

YUCATÁN

GASTRONOMÍA

Juntos transformemos
Yucatán
GOBIERNO DEL ESTADO

SEFOTUR
SECRETARÍA DE FOMENTO
TURÍSTICO

México

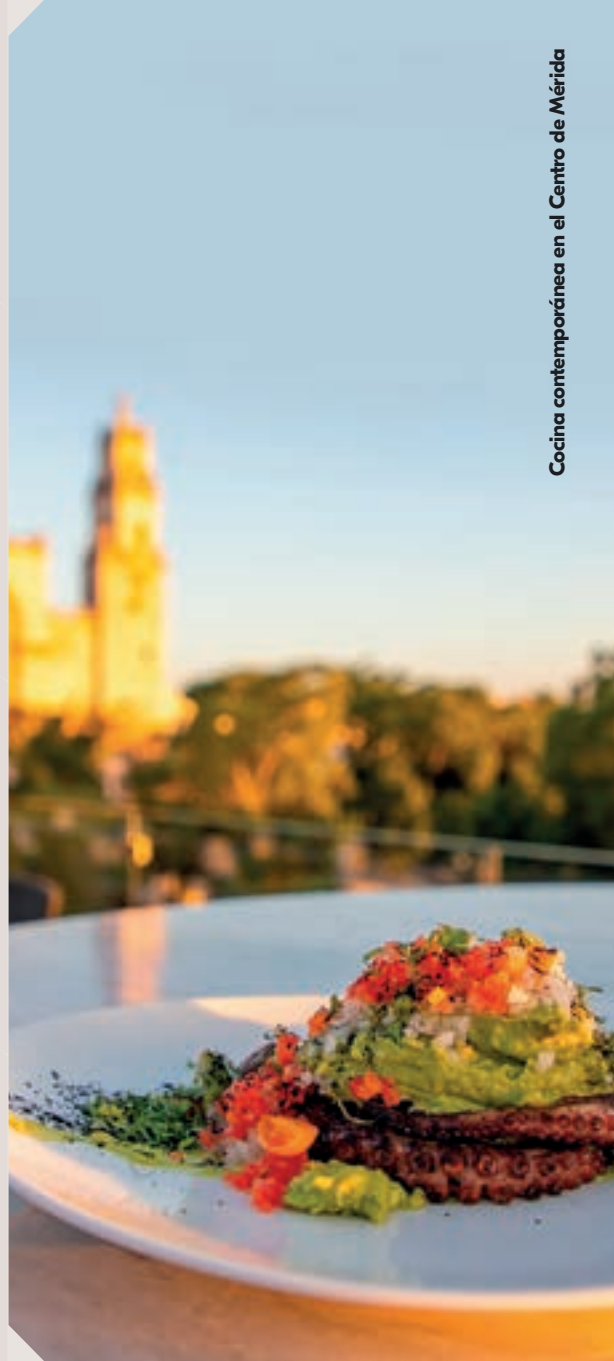
#YucatánEsColor

YUCATÁN: LOS SABORES DE LOS DIOSES MAYAS

Visitar Yucatán es hacer **un recorrido de aromas, colores y sabores**, pues la mezcla de los ingredientes utilizados para la creación de los muchos platillos que integran su gastronomía, se convierten en los guías de un recorrido culinario para los amantes de la buena comida; la cebolla morada, tomate y cilantro, o condimentos y especias como la pepita de calabaza, orégano, chile dulce, achiote, chile xcatic, chile habanero, chile max y cítricos como la lima y la naranja agria, le dan ese **sazón único y especial** a la comida de este Estado, mismo que alguna vez fue conocido como "**la tierra del faisán y del venado**".

La gastronomía yucateca es el resultado, en buena medida, de su antiguo aislamiento del resto del país y de su constante trato, a través de sus puertos, con Europa, Cuba y Nueva Orleans. Hoy en día **la cocina yucateca se sigue consolidando como una de las más variadas y emblemáticas de México**, acumulando premios por la calidad y sabor de sus platillos.

- Nombrada Patrimonio Cultural Intangible de Yucatán desde el 2013.
- Mérida fue designada en 2019 por la UNESCO como parte de su Red de Ciudades Creativas en la categoría de gastronomía.



Panuchos



SABORES DE LA COCINA TRADICIONAL YUCATECA

La base de la alimentación de los mayas era el maíz, sin embargo, la gastronomía yucateca tradicional no se basa solo en las técnicas ancestrales de preparación de los mayas, como puede ser la utilización de los hornos de tierra, sino en el arraigo y respeto que los yucatecos tienen hacia sus tradiciones. Entre sus costumbres se encuentra el haber asignado un platillo típico para días en específico de la semana; por ejemplo, los lunes son de frijol con puerco y el domingo se desayuna la famosísima e inigualable cochinita pibil o unas deliciosas tortas de lechón.

Sopa de Lima



La oferta culinaria de Yucatán es tan grande, que no sabrás por dónde empezar. Te recomendamos probar estos emblemáticos platillos: la cochinita pibil, la sopa de lima, los panuchos y salbutes, los papadzules, el relleno negro, las empanadas de chaya y queso de bola, el relleno blanco, el queso relleno, el brazo de reina, el pan de cazón, el tzic de venado y el pescado en Tikin-xic. **Si tu visita es durante el periodo de la celebración a los Muertos o Hanal Pixán,** podrás probar el delicioso mucbipollo o

Cochinita Pibil



Huevos Motuleños



“Pib”, y para acompañar, un vaso grande de agua de piña con chaya o de pitahaya, dependiendo de la temporada.

Ya para graduarte como gran conocedor de la cocina yucateca debes probar ciertos platillos o productos originarios de algunas regiones como son:

- ① Huevos Motuleños (Región Cenotes y Haciendas)
- ② El escabeche negro, los lomitos y la longaniza de Valladolid (Región Capital Mundo Maya)
- ③ Carne Ahumada de Temozón (Región Capital Mundo Maya)
- ④ Poc Chuc en Maní (Región Ruta Puuc y Aldeas Mayas)
- ⑤ Pulpo Maya en la costa yucateca (Región Riviera Yucatán y Puerto Maya)
- ⑥ Cerdo Pelón en Tizimín (Región Puerto Maya)

Durante este viaje de sabores por Yucatán, descubrirás **platillos que pondrán a prueba tu paladar** y tu espíritu aventurero, ya que no cualquiera se atreve a probar, el chile habanero, uno de los más picosos del mundo, y que lo encontrarás de manera esencial, acompañando varios de los platillos de nuestra gastronomía.

Dulce Yucatán

Dentro de la oferta culinaria de Yucatán también se encuentran los postres por lo que tienes que preguntar por el dulce de papaya, caballero pobre, manjar blanco, el dulce de nance, el dulce de ciricote, la cremita de coco, atropellado de camote o coco, los merengues, **la imperdible marquesita** y para refrescarte, un delicioso sorbete de coco o una champola de guanábana.

Bebida tradicional

El Xtabentún es el licor tradicional más famoso de Yucatán que se conserva desde los tiempos prehispánicos hasta nuestros días. Se produce con la miel yucateca fermentada, un poco de anís y algo de ron proveniente de la caña. También se fabrican otros licores de diferentes sabores como son: nance, guanabana, naranja y henequén, entre otros. Hoy en día las cervezas artesanales complementan los banquetes yucatecos, con un sabor exquisito que sólo probarás en esta región.



Dulce de Papaya



Experiencias Gastronómicas

En Yucatán la gastronomía se convierte en una experiencia que incluye todo tipo de actividades y encontrarás una buena oferta de recorridos gastronómicos en los que conocerás la historia de esta tierra. Te recomendamos algunos de los recorridos en la ciudad como el Tour por los mercados, el tour de las cantinas o el tour cervecero, pero si deseas una experiencia en las comunidades podemos recomendarte la experiencia de la cata de miel melipona, cocina comunitaria en aldeas mayas o clases de cocina en Chichén Itzá o en haciendas.

Yucatán y su cocina Contemporánea

Actualmente, existe una gran variedad de platillos que, desde sus raíces mayas, conjugados con nuevas técnicas y productos endémicos de la región, han dado paso a la nueva gastronomía, logrando el concepto culinario contemporáneo que, sin duda, forma parte del recorrido gastronómico que se ofrece. En Yucatán existe una amplia oferta de restaurantes en los cuales vivirás experiencias culinarias que te dejarán con un gran sabor de boca, algunos ejemplos son: Kuuk, Néctar, Picheta, Catrín, Micaela Mar y Leña, Maya de Asia, entre otros.





