

Guajiquiro conserva sus raíces lencas: su población mantiene tradiciones, vestimenta típica, artesanía, y prácticas culturales propias.





GUAJIQUIRO



MARA DE GALLINA INDIA


54g



MARA DE GALLINA INDIA

INGREDIENTES

- Gallinas
- Maíz
- Chile
- Cebolla
- Culantro
- Achiote
- Sal
- Consomé[2]
- Sabor y color[3]
- Sobre de sopa de gallina criolla[4]

[2] Este ingrediente no es estrictamente tradicional; sin embargo, se utiliza en la cocina contemporánea.

[3] Este ingrediente no es estrictamente tradicional; sin embargo, se utiliza en la cocina contemporánea.

[4] Este ingrediente no es estrictamente tradicional; sin embargo, se utiliza en la cocina contemporánea.





MARA DE GALLINA INDIA

PREPARACIÓN

1. Sancochar el maíz con cal o ceniza de roble, una vez cocido, se lava y se muele para sacar la masa.
2. Lavar la gallina como se acostumbra en la comunidad, luego poner a cocinarla en agua con sal y consomé.
3. Picar el chile, la cebolla y el culantro, después licuar.

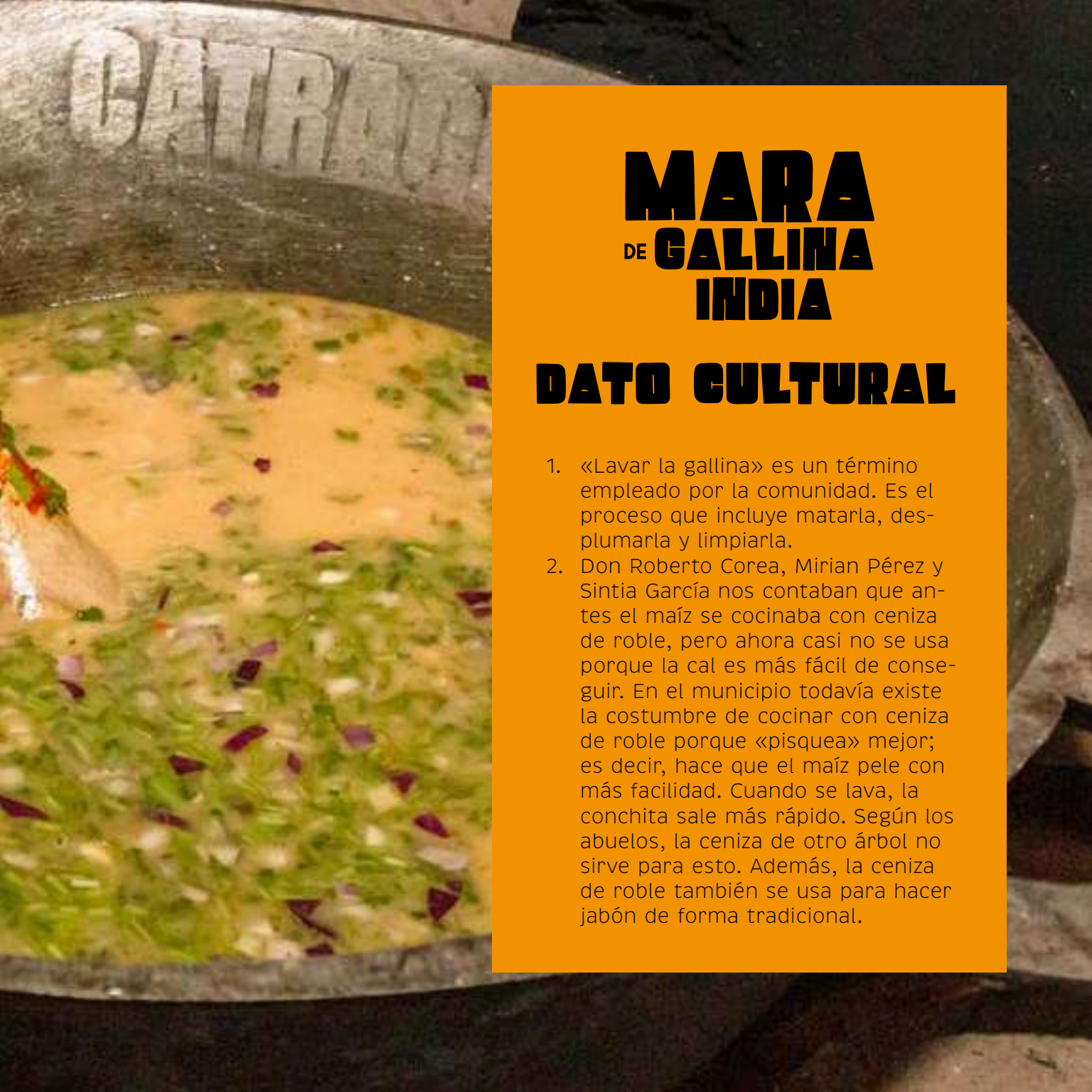
MARA DE GALLINA INDIA

PREPARACIÓN

4. Agregar agua a la masa y revolver bien hasta conseguir una mezcla uniforme. Colar la masa para eliminar grumos o restos sólidos. Luego ponerla a cocinar a fuego medio, revolviendo constantemente para evitar que se pegue. Agregar la verdura, los condimentos y sal al gusto, continuar moviendo hasta que adquiera la consistencia deseada.
5. Una vez que la masa haya hervido, agregar la gallina previamente cocida. Dejar cocinar unos minutos para que se integren los sabores.







MARA DE GALLINA INDIA

DATO CULTURAL

1. «Lavar la gallina» es un término empleado por la comunidad. Es el proceso que incluye matarla, desplumarla y limpiarla.
2. Don Roberto Corea, Mirian Pérez y Sintia García nos contaban que antes el maíz se cocinaba con ceniza de roble, pero ahora casi no se usa porque la cal es más fácil de conseguir. En el municipio todavía existe la costumbre de cocinar con ceniza de roble porque «pisquea» mejor; es decir, hace que el maíz pele con más facilidad. Cuando se lava, la conchita sale más rápido. Según los abuelos, la ceniza de otro árbol no sirve para esto. Además, la ceniza de roble también se usa para hacer jabón de forma tradicional.

MARA DE GALLINA INDIA

DATO CULTURAL

3. Este platillo, nos comentaban, se prepara cuando llega visita o cuando se va a ver a la familia; es una manera de ofrecer lo mejor que se tiene.
4. Don Roberto Corea nos relató que este platillo, de manera tradicional, se elaboraba únicamente con maíz quebrado y gallina; explicó que el sabor de la mara salía justamente del caldo de la gallina, que era lo que le daba su toque especial.
5. «Mara de gallina india» es el nombre de este platillo, según don Roberto Corea, la palabra «mara» significa «maíz quebrado».













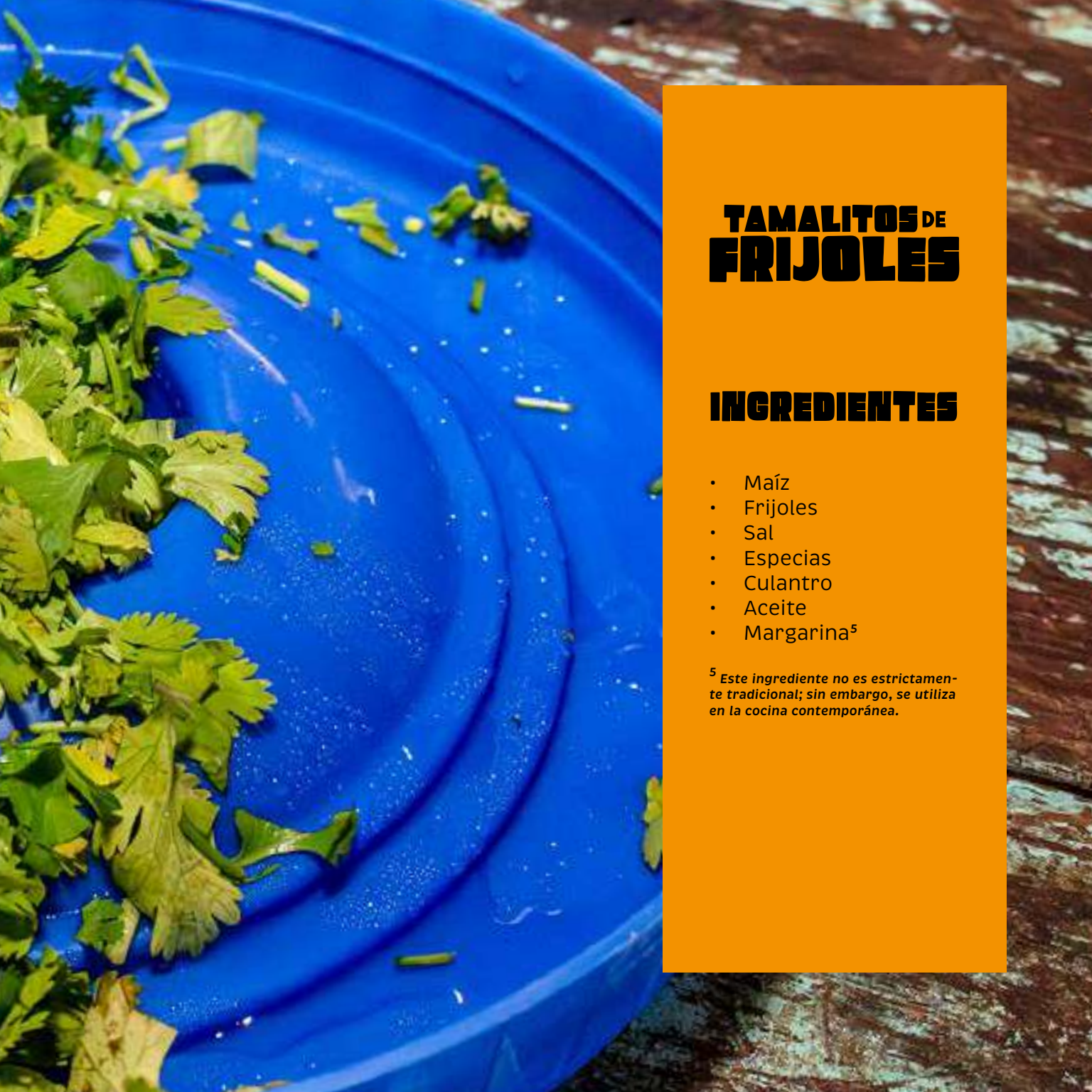


GUAJIQUIRO



TAMALITOS DE FRIJOLES





TAMALITOS DE FRIJOLES

INGREDIENTES

- Maíz
- Frijoles
- Sal
- Especias
- Culantro
- Aceite
- Margarina[5]

[5] ***Este ingrediente no es estrictamente tradicional; sin embargo, se utiliza en la cocina contemporánea.***





TAMALITOS DE FRIJOLES

PREPARACIÓN

1. Cocinar el maíz con cal, dejar enfriar y luego molerlo.
2. Cocinar los frijoles hasta que estén blandos. Molerlos agregando cebolla y freírlos en un poco de aceite.
3. A la masa ya molida, se le agrega culantro finamente picado, sal, especias y la margarina; en caso de no contar con la margarina, se agrega un poco de aceite. Mezclar bien hasta que la masa tenga buen sabor.

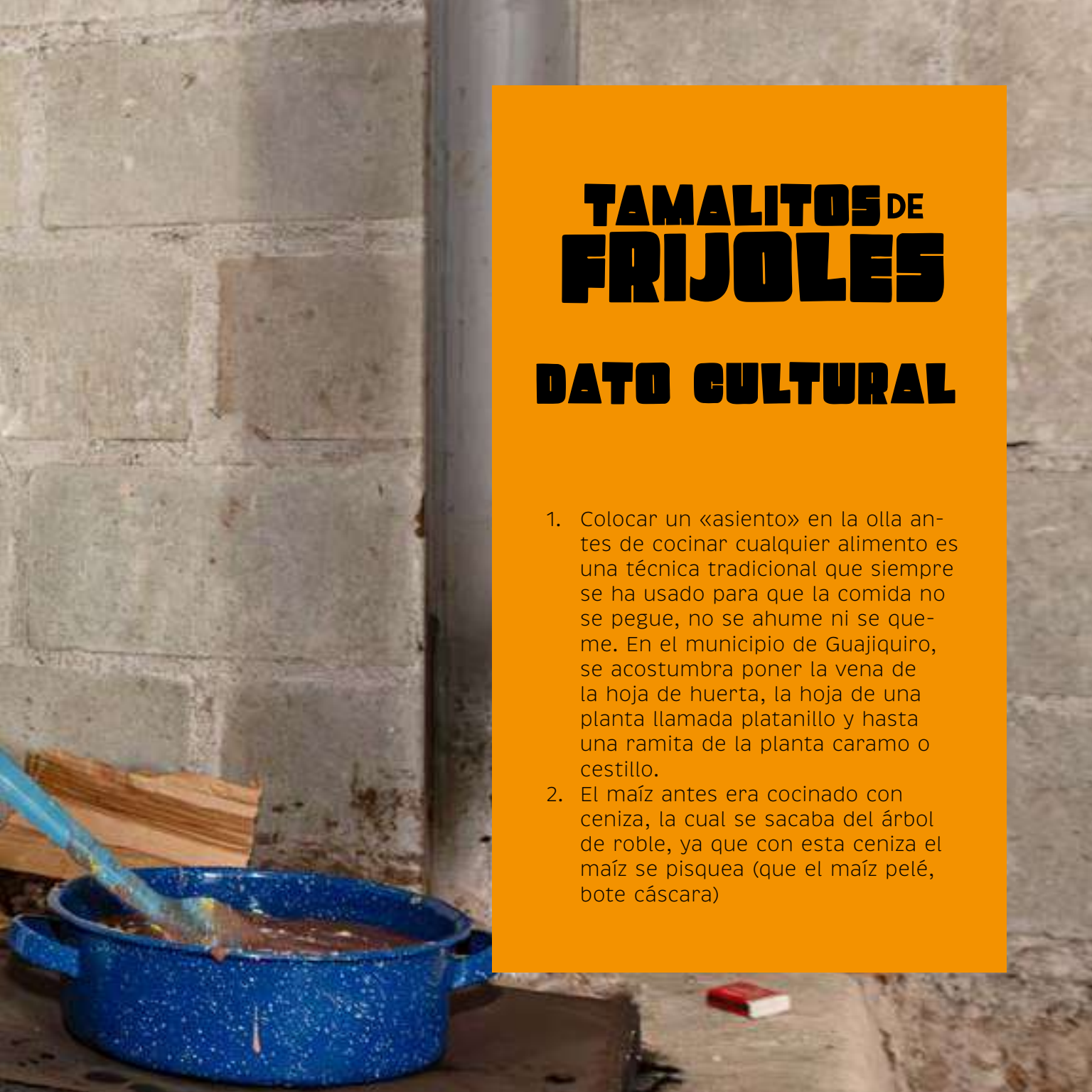
TAMALITOS DE FRIJOLES

PREPARACIÓN

4. Colocar sobre un pedazo de hoja de huerta una bolita de masa, se aplasta como tortilla, se le echan dos cucharadas de frijoles, envolver la masa alrededor del relleno y darle forma al tamalito.
5. En una olla grande, colocar un «asiento» en el fondo para evitar que los tamalitos se peguen o quemen. Luego se agrega suficiente agua y cuando ya esté caliente, se colocan los tamalitos. Tapar y dejar hervir hasta que se cocinen, aproximadamente una hora.







TAMALITOS DE FRIJOLES

DATO CULTURAL

1. Colocar un «asiento» en la olla antes de cocinar cualquier alimento es una técnica tradicional que siempre se ha usado para que la comida no se pegue, no se ahume ni se queme. En el municipio de Guajiquiro, se acostumbra poner la vena de la hoja de huerta, la hoja de una planta llamada platanillo y hasta una ramita de la planta caramo o cestillo.
2. El maíz antes era cocinado con ceniza, la cual se sacaba del árbol de roble, ya que con esta ceniza el maíz se pisquea (que el maíz pelé, bote cáscara)



3. Don Roberto Corea [6] nos contó para la elaboración de este recetario que antes a este platillo se le conocía como «tamal de viaje». Dice que las abuelas solo «huesteaban» el maíz –molerlo en piedra– y luego hacían la mezcla con frijoles chinapopos y un poco de sal. Esa era la receta original, sin nada más. La masa quedaba dura y por eso le decían tamal de viaje.

   Él recuerda que este tamal se preparaba cuando tocaba viajar en bestia hasta La Paz, un camino de tres días. Las tortillas se ponían duras en el camino, así que de ahí nació el tamal: siendo más fácil de llevar. Cuentan que antes se cargaban fósforos y, durante el camino, solo se encendía un fueguito para calentarlos a la brasa.

[6] Según la entrevista realizada a don Roberto Corea (comunicación personal, 29 de octubre de 2025), se obtuvo información relevante para el análisis del tema.







Agregó que este platillo es muy típico del municipio y que suele servirse en convivios como muestra de cortesía y convivencia. Comentó además que, cuando se encuentran en la iglesia o visitan a algún hermano de la comunidad, es costumbre recibir a las personas con un tamalito acompañado de una taza de café, gesto que representa hospitalidad y fraternidad entre los habitantes.

4. En el municipio de Guajiquiro centro, desde hace 10 o 15 años, se dejaron de usar los utensilios de barro, como el cántaro, la olla, el jarro para cocinar el café, la sartén. Sin embargo, el municipio todavía se distingue porque hay mujeres artesanas que se dedican a la alfarería, por eso en las comunidades todavía se siguen usando los utensilios de barro en la cocina diaria. Otros utensilios muy conocidos en la cocina tradicional son el tablero y la piedra de moler.



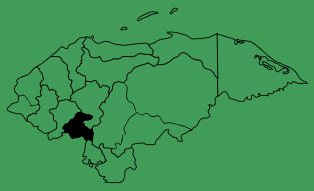








CABAÑAS
LA PAZ



Cabañas es uno de los municipios que integran el departamento de La Paz, en Honduras.

Cabañas cuenta con una extensión territorial de

155.6 km²

La población proyectada es de alrededor de

4,027 habitantes



distribuidos totalmente en zonas rurales, lo que indica una comunidad de carácter mayormente rural.

Basado en los resultados del Censo de 2013, la población de Cabañas se encuentra asentada en

2
barrios

del casco urbano; y en

5 **aldeas**

33 **caseríos**

del sector rural.





CABAÑAS



SOPA DE GALLINA CON CHIPILÍN





SOPA DE GALLINA CON CHIPILÍN

INGREDIENTES

- Gallina
- Chipilín
- Pataste
- Ayote
- Cebolla
- Ajo
- Culantro ancho
- Cilantro fino
- Papa
- Orégano
- Sal
- Especias molidas
- Consomé
- Sopa de pollo con fideos





SOPA DE GALLINA CON CHIPILÍN

PREPARACIÓN

1. Matar y limpiar la gallina.
2. Poner a cocinar la gallina con el cilantro, el culantro, orégano, ajo, cebolla y condimentos.

SOPA DE GALLINA CON CHIPILÍN

PREPARACIÓN

3. Mientras se cocina la gallina, pelar y cortar la verdura.
4. Una vez cocida la gallina, agregar el chipilín y dejar cocinar aproximadamente 5 minutos con la gallina, luego se debe sacar la gallina y agregar la verdura hasta que alcance su cocción.








USDA
USDA







CABAÑAS



TAMAL PALMEADO CON MASA PISQUE





TAMAL PALMEADO CON MASA PISQUE

INGREDIENTES

- Maíz
- Ceniza





TAMAL PALMEADO CON MASA PISQUE

PREPARACIÓN

1. Cocinar el maíz con ceniza.
2. Moler el maíz.
3. Amasar la masa hasta conseguir la consistencia deseada.
4. Palmear la masa en forma de tortilla, luego envolver los tamales con hoja de huerta.

TAMAL PALMEADO CON MASA PISQUE

PREPARACIÓN

5. En una olla grande, colocar un «asiento» en el fondo (pueden ser las venas de la hoja de huerta o la hoja de platanillo) para evitar que los tamales se peguen o se quemen. Añadir una cantidad considerada de agua y una vez que esté caliente, colocar los tamales. Tapar y dejar hervir hasta que estén cocidos, aproximadamente una hora.







TAMAL PALMEADO CON MASA PISQUE

DATO CULTURAL

1. El maíz es cocinado con ceniza de roble negro para que tenga un mejor sabor.
2. La hoja de huerta utilizada para envolver es de un plátano conocido como platanillo.
3. El tamal palmeado también es acompañante de la sopa de pescado.











CABAÑAS



CHILATE

CHILATE

INGREDIENTES

Harina de maíz
Jengibre
Dulce
Agua

PREPARACIÓN

1. Agregar agua a la harina de maíz y revolver bien hasta obtener una consistencia deseada, que no sea ni muy espesa ni muy líquida, luego colar la mezcla para eliminar grumos.
2. Colocar sobre el fuego una olla con suficiente agua. Cuando el agua comience a hervir, agregar la mezcla de harina ya colada, revolviendo constantemente para evitar que se formen grumos o se pegue.
3. Agregar un pedazo de jengibre para dar sabor.
4. Servir y acompañar con dulce de panela.



DATO CULTURAL

1. La harina de maíz se elabora de forma artesanal tostando el maíz sobre el comal, para luego molerlo en molino. El maíz es conocido en la mayoría de las comunidades del departamento como «maíz tizate». El método ancestral de tostar el maíz no solo realza el sabor del maíz, sino que también permite conservar la harina por más tiempo sin perder sus propiedades.
2. El chilate es una bebida que se prepara en Semana Santa y Navidad que se acompaña con dulce.



CABAÑAS



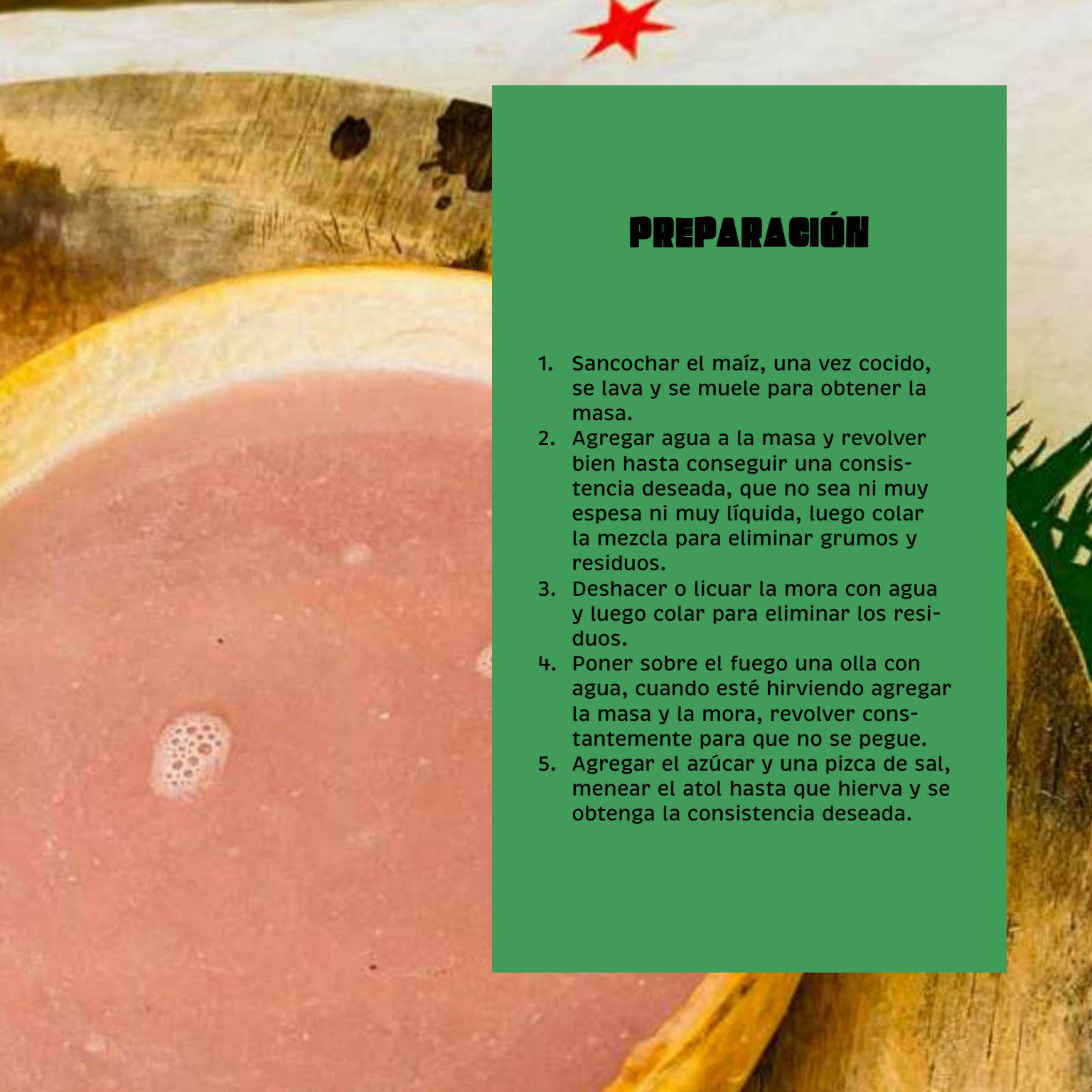
ATOL DE MORA



ATOL DE MORA

INGREDIENTES

Maíz
Mora
Azúcar
Una pizca de sal
Agua



PREPARACIÓN

1. Sancochar el maíz, una vez cocido, se lava y se muele para obtener la masa.
2. Agregar agua a la masa y revolver bien hasta conseguir una consistencia deseada, que no sea ni muy espesa ni muy líquida, luego colar la mezcla para eliminar grumos y residuos.
3. Deshacer o licuar la mora con agua y luego colar para eliminar los residuos.
4. Poner sobre el fuego una olla con agua, cuando esté hirviendo agregar la masa y la mora, revolver constantemente para que no se pegue.
5. Agregar el azúcar y una pizca de sal, menear el atol hasta que hierva y se obtenga la consistencia deseada.



OPATORO
LA PAZ



Opatoro se encuentra en la zona sur del departamento de La Paz, dentro de una región montañosa.

Opatoro cuenta con una extensión territorial de

238.7 km²

Se ha estimado una población del municipio en el año 2022 de

8,229 habitantes



Basado en los resultados del Censo de 2013, la población de Opatoro se encuentra asentada en el área rural con

7 aldeas

67 caseríos



Opatoro forma parte del corredor cultural lenca de La Paz, por lo que conserva un patrimonio cultural vivo en prácticas agrícolas, medicina tradicional y conocimiento de plantas nativas. La cultura alimentaria tiene un papel importante en la identidad comunitaria.



La economía de Opatoro se basa principalmente en la agricultura. El cultivo de maíz y frijol es esencial para el consumo familiar, mientras que la producción de café de altura es el principal rubro comercial del municipio.







OPATORO

SOPA DE GALLINA CON ARROZ DE MAÍZ





SOPA DE GALLINA CON ARROZ DE MAÍZ

INGREDIENTES

- Gallina
- Maíz amarillo o maíz blanco
- Ajo
- Cebolla
- Culantro de pata
- Apio
- Chile dulce
- Especias en grano
- Orégano
- Achiote en semilla
- Sal al gusto

SOPA DE GALLINA CON ARROZ DE MAÍZ

PREPARACIÓN

Cocción de la gallina

1. Se lava la gallina con limón y sal.
2. Cortar la gallina en piezas, luego ponerla a cocinar con ajo y sal.
3. Colar el caldo de la gallina.

Preparación del arroz de maíz

4. La noche anterior se deja el maíz crudo en remojo con agua suficiente, con el objetivo de ablandarlo y que este quede sin el gazpacho.
5. Al día siguiente, se escurre y se muele el maíz remojado, hasta obtener un grano quebrado, con una textura fina, pero sin llegar a convertirlo en harina.



PREPARACIÓN

Preparación de la sopa

1. Colocar sobre el fuego una olla con suficiente agua. Agregar el arroz de maíz, revolviendo constantemente para evitar que se pegue.
2. Cuando el maíz esté un poco blando, agregar el caldo y las piezas de la gallina previamente cocida. Continuar cocinando a fuego medio, revolviendo constantemente para evitar que se pegue y para integrar bien los sabores.
3. Añadir achiote para dar color.
4. Agregar la sal al gusto.
5. Durante el proceso de remojo, al moler el maíz se obtiene un líquido espeso conocido como asiento del maíz. Esta sustancia espesa se le agrega a la sopa, con el objetivo de espesar la sopa, la cantidad de arroz de maíz depende de la cantidad de gallina que se cocine.
6. Añadir especias de grano, previamente molidas.
7. Finalmente se le agrega el culantro de pata.



SOPA DE GALLINA CON ARROZ DE MAÍZ

DATO CULTURAL

1. En la comunidad el maíz blanco es conocido como «maíz de montaña».
2. Se utilizó un «meneador», una cuchara grande de madera (esta puede ser hecha de capulín, guayaba, roble o café), ideal para mover la masa sin que se pegue ni se queme.
3. Doña María comparte que este platillo tenía un significado especial dentro de la vida comunitaria. Era preparado en ocasiones de convivencia, cuando se recibía a alguna visita en el hogar como gesto de cortesía y aprecio, también formaba parte de las comidas elaboradas al concluir un novenario.

DATO CULTURAL

4. Su preparación, por tanto, no solo respondía a una necesidad alimentaria, sino que acompañaba momentos de encuentro, acompañamiento y respeto dentro de la tradición familiar.
5. Antiguamente, el maíz se cocinaba con ceniza obtenida del árbol de roble, práctica tradicional que permitía suavizar el grano y facilitar su molienda. Este método formaba parte del conocimiento ancestral transmitido entre generaciones. En la actualidad, la ceniza de roble ha sido sustituida por el uso de cal, recurso que cumple la misma función en el proceso de cocción y preparación del maíz, adaptándose así a las condiciones y disponibilidades de los tiempos modernos sin perder la esencia del procedimiento original.





OPATORO



CHILATE CON MIEL DE MOROCA





CHILATE CON MIEL DE MOROCA

INGREDIENTES

- Maíz de harina
- Moroca
- Dulce de panela
- Clavo de olor
- Canela
- Pimienta





CHILATE CON MIEL DE MOROCA

PREPARACIÓN

Preparación de la miel de moroca:

1. Cortar la moroca en rodajas pequeñas.
2. Cocer la moroca un día antes.
3. Añadir la moroca ya cocida a la olla con el dulce, la canela, la pimienta y el clavo de olor, cocinar hasta que la mezcla espese.
4. La miel debe colarse cuidadosamente para retirar cualquier residuo que haya quedado durante la cocción. Es fundamental que quede completamente limpia y uniforme antes de incorporar la moroca.

CHILATE CON MIEL DE MOROCA

PREPARACIÓN

Preparación del chilate:

1. El maíz se lava cuidadosamente antes de tostarlo para eliminar los granos dañados o impurezas.
2. Tostar el maíz a fuego medio, hasta que tenga un tono dorado.
3. Después de tostarlo, el maíz se vuelve a lavar.
4. Moler el maíz hasta obtener una masa húmeda, sin convertirla en harina.
5. Agregar agua a la masa y, con ayuda de una manta, se cuela para quitar el chingaste. Añadir agua poco a poco hasta conseguir el caldito deseado.







CHILATE CON MIEL DE MOROCA

PREPARACIÓN

6. Poner a cocinar el chilate en una olla. Si empieza a espesar demasiado, ir agregando agua mientras se cocina hasta alcanzar la consistencia deseada.
7. Durante la cocción, menear constantemente para evitar que se pegue, se apelote o se formen grumos.
8. Cocinar hasta que hierva.
9. Servir la miel de moroca junto al chilate para disfrutar de esta combinación tradicional de sabores.

CHILATE CON MIEL DE MOROCA

DATO CULTURAL

1. La «moroca» es una variedad de plátano, también conocido en distintas zonas como chato, butuca y majoncho.
2. Según doña Carmen, recomienda cocinar la moroca un día antes, solo en agua. Al día siguiente, agregar el dulce, la canela, la pimienta y el clavo de olor para que la moroca absorba mejor el sabor y quede más dulce.
3. Se acostumbra a sacar el maíz dañado antes de tostar, porque puede aportar un sabor amargo al chilate.







DATO CULTURAL

4. Esta técnica, conocida como «tostar el grano», es una práctica tradicional que realza el aroma y sabor del maíz, además de facilitar su molida.
5. El «chingaste» o «chingastío» es el residuo del maíz que no se usa en la preparación.
6. El chilate tradicionalmente se ha servido en un guacal, un recipiente hecho del árbol conocido como jícara.
7. Dentro de la tradición lenca, el chilate no solo es una bebida ancestral de consumo cotidiano, sino también un elemento profundamente ligado al cuidado comunitario. Las personas mayores de la comunidad destacan su valor nutritivo y su cualidad de ser un alimento «que no hace daño», especialmente adecuado para quienes se encuentran enfermos o en procesos de recuperación.

DATO CULTURAL

8. Según el testimonio de la señora María, el chilate también formaba parte de las prácticas comunitarias vinculadas al trabajo agrícola dentro de la cultura lenca. Era habitual que las mujeres prepararan grandes ollas de esta bebida y las llevaran hasta los espacios de labor en el monte para compartirlas con los mozos y el patrón. Esta acción, repetida como un hábito familiar –«era costumbre», recuerda– evidencia la función del chilate como un alimento de acompañamiento colectivo, destinado a brindar energía y frescura durante las jornadas de trabajo. Esta práctica refuerza el papel del chilate como un elemento central de la vida cotidiana lenca, no solo en lo doméstico, sino también en las dinámicas laborales y comunitarias.















INFORMANTES

GALLINA EN PINOL CON TAMAL PALMEADO

- Cristina Isabel Ventura Hernández
- María Martínez Lópe
- Dilma Esperanza Vásquez
- Audomila Argueta Ventura
- Sonia Regina Pérez Martínez
- Auristela Suyapa Sánchez

TECUCOS

- María Cruz Lazo
- Dania Elizabeth Martínez
- Elizabeth Lara
- María Norma Vásquez
- María Santos López
- Yolanda Maritza Ventura
- Delmi Leticia Martínez Vásquez

MARA DE GALLINA INDIA

- Doris Edelmira Mendoza
- Jeny María López Mendoza
- Mercedes Corea Mendoza

TAMALITOS DE FRIJOLES

- Mirian Liset Pérez García
- Sintia Leticia García Gómez

SOPA DE GALLINA CON CHIPILÍN

- Elva Esperanza Martínez
- Mari Alexa García
- Lorena Benitez Vásquez

TAMAL PALMEADO CON MASA PISQUE

- Elva Esperanza Martínez
- Mari Alexa García
- Lorena Benitez Vásquez

ATOL DE MORA

- Elva Esperanza Martínez
- Mari Alexa García
- Lorena Benitez Vásquez

CHILATE

- Elva Esperanza Martínez
- Mari Alexa García
- Lorena Benitez Vásquez

SOPA DE GALLINA CON ARROZ DE MAÍZ

- María Carmen López Martínez
- Colaboradora: Lilian Olinda Argueta Martínez

CHILATE CON MIEL DE MOROCA

- María Carmen López Martínez
- Colaboradora: Lilian Olinda Argueta Martínez

BIBLIOGRAFIA

Universidad Nacional Autónoma de Honduras. (2022). *Perfil sociodemográfico de Cabañas*, *La Paz 2022*. Tegucigalpa: IIES-UNAH. Obtenido de https://oee.unah.edu.hn/assets/Perfiles-Sociodemograficos/La-paz-12/Reporte-de-1203-La-Paz-Cabanas.pdf

Universidad Nacional Autónoma de Honduras. (2022). *Perfil sociodemográfico de Guajiquiro*, *La Paz 2022*. Tegucigalpa: IIES-UNAH. Obtenido de https://oee.unah.edu.hn/assets/Perfiles-Sociodemograficos/La-paz-12/Reporte-de-1206-La-Paz-Guajiquiro.pdf

Universidad Nacional Autónoma de Honduras. (2022). *Perfil sociodemográfico de Opatoro*, *La Paz*. Tegucigalpa: IIES-UNAH. Obtenido de https://oee.unah.edu.hn/assets/Perfiles-Sociodemograficos/La-paz-12/Reporte-de-1210-La-Paz-Opatoro.pdf

Universidad Nacional Autónoma de Honduras. (2022). *Perfil Sociodemográfico de Santa Elena*, *La Paz*. Tegucigalpa: IIES-UNAH. Obtenido de https://oee.unah.edu.hn/assets/Perfiles-Sociodemograficos/La-paz-12/Reporte-de-1216-La-Paz-Santa-Elena.pdf



HONDURAS
GOBIERNO DE LA REPÚBLICA

Sabores y tradiciones del pueblo lenca es el resultado de un proceso de sistematización desarrollado en comunidades del pueblo Lenca del departamento de La Paz, específicamente en los municipios de Santa Elena, Guajiquiro, Cabañas y Opatoro. A través de la gastronomía, el recetario pone en valor una expresión viva de la identidad cultural y de la relación histórica del pueblo lenca con su territorio y su cosmovisión. Esta publicación constituye el compromiso del Gobierno de Honduras presidido por la presidenta Xiomara Castro y el esfuerzo de la Secretaría de las Culturas, Las Artes y los Patrimonios de los Pueblos de Honduras, con la salvaguarda y promoción de las prácticas culturales ancestrales y contemporáneas de los pueblos originarios.

ISBN: 978-99979-76-58-1

Secretaría de las Culturas, las Artes y los Patrimonios de los Pueblos de Honduras
Gobierno de la República

DIRECCIÓN GENERAL DE LAS CULTURAS Y LOS PATRIMONIOS

DIRECCIÓN GENERAL DEL LIBRO Y EL DOCUMENTO

UNIDAD DE MANIFESTACIONES TRADICIONALES Y FOLKLÓRICAS

Editorial Nacional Eva Thais SECAPPH