

CHICHEN

MAYAN CUISINE

GET ^{IN TO THE}
MAYAN
WORLD



EKINOX

T O U R S

03

Chichén Itzá, una delle 7 meraviglie del mondo moderno



12

Cenote Nool-Ha, scopri uno dei cenote più impressionanti dello Yucatán e divertiti con la sua zip-line.



14

Cucina Maya, scopri le radici culinarie, impara come si preparano la cochinita pibil e la tortilla.



22

Valladolid, considerata la "capitale dell'oriente maya", è uno dei borghi magici più famosi dello stato.

Indice

- 03 Chichén Itzá
- 04 Le attrazioni principali di Chichén
- 08 Equinozio di primavera
- 09 Astrologia Maya
- 12 Cenote Nool-Ha
- 14 Cucina Maya
- 16 Tecniche culinarie yucateche
- 17 Cochinita Pibil
- 18 La tortilla
- 19 Xtabentún
- 20 Acqua di Chaya
- 21 Kahua - villaggio di artigiani
- 24 Valladolid
- 25 Le attrazioni principali
- 26 Xoul - Arte e Mezcal
- 28 Ringraziamenti



CHICHEN
MAYAN CUISINE



CHICHÉN ITZÁ

MERAVIGLIA DEL MONDO MODERNO

La città è stata dichiarata Patrimonio Mondiale dell'Umanità dall'UNESCO nel 1988 e il Castello di Kukulcán è stato riconosciuto come una delle Meraviglie del Nuovo Mondo nel 2007.

Etimologicamente, Chichén Itzá significa "la città sul bordo del pozzo degli Itzá".

L'intera città arrivò a coprire un'area di 25 km². Il centro religioso, culturale e amministrativo si estendeva per circa 6 km².



Tour Chichen Mayan Cuisine, vincitore nel 2023 come una delle 100 attrazioni imperdibili del Messico nella categoria Attrazioni.

RECORD DI VISITATORI

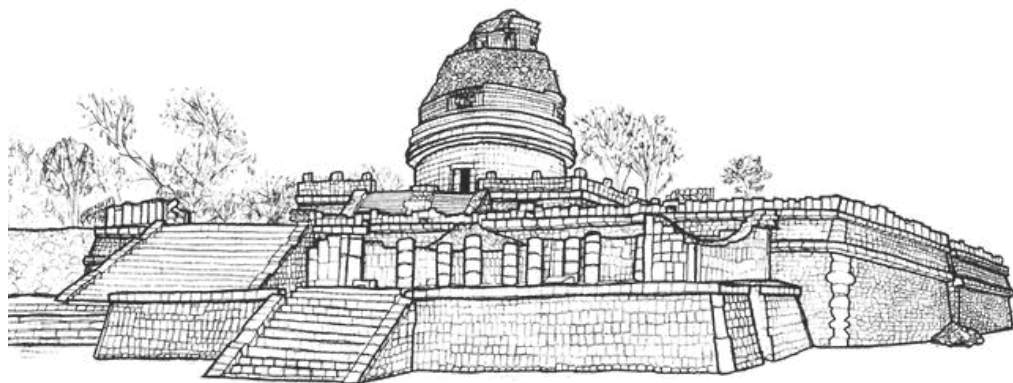
Questa antica città maya riceve oltre 2.500.000 visitatori all'anno.

LE ATTRAZIONI PRINCIPALI DI CHICHÉN ITZÁ

EL CARACOL

Osservatorio astronomico

L'Osservatorio di Chichén Itzá, noto anche come "El Caracol", è una delle poche strutture circolari costruite dai Maya. Il suo design unico, con una scala interna a chiocciola, suggerisce che fosse utilizzato per osservazioni astronomiche, in particolare del pianeta Venere. Composto da tre edifici sovrapposti e con un'altezza totale di 23 metri, la sua struttura permetteva allineamenti con fenomeni celesti importanti. Ciò dimostra l'avanzata conoscenza astronomica dei Maya, che collegavano queste osservazioni ai loro rituali e calendari.





TEMPIO DEI GUERRIERI

È una struttura monumentale alta 12 metri e larga 40 metri. Si distingue per i suoi dettagliati bassorilievi che raffigurano guerrieri, aquile e giaguari che divorano cuori umani, sottolineando il suo significato militare e cerimoniale.

È composta da quattro piattaforme ed è circondata da 200 colonne scolpite con immagini di guerrieri toltechi, a testimonianza della forte influenza tolteca nell'architettura maya.

La scalinata principale conduce a una piattaforma con una figura di Chac Mool, utilizzata per le offerte, e il suo design riflette lo scambio culturale tra le due civiltà.





IL GRAN GIOCO DELLA PALLA MAYA

Il campo di Chichén Itzá è il più grande della Mesoamerica, con 120 metri di lunghezza e 30 di larghezza. Le sue piattaforme laterali raggiungono gli 8 metri d'altezza e sono decorate con rilievi che raffigurano scene rituali, come sacrifici e simboli di fertilità.

Questo gioco aveva un profondo significato religioso, legato alla dualità vita-morte e al mondo degli inferi. Si ritiene che i giocatori dovessero far passare una palla di caucciù attraverso un anello di pietra, senza usare né le mani né i piedi.

Uno degli aspetti più affascinanti è il fenomeno acustico: una voce pronunciata a un'estremità del campo si può udire chiaramente all'altra estremità, il che suggerisce un progetto architettonico intenzionale per scopi cerimoniali.



CASTELLO DI KUKULKÁN

Il Castello di Kukulcán è uno degli esempi più impressionanti dell'architettura maya, con una base rettangolare di 55,5 metri di larghezza e un'altezza di 24 metri. Possiede quattro scalinate di 91 gradini ciascuna, più un gradino aggiuntivo che conduce al tempio superiore, per un totale di 365 gradini, uno per ogni giorno dell'anno. Sulla facciata principale spiccano due colonne scolpite con figure di serpenti dalle fauci aperte.

Nel 1997, studi condotti dalle università del Minnesota e di San Francisco rivelarono l'esistenza di un cenote nascosto sotto la piramide, scoperta confermata nel 2015 dall'Istituto di Geofisica dell'UNAM grazie a tecniche di risonanza magnetica. Nel 2017, il team del Gran Acuífero Maya cercò di esplorare grotte vicine per accedere al cenote, ma trovarono l'ingresso bloccato da pietre, forse collocate intenzionalmente.

Si ritiene che questo cenote avesse un significato sacro, simboleggiando il centro del mondo per gli antichi Maya.



EQUINOZIO DI PRIMAVERA

LA DISCESA DI KUKULKÁN

Uno dei fenomeni più affascinanti dell'archeologia e dell'astronomia maya si svolge nella piramide di Kulkán, a Chichén Itzá.

Ogni anno, durante gli equinozi di primavera (21 marzo) e autunno (23 settembre), il sole crea un impressionante effetto ottico sulla scalinata nord del tempio.

Al calar del sole, la luce proietta sette triangoli d'ombra sul bordo delle piattaforme, creando l'illusione di un serpente ondulante che scende lungo la scala. L'ombra si allinea perfettamente con le teste di serpente scolpite alla base, rappresentando Kulkán, il serpente piumato, divinità centrale della cosmovisione maya.

Questo spettacolo, osservabile solo per poche ore all'anno, è una testimonianza della profonda conoscenza astronomica degli antichi Maya. La piramide è stata costruita con un'allineamento così preciso che il fenomeno avviene esclusivamente durante gli equinozi, simboleggiando il ritorno del dio Kulkán sulla Terra e segnando l'inizio dei cicli agricoli e cerimoniali.



ASTROLOGIA MAYA

L'astrologia maya è un sistema complesso basato sull'osservazione dettagliata dei corpi celesti e della loro influenza sulla vita quotidiana, la religione e l'agricoltura. I Maya erano esperti astronomi che svilupparono un intricato sistema di calendari e credenze legate ai cicli del cosmo. Studiavano i movimenti del sole, della luna, di Venere e di altre stelle e pianeti. Queste osservazioni permettevano loro di prevedere fenomeni astronomici come le eclissi, che avevano grande importanza cerimoniale.

L'astrologia maya, conosciuta come oroscopo maya, ha anche segni zodiacali basati sul calendario sacro Tzolk'in di 260 giorni. Questo calendario combina 20 segni o "nahual", che rappresentano diverse energie cosmiche e divinità, con 13 numeri, creando un ciclo di 260 giorni.

Di seguito, i 20 segni zodiacali maya, chiamati anche "nahual":



1. **Imix (Coccodrillo):** Rappresenta l'inizio e la creazione. Persone impulsive, creative e con energia rinnovatrice.



2. **Ik' (Vento):** Associato alla comunicazione e alla spiritualità. Sono persone dinamiche, intelligenti e persuasive.



3. **Ak'b'al (Notte):** Rappresenta l'introspezione e il mistero. Persone con profondità emotiva, introspettive e sensibili.



4. **K'an (Mais o Seme):** Associato alla prosperità e alla crescita. Persone con talento per generare risorse e con una visione ottimista.



5. **Chikchan (Serpente):** Rappresenta la vitalità e la passione. Persone intense, forti e con grande energia vitale.



6. **Kimi (Morte):** Simboleggia la trasformazione. Persone con capacità di cambiare ed evolversi, intuitive e sagge.



7. **Manik' (Cervo):** Associato alla stabilità e alla connessione con la natura. Sono persone tranquille, equilibrate e solidali.



8. **Lamat (Stella):** Associata alla bellezza e all'armonia. Persone artistiche, con abilità creative ed estetiche.



9. **Muluk (Acqua):** Simboleggia le emozioni e la sensibilità. Persone intuitive, connesse ai propri sentimenti, a volte misteriose.



11. **Chuwen (Mono):** Relacionado con la creatividad y el humor. Personas ingeniosas, con talento para la diversión y la expresión artística.



12. **Eb (Scimmia):** Associata alla creatività e all'umorismo. Persone ingegnose, con talento per il divertimento e l'espressione artistica.



13. **Ben (Erba):** Simboleggia la salute e il cammino della vita. Persone altruiste, con una forte vocazione al servizio degli altri.



14. **Ix (Giaguaro):** Rappresenta il potere e la magia. Persone con abilità mistiche, leader naturali, coraggiose e protettive.



15. **Men (Aquila):** Simboleggia la visione e il successo. Persone lungimiranti, decise e concentrate sui propri obiettivi.



16. **Kib' (Gufo o Avvoltoio):** Associato alla guarigione e alla saggezza ancestrale. Persone spirituali, guaritrici, con grande intuizione.



17. **Kaban (Terra):** Rappresenta l'intelligenza e la comprensione. Persone analitiche, pratiche e riflessive.



18. **Etz'nab (Fiocina di selce):** Associata alla chiarezza e alla verità. Persone che cercano la giustizia, decise e con forti principi.



19. **Kawak (Tempesta):** Simboleggia il potere del cambiamento e della purificazione. Persone trasformatrici, forti, con capacità di rigenerazione.



20. **Ajaw (Sole):** Rappresenta la leadership e l'illuminazione. Persone carismatiche, generose e che ispirano gli altri.

Ognuno di questi segni ha un significato speciale nella cosmovisione maya, che influenza la personalità e il destino delle persone nate sotto la sua influenza.

Poiché i segni maya dipendono dal Tzolk'in, il ciclo si ripete ogni 260 giorni, per cui non è possibile assegnare un intervallo fisso di date ai segni come avviene nello zodiaco occidentale. Per determinare il segno esatto di una persona in base alla data di nascita, è necessaria una conversione specifica tra il calendario gregoriano e quello maya.

CENOTE NOOL - HA

I Maya utilizzavano i cenote come luoghi per sacrifici e offerte, al fine di chiedere pioggia e fertilità per i loro raccolti. In alcuni cenote sono stati trovati oggetti preziosi come gioielli, vasi e persino resti umani, che venivano donati come regali agli dei per mantenere l'equilibrio naturale.



NOOL HA

Questo cenote di tipo caverna, situato a 5 minuti da Chichikan e all'ingresso di Valladolid, offre un'esperienza unica che combina bellezza naturale, storia e avventura.

Con acque cristalline di un vibrante colore blu e circondato da formazioni rocciose, il luogo ha un'atmosfera mistica che si collega alla cultura maya. Inoltre, dispone di una zip-line che permette ai visitatori di scivolare sull'acqua mentre godono di viste panoramiche.

Considerato dai Maya come un portale sacro, il cenote continua a essere un sito di grande importanza culturale. Facilmente accessibile da Valladolid, questo cenote è ideale per nuotare, godersi la natura e vivere un'esperienza emozionante.



CUCINA MAYA

La cucina maya utilizzava il peperoncino non solo per insaporire, ma anche come conservante naturale e medicina. Inoltre, combinavano ingredienti come mais, fagioli e peperoncino, conosciuti come la "santa trilogia", che rappresentavano la base della loro alimentazione e fornivano energia, proteine e vitamine essenziali.

SOPA DE LIMA



BASI CULINARIE

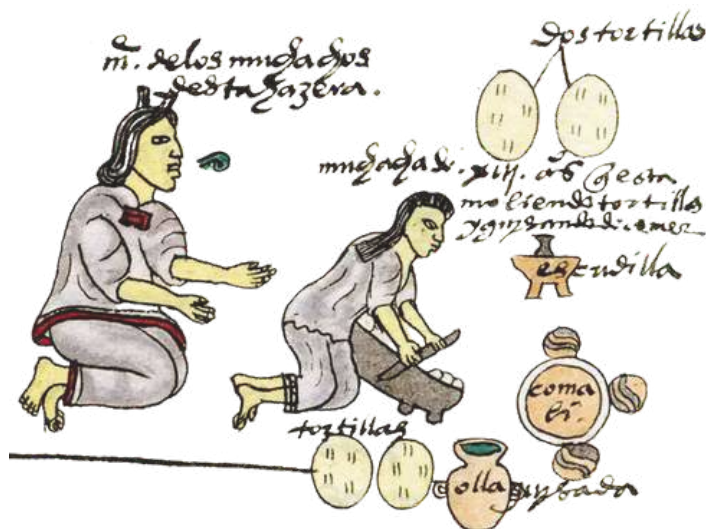
Sapori ancestrali che perdurano in ogni morso

La gastronomia yucateca è un'eredità viva degli antichi Maya, arricchita dalle influenze coloniali. La sua base principale è il mais, considerato un alimento sacro, accompagnato da un mix di condimenti che riflettono l'identità della regione.

ETra gli ingredienti più rappresentativi si trovano: semi di zucca, origano, cipolla rossa, arancia amara, lime, pomodoro, achiote, peperoncino xcatic, peperoncino dolce, peperoncino maax ik, peperoncino habanero e coriandolo. Questa combinazione di sapori unici conferisce alla cucina yucateca il suo carattere intenso, fresco e profondamente aromatico.

Anticamente, lo Yucatán era conosciuto come "la terra del fagiolo e del cervo", poiché queste specie erano parte essenziale della dieta maya.

Oggi, questi ingredienti sono stati in gran parte sostituiti nelle ricette tradizionali dalla carne di maiale e tacchino, mantenendo però il sapore e il simbolismo dei cibi rituali.



TECNICHE CULINARIE YUCATECHE

EL PIB

Il cuore della cucina ancestrale yucateca

Il pib è un forno tradizionale maya interrato che dà origine a piatti iconici come la *cochinita pibil*.

Consiste in una buca nel terreno con braci e pietre calde, sulle quali vengono posti gli alimenti avvolti in foglie di banana. Successivamente si sigilla con terra e argilla per una cottura lenta e profonda. Questo metodo non solo conserva il calore per ore, ma infonde al cibo aromi di terra, fumo e foglie, creando sapori unici.



COCHINITA PIBIL

Questo piatto è il più rappresentativo dello stato dello Yucatán e uno dei più emblematici della gastronomia messicana, grazie alla sua storia e origini che rimangono attuali ancora oggi.

Originariamente, la cochinita veniva preparata nel pib (forno di terra) con carne di cervo, fagiano, tacchino selvatico o pecari (un mammifero simile al maiale). Durante la conquista, la carne fu sostituita con quella di maiale e, col tempo, cambiò anche il metodo di cottura.

Il caratteristico colore arancione di questo piatto deriva dall'achiote, una spezia ottenuta dai semi rossi di un frutto, usata per creare una pasta speziata.

Puoi gustare questa delizia in tacos o tortas, sempre accompagnata da cipolla rossa e peperoncino habanero tritato con lime.

LA TORTILLA

La tortilla di mais fatta a mano è uno dei pilastri più emblematici della cucina tradizionale messicana. La sua preparazione artigianale, tramandata di generazione in generazione, inizia con il nixtamal: mais cotto con calce, macinato per ottenere un impasto morbido ed elastico.

A differenza delle versioni industriali, ogni tortilla fatta a mano porta il tocco unico di chi la prepara, con una consistenza più spessa, un aroma più intenso e un sapore autentico che si collega direttamente alle nostre radici. In molte comunità, questo processo si svolge ancora quotidianamente, mantenendo viva una tradizione ancestrale.

Nella cultura maya e in gran parte della Penisola dello Yucatán, la tortilla è più di un alimento: è un simbolo di identità, sostentamento e lavoro familiare. Viene accompagnata da stufati, usata come cucchiaio e, in alcuni casi, farcita o tostata per piatti tipici.



XTABENTÚN

Il liquore di Xtabentún ha radici preispaniche ed è ispirato a una bevanda rituale maya chiamata balché, fatta con corteccia fermentata di albero e miele. Dopo l'arrivo degli spagnoli, questa ricetta si è trasformata con l'aggiunta di anice e miele d'ape melipona, dando origine allo Xtabentún che conosciamo oggi.

È un liquore dal sapore e aroma dolce, prodotto a partire dal miele di api alimentate con il fiore di xtabentún, che ha caratteristiche simili all'anice. Si consuma come digestivo e può essere servito da solo o con ghiaccio.

Il suo nome deriva da un fiore selvatico che cresce nello Yucatán ed è anche legato alla leggenda di una donna mistica e seducente del folklore maya, conosciuta come la Xtabay.



A glass of Agua de Chaya, a green beverage, garnished with a lime wedge and fresh mint leaves. The glass is set against a blurred background of a tropical resort with a swimming pool and a thatched-roof building.

AQUA DI CHAYA

Questa bevanda rinfrescante è preparata con una delle piante più importanti della gastronomia yucateca, che oltre al suo delizioso sapore offre diversi benefici per la salute.

Curiosità: la chaya era considerata sacra dai Maya e le venivano attribuite proprietà per rafforzare il sangue e migliorare l'energia vitale. Oggi si sa che è ricca di ferro, calcio e antiossidanti, il che la rende un vero "superalimento" naturale.

Oltre a essere preparata come acqua fresca, la foglia di chaya viene utilizzata in vari piatti tradizionali della regione, come tamales, zuppe, tortillas e stufati con uova o zucca, apportando sapore e nutrienti alla cucina della penisola.

KAUA

VILLAGGIO DEGLI ARTIGIANI





VILLAGGIO DEGLI ARTIGIANI

Il suggestivo villaggio di **Kaua**, con profonde radici maya, è un tesoro culturale dove tradizione e arte si intrecciano in modo unico. Questo paese è particolarmente conosciuto per la produzione della carta amate, un materiale ancestrale utilizzato dai Maya fin dai tempi antichi. Essendo la civiltà maya una delle tre grandi culture ad avere una propria carta — **amate** per i **Maya**, **carta di riso** in **Cina** e **papiro** in **Egitto** — Kaua continua a preservare questo prezioso patrimonio storico.

Inoltre, Kaua è la casa di talentuosi artigiani che creano pezzi squisiti utilizzando pietre semipreziose locali, come giada, ossidiana e quarzo. Questi oggetti artigianali riflettono non solo l'abilità artistica dei loro creatori, ma anche la connessione spirituale e simbolica con la natura e l'eredità maya. I visitatori possono acquistare pezzi unici, ciascuno realizzato a mano con dedizione e cura.

L'esperienza a Kaua si completa con un'immersione nelle tradizioni culinarie, come la preparazione della cochinita pibil nel tradizionale pib, un metodo di cottura ancestrale che fa parte del ricco patrimonio gastronomico della regione.

Qui, il significato del nome **Kaua**, che si traduce come “**due tortillas**”, prende vita, poiché le tortillas fatte a mano sono un elemento fondamentale in ogni pasto, esaltando i sapori dei piatti tradizionali e sottolineando la profonda connessione della comunità con la sua cultura maya.



VALLADOLID

LA CAPITALE DELL'ORIENTE MAYA

Situata nell'est dello Yucatán, è stata teatro di numerose rivolte e scontri tra conquistatori e popoli indigeni. Questo sito storico si è consolidato come un importante centro politico e religioso nella regione.



LE ATTRAZIONI PRINCIPALI DI VALLADOLID

CHIESA DI SAN SERVAZIO

Costruita nel 1545, fu demolita nel 1705 dopo la sua profanazione durante il "Crimine dei Sindaci". Fu ricostruita nel 1706, così come la conosciamo oggi, ma con una differenza significativa: invece di essere orientata verso ovest, come la maggior parte dei templi coloniali che guardano verso Roma, questa chiesa è stata orientata verso nord.

EX CONVENTO DI SAN BERNARDINO DA SIENA

È uno dei complessi coloniali più antichi e importanti dello stato, fondato intorno al 1552. È il secondo del suo genere costruito in America Latina.





PARCO CENTRALE

Il suo accogliente parco principale offre l'ombra rinfrescante dei suoi allori a residenti e visitatori. Nel pomeriggio, i cinguettii degli uccelli riempiono l'aria, annunciando la fine della giornata. Questo luogo è ideale per una passeggiata tranquilla, mentre si gustano le delizie offerte, come marquesitas, gelati, churros, esquites e altro.

Il parco ospita diverse bancarelle di venditori locali, dove puoi assaporare una tradizionale marquesita con formaggio a pasta dura, acquistare artigianato fatto a mano o gustare un esquite caldo mentre osservi le colorate danze tipiche che si svolgono la domenica, immerso nella vivace atmosfera pittoresca di Valladolid.





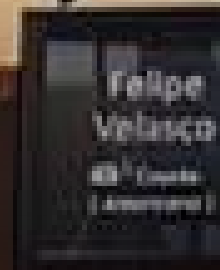
XOUL - ARTE E MEZCAL

Nel cuore di Valladolid, Yucatán, Xoul Art & Mezcal è molto più di una galleria: è un santuario dove l'arte popolare messicana incontra l'anima del mezcal. Tra alebrijes, ceramiche, tessuti e altre opere artigianali, questo spazio celebra la ricchezza culturale del paese attraverso una curatela vibrante e profondamente emozionale.

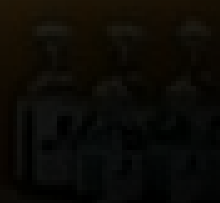
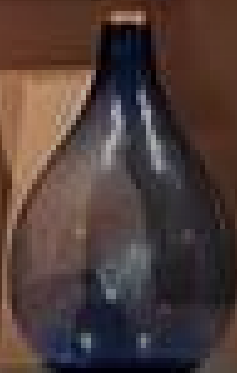
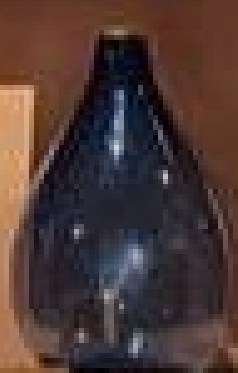
L'esperienza si eleva nella sua mezcaleria, dove il mezcal si vive, si sente e si contempla. Qui non si degusta solo: si onora. Attraverso il progetto Maestros del Maguey, Xoul rende omaggio ai veri artisti dell'agave, i "maestri mezcaleri di Oaxaca", custodi di una tradizione ancestrale tramandata di generazione in generazione.



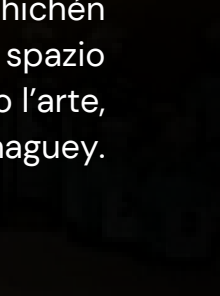
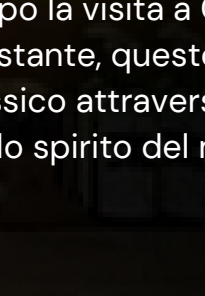
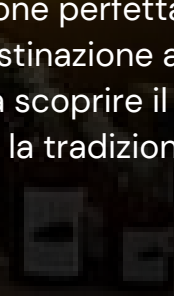
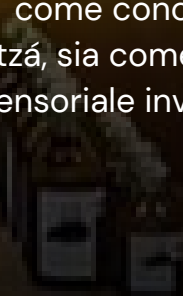
MAESTROS SELECTOS



ENTRADA



Xoul Art e Mezcal é una tappa imperdibile per chi cerca autenticità, bellezza e profondità culturale. Sia come conclusione perfetta dopo la visita a Chichén Itzá, sia come destinazione a sé stante, questo spazio sensoriale invita a scoprire il Messico attraverso l'arte, la tradizione e lo spirito del maguey.





**Grazie per aver scelto il Messico per vivere
momenti indimenticabili con la tua famiglia e i tuoi
amici.**

**Siamo felici di averti accompagnato nel tuo viaggio
e speriamo che sia stato piacevole per te quanto lo
è stato per noi.**

Grazie

Abbiamo un regalo per te!



Scannerizza il codice QR

**Se ti è piaciuto il nostro servizio, aiutaci
condividendo la
tua esperienza.**



Scannerizza il codice QR



Mexico & Central
America's Leading
Adventure Tour
Operator



www.ekinotours.com