

Mini guida Explora

Guatemala



VULCANI, COMUNITÀ MAYA, PROGETTI SOLIDALI

GUATEMALA

LE MIGLIORI ESPERIENZE



ESPERIENZE
PERCHÈ ANDARE

DA SAPERE
CONSIGLI UTILI

EXPLORA
IL NOSTRO VIAGGIO

WWW.EXPLORANELMONDO.COM

PERCHÈ ANDARE IN GUATEMALA?

VULCANI SACRI

Il Guatemala vanta ben 37 vulcani per via della sua posizione geologica: tra questi il **Vulcano Pacaya** è accessibile con un breve trekking, il **Vulcano Agua** è visibile dalla città di Antigua mentre il **Tajumulco** è la cima più alta dell'America Centrale.

Sono considerati **sacri dalla comunità Maya**, sacerdoti e guide spirituali vi si recano per officiare cerimonie del fuoco, riti di fertilità e ringraziamento, considerando queste vette come portali di energia cosmica.

LAGO ATITLÁN

Questo lago di origine vulcanica, formatosi in un'enorme caldera vulcanica circa 84.000 anni fa è il più profondo dell'America Centrale. Talvolta placido e talvolta increspato, è contornato da vulcani e da dodici villaggi. È abitato prevalentemente da **comunità Maya di etnia Tz'utujil e Kaqchikel**, le quali mantengono vive antiche tradizioni, costumi e il forte senso di comunità.





MERCATI VIVACI. SOLOLÀ E CHICHICASTENANGO

Questi mercati negli altopiani del Guatemala, offrono un'immersione autentica nella cultura Maya. A Chichicastenango (giovedì e domenica) si tiene **il mercato più grande del Centro America**, mentre Sololá (martedì e venerdì) è meno turistico e offre uno spaccato più intimo della vita locale. Nei mercati si trovano tessuti sgargianti, tappeti, maschere di legno intagliate, verdura di stagione, mais, prodotti locali di vario tipo.



CUCINA

La cucina del Guatemala è un affascinante mosaico culturale che fonde le antiche **tradizioni culinarie dei Maya** con le **influenze portate dai conquistatori spagnoli**. I tre pilastri fondamentali su cui si basa quasi ogni pasto sono il **mais (masa)**, i **fagioli neri (frijoles)** e il **riso**.

I piatti tipici del Guatemala sono: **Kak ik** tipico della cucina preispanica, *il suo nome di origine Maya deriva da Q'eqchi' kak e ik*, cioè rosso e molto piccante! è una zuppa a base di chompipe; un tipo di tacchino, con verdure come cipolla, menta piperita, aglio, coriandolo e foglie di coriandolo, mentre il colore rosso è dato dall'annatto macinato, tradizionalmente accompagnato da riso e **tamales (ricchissimi involtini ripieni di carne)**.

Interessanti sono le **Pupusas**, focaccine di mais, farcite con vari ripieni, cotte poi su una piastra calda, creando un cibo croccante fuori e morbido dentro.

Il **Revolcado** è uno stufano a base di testa di maiale e salsa al pomodoro, unisce cucina meticcia e Maya e viene servito con riso bianco o tortillas. Il **Platano** è un ingrediente fondamentale della cucina guatemalteca presente nei piatti sia dolci che salati, soprattutto viene consumato cotto e fritto.





ANTIGUA

L'arco di Antigua è inconfondibile: è l'**Arco di Santa Catalina** costruito originariamente per permettere alle suore di clausura di passare da un edificio all'altro senza essere viste. Antigua è una splendida cittadina coloniale immersa nelle montagne del Guatemala e punto di partenza per trekking al **Vulcano Pacaya** e il **Vulcano Acatenango** e proprio grazie al suolo vulcanico la regione produce **uno dei caffè più pregiati al mondo!**

COMUNITÀ MAYA



Le comunità Maya in Guatemala non appartengono al passato, ma costituiscono la maggioranza della popolazione indigena del paese, mantenendo vive **tradizioni millenarie, lingue e cosmologie uniche**. Oggi i Maya *rappresentano circa il 40% della popolazione totale guatemalteca* e sono suddivisi in **22 diversi gruppi etnolinguistici**, ognuno con la propria identità, i propri costumi tessili e le proprie varianti linguistiche (**le più diffuse sono K'iche', Q'eqchi', Kaqchikel e Mam**).

I tradizionali abiti colorati, chiamati *huipil* (le bluse ricamate a mano dalle donne) e *corte* (le gonne), non sono semplici indumenti. *I pattern geometrici, i colori e i simboli animali ricamati raccontano la storia personale della donna, il suo stato civile e il villaggio Maya di provenienza.*



I Maya contemporanei continuano a praticare i loro riti basati sul **calendario sacro Cholq'ij**. Luoghi archeologici come Tikal, Iximché o Kaminaljuyú non sono considerati solo musei, ma veri e propri **altari attivi** dove i leader spirituali (Ajq'ijab') conducono cerimonie di fuoco.

Molte comunità gestiscono oggi progetti di turismo sostenibile. Attraverso associazioni locali, i visitatori possono imparare a tessere con il telaio a cintura o scoprire le tecniche di coltivazione biologica del caffè e del mais, la pianta sacra della creazione secondo il testo sacro Popol Vuh.



CHICCHE DEL NOSTRO ITINERARIO

SEMUC CHAMPEY

Autentico paradiso naturale famoso per le sue piscine naturali turchesi circondate da una vegetazione lussureggiante, Semuc Champey è uno di quei luoghi in cui tutto rallenta. Avremo tempo per esplorare questo angolo spettacolare del Guatemala, passeggiare nella natura e rilassarci tra acque cristalline e paesaggi tropicali mozzafiato, in uno dei luoghi più iconici e fotografati del Paese.

Il nome in lingua **Maya Q'eqchi'** significa **"dove il fiume si nasconde sotto la terra"**. Questa meraviglia è infatti un ponte di pietra calcarea lungo 300 metri sotto il quale scorre impetuoso il fiume Cahabón.

NAVIGAZIONE DEL RIO DULCE

Dal molo di **Rio Dulce** si sale a bordo di una lancia per iniziare la navigazione del fiume: si risale in direzione del Lago Izabal attraversando **villaggi** in stile creolo che sorgono lungo le sponde, numerosi pellicani appollaiati sulle barche, donne a bordo delle loro piccole canoe come principale mezzo di trasporto, uomini che stanno pescando e numerose specie di animali e uccelli.

Si arriva fino a **Livingston** luogo unico nel Paese raggiungibile solo in barca e dove si respira un'autentica atmosfera caraibica tra musica, colori e tradizioni afro-caraibiche. Passeggeremo tra le sue vie vivendo scorci di vita quotidiana locale, in un contesto completamente diverso dal resto del Guatemala.



DOCUMENTI

E' necessario il passaporto: necessario con almeno sei mesi di validità al momento dell'ingresso nel Paese.

LINGUA UFFICIALE

Spagnolo e circa 20 lingue e dialetti maya

MONETA

La moneta ufficiale è il Quetzal (GTQ). Le carte di credito sono accettate nelle principali città e nelle zone turistiche, ma è consigliabile avere sempre del contante per mercati, piccoli negozi e aree rurali.

CLIMA

Nella capitale, il clima è quasi sempre primaverile. Dicembre e gennaio sono i mesi più freddi, con temperature che possono oscillare dagli 8 ai 15°C, mentre marzo e aprile sono i mesi più caldi, con temperature che vanno dai 20 ai 30°C. Nelle zone montagnose le temperature notturne possono scendere anche sotto lo zero, mentre le zone costiere sono caratterizzate da un clima tropicale, piovoso, caldo e umido e le temperature oscillano dai 32 ai 38°C

SALUTE

Si consiglia di bere acqua in bottiglia e di utilizzare repellente per insetti, soprattutto nelle zone tropicali. È utile viaggiare con una piccola farmacia personale e una buona assicurazione medica.

COSA METTERE IN VALIGIA

- Scarpe da trekking con suola scolpita per i trekking
- Abbigliamento comodo: pantaloni lunghi, maglie con manica corta e maglie con manica lunga, felpe e giacca a vento per la mattina e la sera
- Borraccia
- Zainetto
- Cappellino
- Repellente per insetti
- Costume per le piscine
- Piccola farmacia personale
- Powerbank
- Adattatore

PROGETTO LOCALE AK'TENAMIT

Associazione nata da un'iniziativa privata e attiva nel cuore del Guatemala, impegnata nella promozione dell'istruzione e dello sviluppo sostenibile. Il progetto offre formazione professionale a oltre 1.000 studenti nei settori dell'ospitalità e del turismo, integrando i percorsi didattici con attività legate alla conservazione del patrimonio naturale e culturale locale. L'associazione fornisce anche vitto e alloggio agli studenti che non dispongono di una casa

PROGETTO TREE NATION

Abbiamo aderito al progetto Tree Nation perché pensiamo che piantare alberi sia una delle migliori soluzioni possibili per combattere il cambiamento climatico.

Piantiamo un albero per ogni nostro viaggiatore perché vogliamo contribuire alla compensazione di anidride carbonica e a tutti i progetti di riforestazione e conservazione, ripristino delle foreste, creazione di posti di lavoro, supporto alle comunità locali e protezione di biodiversità.



tree-nation