

CHICHEN

MAYAN CUISINE

GET IN TO THE
MAYAN
WORLD



EKINOX
T O U R S

03

Chichén Itzá, uma das 7 maravilhas do mundo moderno



12

Cenote Nool Ha, conheça um dos cenotes mais impressionantes de Yucatán e divirta-se na sua tirolesa.



14

Culinária Maia, conheça as raízes culinárias, aprenda como fazer a cochinita pibil e a tortilla.



22

Valladolid, considerada a "capital do oriente maia", esta cidade mágica é uma das mais famosas do estado.

Índice

- 03 Chichén Itzá
- 04 Destaques de Chichén Itzá
- 08 Equinócio de primavera
- 09 Astrologia Maia
- 12 Cenote Nool Ha
- 14 Culinária Maia
- 16 Técnicas Culinárias Iucatecas
- 17 Cochinita Pibil
- 18 A Tortilha
- 19 Xtabentún
- 20 Água de Chaya
- 21 Kahua - vila de artesãos
- 24 Valladolid
- 25 Destaques de Valladolid
- 26 Xoul - Arte e Mezcal
- 28 Agradecimentos



CHICHEN
MAYAN CUISINE



CHICHÉN ITZÁ

MARAVILHA DO MUNDO MODERNO

A cidade foi declarada Patrimônio Mundial da Humanidade pela UNESCO em 1988 e o Castelo de Kukulcán, Maravilha do Mundo Novo, em 2007.

Etimologicamente, Chi-ch'en Itzá significa "a cidade à beira do poço dos Itzás".

A cidade completa chegou a abranger 25 km². O centro religioso, cultural e administrativo abrangia cerca de 6 km².



Tour Chichén Culinária Maia, vencedor em 2023 como um dos 100 imperdíveis do México na categoria de Atrações.

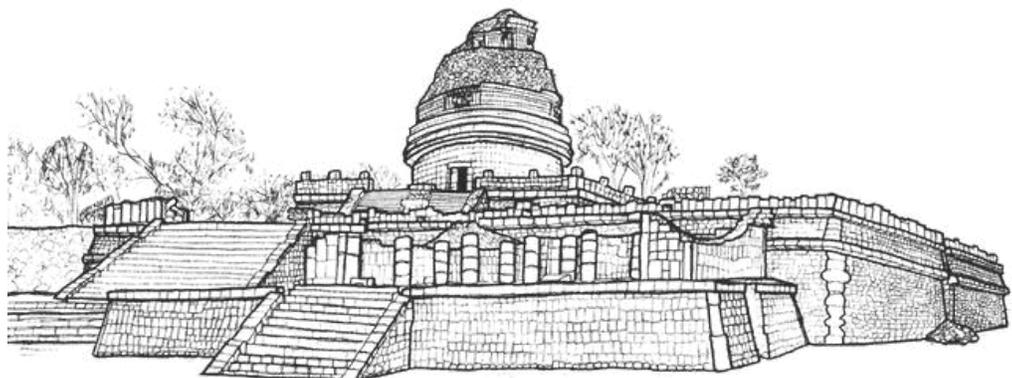
RECORDE DE VISITANTES

Esta antiga cidade maia recebe mais de 2.500.000 visitantes por ano.

DESTAQUES DE CHICHÉN ITZÁ

O CARACOL Observatório astronômico

O Observatório de Chichén Itzá, também conhecido como "O Caracol", é uma das poucas estruturas circulares construídas pelos maias. Seu design único, com uma escada interna em espiral, sugere que foi usado para observações astronômicas, especialmente do planeta Vênus. Composto por três edifícios sobrepostos e com uma altura total de 23 metros, sua estrutura permitia alinhamentos com fenômenos celestiais importantes. Isso demonstra o avançado conhecimento astronômico dos maias, que vinculavam essas observações aos seus rituais e calendários.





TEMPLO DOS GUERREIROS

É uma estrutura monumental de 12 metros de altura e 40 metros de largura. Destaca-se pelos seus relevos detalhados de guerreiros, águias e jaguares devorando corações humanos, o que ressalta seu significado militar e cerimonial.

É composta por quatro plataformas e cercada por 200 colunas esculpidas com imagens de guerreiros toltecas, refletindo a forte influência tolteca na arquitetura maia.

A escadaria principal leva a uma plataforma com uma figura de Chac Mool, usada para oferendas, e seu design mostra a troca cultural entre ambas as civilizações.



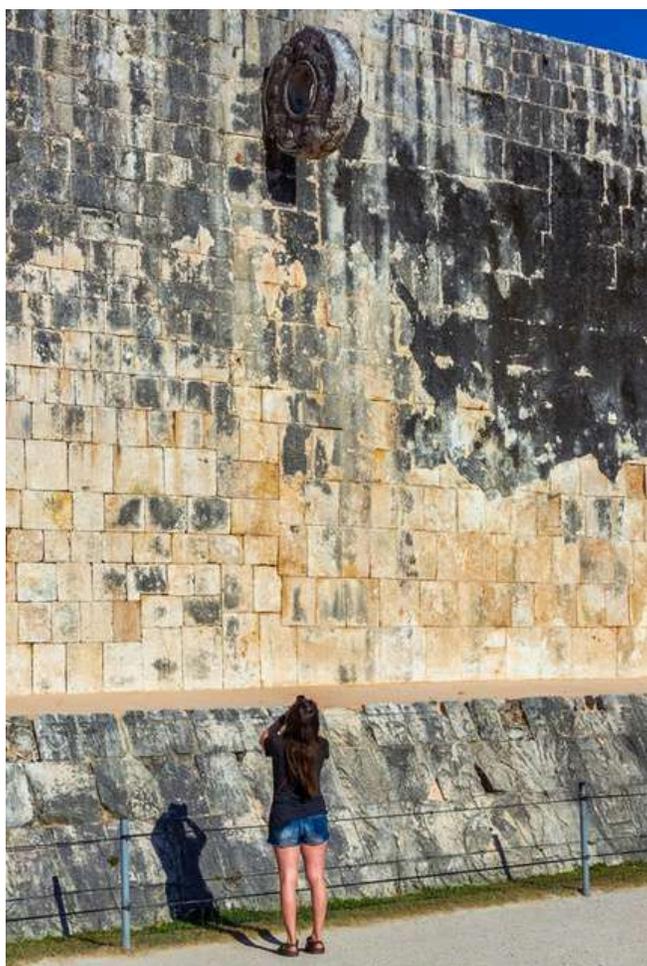


O GRANDE JOGO DE PELOTA MAIA

A quadra de Chichén Itzá é a maior da Mesoamérica, com 120 metros de comprimento e 30 metros de largura. Suas plataformas laterais atingem 8 metros de altura e são decoradas com relevos que representam cenas rituais, como sacrifícios e símbolos de fertilidade.

Esse jogo tinha um profundo significado religioso, vinculado à dualidade vida-morte e ao mundo subterrâneo. Acredita-se que os jogadores deveriam passar uma bola de borracha por um aro de pedra, sem usar as mãos nem os pés.

Um dos seus aspectos mais impressionantes é o fenômeno acústico: uma voz emitida em uma extremidade do campo é ouvida com clareza na extremidade oposta, o que sugere um design intencional para cerimônias importantes.



CASTELO DE KUKULKÁN

O Castelo de Kukulcán é um dos exemplos mais impressionantes da arquitetura maia, com uma base retangular de 55,5 metros de largura e uma altura de 24 metros. Possui 4 escadas com 91 degraus cada uma, mais um degrau adicional que leva ao templo superior, totalizando 365 degraus, um para cada dia do ano. Em sua fachada principal destacam-se duas colunas com figuras de serpentes com as mandíbulas abertas.

Em 1997, estudos das universidades de Minnesota e São Francisco revelaram um cenote oculto sob a pirâmide, o que foi confirmado em 2015 pelo Instituto de Geofísica da UNAM por meio de ressonâncias magnéticas. Em 2017, a equipe do Grande Aquífero Maia tentou explorar cavernas próximas para acessar este cenote, mas encontrou a entrada bloqueada por pedras, possivelmente colocadas intencionalmente. Acredita-se que este cenote tinha um significado sagrado, simbolizando o centro do mundo para os antigos maias.



EQUINÓCIO DE PRIMAVERA

A DESCIDA DE KUKULKÁN

Um dos fenômenos mais fascinantes da arqueologia e astronomia maia ocorre na pirâmide de Kukulcán, em Chichén Itzá.

Todo ano, durante os equinócios de primavera (21 de março) e outono (23 de setembro), o sol cria um impressionante efeito óptico na escadaria norte do templo.

À medida que a tarde cai, a luz solar projeta sete triângulos de sombra na borda das plataformas, criando a ilusão de uma serpente ondulante descendo pela escada. A sombra se alinha perfeitamente com as cabeças de serpente esculpidas na base, representando Kukulcán, a serpente emplumada, divindade central da cosmovisão maia.

Este espetáculo, que pode ser observado apenas algumas horas por ano, é uma prova do profundo conhecimento astronômico dos antigos maias. A pirâmide foi construída com um alinhamento tão preciso que o fenômeno ocorre somente durante os equinócios, simbolizando o retorno do deus Kukulcán à Terra e marcando o início dos ciclos agrícolas e cerimoniais.



ASTROLOGIA MAIA

A astrologia maia é um sistema complexo baseado na observação detalhada dos corpos celestes e sua influência na vida cotidiana, religião e agricultura. Os maias eram astrônomos especialistas que desenvolveram um intrincado sistema de calendários e crenças relacionadas aos ciclos do cosmos.

Eles estudavam os movimentos do sol, da lua, de Vênus e de outras estrelas e planetas. Essas observações permitiam prever fenômenos astronômicos como eclipses, que tinham grande importância cerimonial.

A astrologia maia, conhecida como horóscopo maia, também possui signos zodiacais baseados no calendário sagrado Tzolk'in de 260 dias. Esse calendário combina 20 signos ou "nahuais", que representam diferentes energias cósmicas e divindades, com 13 números, criando um ciclo de 260 dias.

A seguir, os 20 signos zodiacais maias, também chamados de "nahuais":



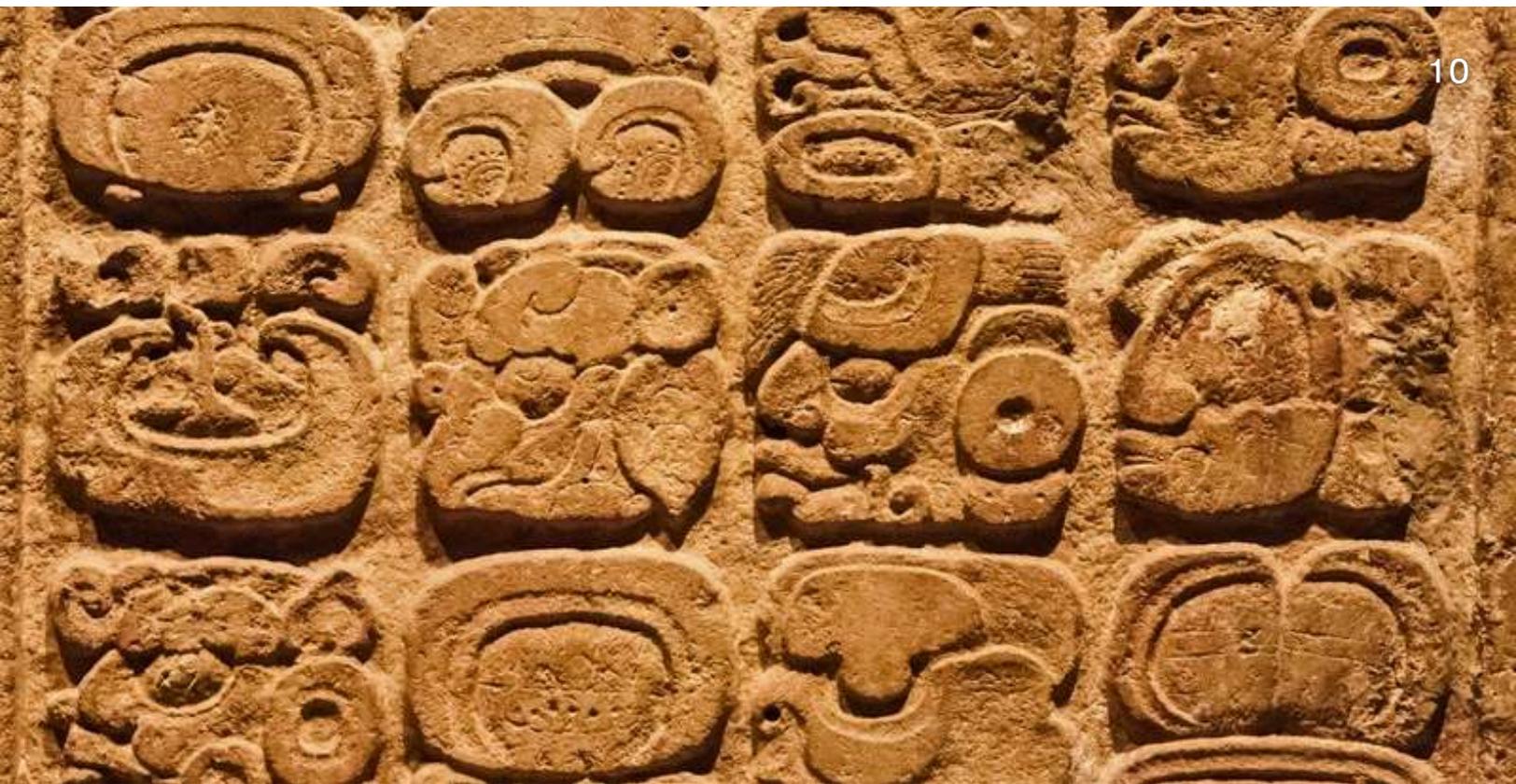
1. **Imix (Crocodilo):** Representa o início e a criação. Pessoas impulsivas, criativas e com energia renovadora.



2. **Ik' (Vento):** Relacionado à comunicação e espiritualidade. São pessoas dinâmicas, inteligentes e persuasivas.



3. **Ak'b'al (Noite):** Significa introspecção e mistério. Pessoas com profundidade emocional, introspectivas e sensíveis.



4. **K'an (Milho ou Semente):** Associado à prosperidade e crescimento. Pessoas com talento para gerar recursos e com visão otimista.



5. **Chikchan (Serpente):** Representa vitalidade e paixão. Pessoas intensas, fortes e com grande energia vital.



6. **Kimi (Morte):** Simboliza transformação. Pessoas com habilidade para mudar e evoluir, intuitivas e sábias.



7. **Manik' (Veado):** Associado à estabilidade e à conexão com a natureza. São pessoas tranquilas, equilibradas e solidárias.



8. **Lamat (Estrela):** Relacionado à beleza e harmonia. Pessoas artísticas, com habilidades criativas e estéticas.



9. **Muluk (Água):** Simboliza emoções e sensibilidade. Pessoas intuitivas, conectadas aos seus sentimentos, às vezes misteriosas.



11. **Chuwen (Macaco):** Relacionado à criatividade e ao humor. Pessoas engenhosas, com talento para a diversão e a expressão artística.



12. **Eb (Erva):** Simboliza a saúde e o caminho da vida. Pessoas altruístas, com forte vocação para servir aos outros.



13. **Ben (Cana):** Associado ao crescimento e à força interior. Pessoas resilientes, com capacidade de superar obstáculos.



14. **Ix (Onça):** Representa o poder e a magia. Pessoas com habilidades místicas, líderes naturais, corajosas e protetoras.



15. **Men (Águia):** Simboliza a visão e o sucesso. Pessoas com visão de futuro, decididas e focadas em seus objetivos.



16. **Kib' (Coruja ou Urubu):** Relacionado à cura e à sabedoria ancestral. Pessoas espirituais, curandeiras, com grande intuição.



17. **Kaban (Terra):** Representa a inteligência e a compreensão. Pessoas analíticas, práticas e reflexivas.



18. **Etz'nab (Pederneira):** Associada à clareza e à verdade. Pessoas que buscam justiça, decididas e com fortes princípios.



19. **Kawak (Tempestade):** Simboliza o poder da mudança e da purificação. Pessoas transformadoras, fortes, com capacidade de regeneração.



20. **Ajaw (Sol):** Representa a liderança e a iluminação. Pessoas carismáticas, generosas e que inspiram os outros.

Cada um desses signos tem um significado especial na cosmovisão maia, que afeta a personalidade e o destino das pessoas nascidas sob sua influência.

Como os signos maias dependem do Tzolk'in, o ciclo se repete a cada 260 dias, portanto, não é possível atribuir um intervalo fixo de datas para os signos que seja igual a cada ano, como ocorre no zodíaco ocidental. Para determinar o signo exato de uma pessoa segundo sua data de nascimento, é necessária uma conversão específica entre o calendário gregoriano e o calendário maia.

CENOTE NOOL - HA

Os maias utilizavam os cenotes como locais para realizar sacrifícios e oferendas com o objetivo de pedir chuva e fertilidade para suas plantações. Foram encontrados em alguns cenotes objetos preciosos como joias, vasos e até restos humanos, que eram entregues como presentes aos deuses para manter o equilíbrio natural.



NOOL HA

Este cenote do tipo caverna, localizado a 5 minutos de Chichikan e na entrada de Valladolid, oferece uma experiência única que mistura beleza natural, história e aventura.

Com águas cristalinas de um azul vibrante e cercado por formações rochosas, o lugar tem um ambiente místico que conecta com a cultura maia. Além disso, conta com uma tirolesa que permite aos visitantes deslizar sobre a água enquanto desfrutam de vistas panorâmicas.

Considerado pelos maias como um portal sagrado, o cenote continua sendo um local de grande importância cultural. De fácil acesso a partir de Valladolid, este cenote é ideal para nadar, aproveitar a natureza e viver uma experiência emocionante.



CULINÁRIA MAIA

A culinária maia usava o chile não só para dar sabor, mas também como conservante natural e medicina. Além disso, combinavam ingredientes como o milho, o feijão e o chile, conhecidos como a “santa trindade”, que eram a base da sua alimentação e lhes forneciam energia, proteínas e vitaminas essenciais.

TÉCNICAS CULINARIAS YUCATECAS

EL PIB

O coração da culinária ancestral iucateca

O pib é um forno tradicional maia enterrado que dá origem a pratos icônicos como a *cochinita pibil*.

Consiste em um buraco no chão com brasas e pedras quentes, sobre as quais são colocados os alimentos envoltos em folhas de bananeira. Depois, é selado com terra e barro para um cozimento lento e profundo.

Esse método não só conserva o calor por horas, mas também infunde à comida aromas de terra, fumaça e folha, criando sabores únicos.

COCHINITA PIBIL

Este prato é o mais representativo do estado de Yucatán e um dos mais emblemáticos da gastronomia mexicana, graças à sua história e origens, que permanecem até hoje.

Originalmente, a cochinita era preparada no pib (forno de terra) com carne de veado, faisão, peru-domato ou pecari (mamífero semelhante ao porco). Durante a conquista, a carne foi substituída por porco e, com o tempo, também se modificou a forma de cozimento.

A característica cor laranja deste prato deve-se ao urucum, um condimento proveniente de um fruto cujas sementes vermelhas são usadas para criar uma pasta temperada.

Você pode saborear essa iguaria em tacos ou sanduíches, sempre acompanhada de cebola roxa e pimenta habanero picada com limão.

LA TORTILLA

A tortilla de milho feita à mão é um dos pilares mais emblemáticos da cozinha mexicana tradicional. Sua preparação artesanal, transmitida de geração em geração, começa com o nixtamal: milho cozido com cal que é moído para formar uma massa suave e elástica.

Ao contrário das versões industriais, cada tortilla feita à mão leva o toque único de quem a prepara, com uma textura mais grossa, um aroma mais profundo e um sabor autêntico que conecta diretamente com nossas raízes. Em muitas comunidades, esse processo ainda é realizado diariamente, mantendo viva uma tradição ancestral.

Na cultura maia e em grande parte da Península de Yucatán, a tortilla é mais do que um alimento: é um símbolo de identidade, sustento e trabalho familiar. Acompanha guisados, é usada como colher e, em alguns casos, é recheada ou tostada para pratos típicos.

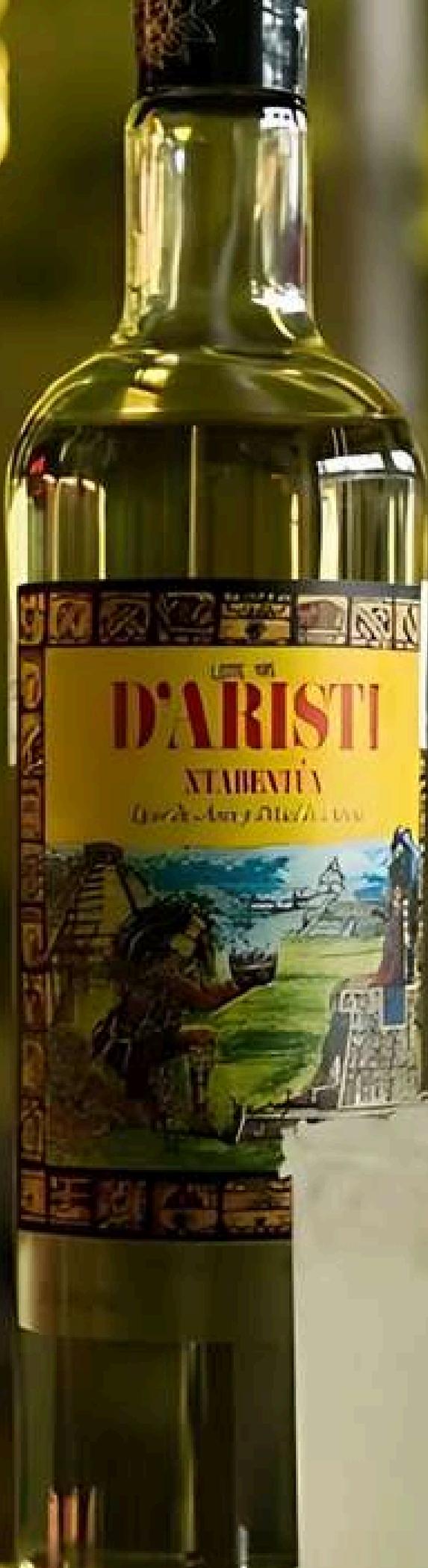


XTABENTÚN

O licor de Xtabentún tem raízes pré-hispânicas e é inspirado em uma bebida ritual maia chamada balché, feita com casca fermentada de árvore e mel. Após a chegada dos espanhóis, essa receita se transformou com a incorporação de anis e mel de abelha melipona, dando origem ao Xtabentún que conhecemos hoje.

É um licor de sabor e aroma doce, produzido a partir do mel de abelhas alimentadas com a flor de xtabentún, que possui características semelhantes ao anis. É consumido como digestivo e pode ser servido puro ou com gelo.

Seu nome vem de uma flor silvestre que cresce em Yucatán e também está ligada à lenda de uma mulher mística e sedutora do folclore maia, conhecida como Xtabay.



ÁGUA DE CHAYA

Esta refrescante bebida é feita com uma das plantas mais importantes da gastronomia iucateca, que além do seu delicioso sabor, oferece vários benefícios para a saúde.

Curiosidade: A chaya era considerada pelos maias como uma planta sagrada, e lhe eram atribuídas propriedades para fortalecer o sangue e melhorar a energia vital. Hoje em dia, sabe-se que é rica em ferro, cálcio e antioxidantes, o que a torna um verdadeiro "superalimento" natural.

Além de ser preparada como água fresca, a folha de chaya também é utilizada em diversos pratos tradicionais da região, como tamales, sopas, tortillas e guisados com ovo ou abóbora, acrescentando sabor e nutrientes à culinária da península.



KAUUA

POVOADO DE ARTESÃOS





POVOADO DE ARTESÃOS

A encantadora vila de **Kaua**, com profundas raízes maias, é um tesouro cultural onde a tradição e a arte se entrelaçam de forma única. Esta vila é especialmente conhecida pela fabricação do papel de amate, um material ancestral utilizado pelos maias desde tempos remotos. Sendo a civilização maia uma das três grandes culturas que possuíam seu próprio papel — **amate** entre os **maiias**, **papel de arroz** na **China** e **papiro** no **Egito** — Kaua continua preservando este valioso legado histórico.

Além disso, Kaua é o lar de talentosos artesãos que criam peças requintadas utilizando pedras semipreciosas locais, como jade, obsidiana e quartzo. Essas artesanias refletem não apenas a habilidade artística de seus criadores, mas também a conexão espiritual e simbólica com a natureza e o legado maia. Os visitantes podem adquirir peças únicas, cada uma feita à mão com dedicação e cuidado.

A experiência em Kaua se completa com uma imersão nas tradições culinárias, como a preparação da cochinita pibil no tradicional pib, um método ancestral de cocção que faz parte do rico patrimônio gastronômico da região.

Aqui, o significado do nome **Kaua**, que se traduz como "**duas tortillas**", ganha vida, já que as tortillas feitas à mão são um elemento fundamental em cada refeição, realçando os sabores dos pratos tradicionais e destacando a profunda conexão da comunidade com sua cultura maia.



VALLADOLID

A CAPITAL DO ORIENTE MAIA

Localizada no leste de Yucatán, foi palco de inúmeras rebeliões e confrontos entre os conquistadores e os povos indígenas. Este sítio histórico consolidou-se como um importante centro político e religioso da região.



DESTAQUES DE VALLADOLID

IGREJA DE SÃO GERVÁSIO

Construída em 1545, foi demolida em 1705 após sua profanação durante o "Crime dos Alcaldes". Foi reconstruída em 1706, como a conhecemos hoje, mas com uma diferença significativa: em vez de estar orientada para o oeste, como a maioria dos templos coloniais voltados para Roma, esta igreja foi orientada para o norte.

EX-CONVENTO DE SÃO BERNARDINO DE SENA

É um dos complexos coloniais mais antigos e importantes do estado, fundado por volta de 1552. É o segundo desse tipo construído na América Latina.





PARQUE CENTRAL

Seu acolhedor parque principal oferece a refrescante sombra de seus loureiros a moradores e visitantes. À tarde, o canto dos pássaros enche o ambiente, anunciando o fim do dia. Este lugar é ideal para uma caminhada tranquila, enquanto você aproveita as delícias oferecidas ali, como marquesitas, sorvetes, churros, esquetes e muito mais.

O parque conta com várias barracas de vendedores locais, onde você pode saborear uma tradicional marquesita com queijo bola, comprar artesanato feito à mão ou desfrutar de um esquete quente enquanto observa as coloridas danças típicas apresentadas aos domingos, rodeado pela vida pitoresca de Valladolid.





XOUL – ARTE E MEZCAL

No coração de Valladolid, Yucatán, Xoul Arte & Mezcal é muito mais que uma galeria: é um santuário onde a arte popular mexicana encontra a alma do mezcal. Entre alebrijes, cerâmicas, têxteis e outras peças artesanais, este espaço celebra a riqueza cultural do país através de uma curadoria vibrante e profundamente emocional.

A experiência se eleva em sua mezcalaria, onde o mezcal é vivido, sentido e contemplado. Aqui não se degusta apenas: se honra. Através de seu projeto Maestros del Maguey, Xoul presta homenagem aos verdadeiros artistas do agave, os “mestres mezcaleros de Oaxaca”, guardiões de uma tradição ancestral transmitida por gerações.



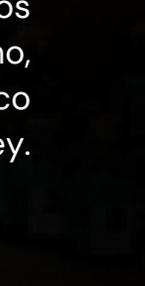
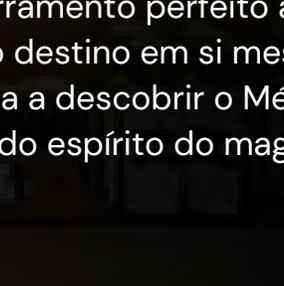
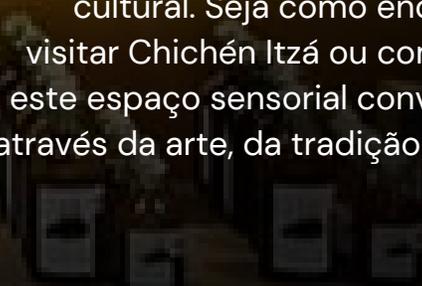
MAESTROS
SELECTOS



ENTRADA



Xoul Art & Mezcal é uma parada indispensável para quem busca autenticidade, beleza e profundidade cultural. Seja como encerramento perfeito após visitar Chichén Itzá ou como destino em si mesmo, este espaço sensorial convida a descobrir o México através da arte, da tradição e do espírito do maguey.





Obrigado por escolher o México para viver momentos inesquecíveis com sua família e amigos.

Estamos encantados por ter acompanhado você em sua viagem e esperamos que tenha sido tão agradável para você quanto foi para nós.

Obrigado

Temos um presente para você!



Escaneie o código QR

Se você gostou do nosso serviço, ajude-nos compartilhando sua experiência.



Escaneie o código QR



Mexico & Central America's Leading Adventure Tour Operator



www.ekinotours.com