

COLECCIÓN: VISIONES DE MAR

BOCADOS DE MAR

EDUCACIÓN
SECUNDARIA





TÍTULO DE LA PUBLICACIÓN

Bocados de mar

COLECCIÓN: *Visiones de mar*

DIRIGIDA POR María Victoria Vivancos

AÑO DE PUBLICACIÓN 2025

REDACCIÓN Y DISEÑO

María Victoria Vivancos

Valeria Navarro Moreno

Priscila Lehmann Gravier

CREACIÓN DE CONTENIDO

Carmen Olmos

Roser Valverde

María Victoria Vivancos

EDITA

Editorial Universitat Politècnica de València, 2026

Ref. editorial: 6883_01_01_01

ISBN: 978-84-1396-424-9

DOI: <https://doi.org/10.4995/9788413964249edUPV>

© de las imágenes: los autores y los propietarios



Bocados de mar / edUPV

Se permite la reutilización de los contenidos mediante la copia, distribución, exhibición y representación de la obra, así como la generación de obras derivadas siempre que se reconozca la autoría y se cite con la información bibliográfica completa. No se permite el uso comercial y las obras derivadas deberán distribuirse bajo la misma licencia que regula la obra original.

Este estudio forma parte del programa THINKINAZUL y ha sido apoyado por MCIN con financiación de la Unión Europea NextGenerationEU (PRTR-C17.11) y de la Generalitat Valenciana GVA-THINKINAZUL/2021/008; investigadora principal: María Victoria Vivancos Ramón, Universitat Politècnica de València, España.





COLECCIÓN: VISIONES DE MAR

BOCADOS DE MAR

· SECUNDARIA ·

Ocean ART Project

¡Hola!



Las presentes monografías, que pertenece a la colección *Visiones de Mar*, se conciben como una herramienta pedagógica diseñada con el propósito de orientar actividades que se llevarán a cabo, primordialmente, en el entorno escolar. No obstante, se destaca la importancia de fomentar la integración y colaboración entre el ámbito escolar y el núcleo familiar, procurando así una **experiencia educativa enriquecedora y participativa**.

En este sentido, la implementación de esta colección propicia no solo el **desarrollo de habilidades académicas**, sino también la **consolidación de la relación educativa entre la escuela y el núcleo familiar**. Por ello, se alienta a que la ejecución de algunas de las fases del proceso de aprendizaje de las actividades sugeridas, se transfieran al ámbito doméstico, incentivando la participación activa de las familias en la formación integral del estudiante. Asimismo, se motiva a la exposición en clase de los resultados obtenidos en el hogar, promoviendo de esta manera un intercambio enriquecedor de ideas y experiencias.

Con el propósito de maximizar el impacto educativo y fomentar la **participación activa de la escuela, los estudiantes y sus familias**, la presente colección se erige como un recurso versátil que busca promover una sinergia efectiva entre la institución educativa y el entorno familiar, en aras de **potenciar el proceso formativo y contribuir al desarrollo integral de cada individuo**.

¡Bienvenidas y bienvenidos!

El equipo de Ocean ART Project.

BOCADOS DE MAR

ÍNDICE

ALL I PEBRE

Página 6

ARROZ NEGRO

Página 9

CALDERO DE TABARCA

Página 12

ESGARRAET

Página 16

FIDEUÀ

Página 20

GAMBA ROJA DE DENIA

Página 25

LANGOSTINO DE VINARÒS

Página 29

SEPIA

Página 35

TITAINA

Página 38

BOCADOS DE MAR

ALL I PEBRE

HISTORIA Y TRADICIÓN VALENCIANA

EDUCACIÓN SECUNDARIA - BACHILLERATO - FP



All i pebre. Plato tradicional valenciano. ©AdobeStock.

El *all i pebre de anguila* es un plato tradicional valenciano que se cocina con anguila, guindilla, ajo, pimentón seco y patatas, entre otros ingredientes, y que tiene una gran tradición entre los valencianos que habitan en La Albufera.

Este plato surge de la necesidad de los pescadores locales de aprovechar un pez tan singular como la anguila, económico y abundante en esa lago valenciano.

Así nació el *all i pebre*, cuyo nombre significa "ajo y pimentón", ya que estos son sus dos ingredientes principales y cuya receta se ha transmitido de generación en generación, representando la **tradición** y la **esencia** de la cocina valenciana y más concretamente del pueblo que la vio nacer: Catarroja.

Además del *all i pebre* de anguila, existen variantes con otros tipos de pescados, como el *all i pebre* de mújol, rape, o raya que también son muy apreciados.



Anguila. ©AdobeStock.

La **anguila** es un pescado azul, anguiliforme y de agua dulce, su cría es la popular angula, y puede pesar hasta cuatro kilos y tener una longitud de entre 40 y 90 cm. Su carne ha sido apreciada desde la antigüedad y algo curioso sobre ella es que los romanos durante la edad media las usaron para conservar el agua almacenada en aljibes, ya que se alimentaban de las algas e insectos que crecían en dichas aguas y las mantenían aptas para su consumo, especialmente en momentos de sitio a las fortalezas.

El *all i pebre* de anguila es más que una comida; es una parte importante de las celebraciones y las fiestas en Valencia. En pueblos como El Palmar, las personas se reúnen para realizar concursos de *all i pebre*, donde cocineros compiten para ver quién hace el mejor guiso. Estos eventos son una oportunidad para que las familias y amigos se reúnan, disfruten de buena comida y celebren sus tradiciones.

Cada familia puede tener su propia receta de *all i pebre*, las cuales pasan de generación en generación, lo cual ayuda a mantener viva la tradición y la cultura de Valencia.



Barcas Levantinas en La Albufera. ©AdobeStock.

La Albufera, que es el lago donde se pesca la anguila además de otros peces y mariscos, es una zona de gran valor ambiental, sin embargo en la actualidad está en peligro debido a la contaminación, el [cambio climático](#) y la [sobrepesca](#).

Desafortunadamente el ingrediente principal del all i pebre, está en peligro porque su hábitat está cambiando. Necesitamos proteger a las anguilas y otros animales para que puedan seguir viviendo y siendo parte de nuestra gastronomía.

Para que las futuras generaciones puedan seguir disfrutando del all i pebre, necesitamos cuidar la Albufera. Esto significa pescar de manera responsable, mantener el agua limpia y proteger los hogares de los animales que viven allí.

El all i pebre nos muestra cómo la comida que disfrutamos está conectada con la naturaleza. Si queremos seguir teniendo ingredientes frescos y locales para nuestros platos favoritos, necesitamos cuidar el medio ambiente.



Paisaje de La Albufera. ©AdobeStock.

C A R M E N O L M O S

ENLACES INTERESANTES

- [LEY 5/2017, DE 10 DE FEBRERO, DE PESCA MARÍTIMA Y ACUICULTURA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA](#)
- [RIESGOS MARINOS](#)
- [BOCADOS DE MAR](#)
- [OCEAN IN MOTION](#)
- [PÓSTER SUSTANCIAS QUÍMICAS](#)
- [PÓSTER SOBREPESCA](#)

ACTIVIDAD

Os invitamos a investigar y presentar un **plato típico de vuestra región** que contenga **pescado**. En grupos pequeños, investigarán el origen del plato, sus ingredientes, la receta y datos históricos relevantes. Cada grupo preparará una presentación detallada y, si es posible, traerá una muestra del plato a clase.

Las presentaciones se compartirán con todos los compañeros, fomentando así la discusión y la reflexión sobre la importancia cultural y gastronómica del plato seleccionado.

Esta actividad no sólo fortalecerá las habilidades de investigación y presentación, sino que también promoverá el aprecio por las tradiciones culinarias locales y la colaboración en equipo.

¡COMPÁRTELO CON NOSOTRAS!



Instagram

@OCEANARTPROJECT

BOCADOS DE MAR

ARROZ NEGRO

INGENIO ENTRE LOS PESCADORES

EDUCACIÓN SECUNDARIA - BACHILLERATO - FP



Arroz negro. Plato tradicional valenciano. ©AdobeStock.

El **arroz negro** o *arròs negre* en valenciano, es un plato muy famoso de la Comunidad Valenciana que es conocido por su color negro y su sabor a mar. El arroz negro es único, siendo el que se cocina en la zona de la Marina Alta uno de los más populares.

Para hacer arroz negro se usan **calamares o sepias** y es la tinta de estos animales lo que hace que el arroz sea negro. Se prepara con un buen caldo de pescado y marisco, y se le añaden pequeños tropezones de la sepia o del calamar, resultando un plato realmente sabroso.

El arroz negro de la costa mediterránea es un plato con una antigua tradición entre los **pescadores** quienes utilizaban los ingredientes frescos del mar que pescaban para cocinarse a bordo de las barcas platos ricos y nutritivos. Este plato ha pasado de generación en generación y sigue siendo hoy en día muy popular.

No solo es delicioso, sino que también es un símbolo de la rica cultura y tradición de la Comunidad Valenciana. Cada vez que comes este plato, estás disfrutando de una parte importante de la historia y la gastronomía de la región.

En Italia, hay un plato similar llamado "Risotto Nero" que también se hace con tinta de calamar. Esto muestra que el uso de la tinta en la cocina es común en la [tradición culinaria del Mediterráneo](#).

El uso de la tinta de calamar para hacer arroz negro no solo dio lugar a un plato de color y sabor especial, sino que también fue práctico. Los primeros pescadores que lo elaboraron no solían disponer de aceite para cocinar en sus barcos, y usaban la tinta como sustituto, ya que las sepias y los calamares eran mariscos comunes en el litoral valenciano, lo que les facilitaba su obtención.

Tanto las sepias como los calamares con los que se prepara el arroz negro, son moluscos cefalópodos que se parecen bastante entre sí. Si estudiamos los calamares aprenderemos que en todo el mundo hay más de trescientos tipos, desde muy pequeños de solo unos centímetros, a muy grandes, como el calamar colosal, que puede medir más de diez metros de largo.

Los calamares se mueven de una manera especial llamada propulsión a chorro, expulsando agua rápidamente a través de un sifón, lo que les permite moverse hacia adelante muy rápido.

Además, cuando se sienten en peligro, sueltan una nube de tinta oscura que les ayuda a escapar de sus enemigos. Esta tinta no solo los esconde, sino que también contiene sustancias que pueden confundir el sentido del olfato de los atacantes.



Calamares en el mar. ©AdobeStock.

La [pesca excesiva](#), la [contaminación](#) y el [cambio climático](#) están dañando a muchas especies marinas como a los calamares y sus hogares. Como personas que disfrutamos de la comida, y de la naturaleza, debemos ayudar a protegerlos.

Elegir productos de pesca que cuiden el medioambiente y apoyar leyes que protejan el mar son pasos importantes para que en el futuro, todos puedan disfrutar de platos como el arroz negro. Cuidar de los océanos no solo protege a los animales, sino que también asegura que nuestras recetas tradicionales puedan seguir preparándose.

El arroz negro no es solo un plato delicioso; es parte de la cultura valenciana y nos recuerda nuestra conexión con el mar.

Cuando estemos con la familia y comamos este plato, es importante recordar que debemos cuidar la naturaleza para que siempre tengamos ingredientes frescos y saludables. Así, nos aseguramos de que los océanos sigan siendo una fuente de vida y comida por muchos años más.

C A R M E N O L M O S

ENLACES INTERESANTES

- [RIESGOS MARINOS](#)
- [BOCADOS DE MAR](#)
- [OCEAN IN MOTION](#)
- [PÓSTER SUSTANCIAS QUÍMICAS](#)
- [PÓSTER SOBREPESCA](#)
- [PÓSTER RESIDUOS PLÁSTICOS](#)
- [OCEANGO!](#)

ACTIVIDAD

En grupos, diseñad una campaña creativa que promueva el consumo sostenible de productos del mar. Puede ser un cartel, video corto o publicación para redes sociales, enfocándose en la preservación del mar y la importancia de platos tradicionales como el arroz negro.

Esta actividad busca que los estudiantes no solo aprendan sobre el arroz negro desde un punto de vista cultural y gastronómico, sino que también reflexionen sobre la importancia de la sostenibilidad en la preservación de los recursos marinos.

¡COMPÁRTELO CON NOSOTRAS!



Instagram

@OCEANARTPROJECT

BOCADOS DE MAR

CALDERO DE TABARCA

DELICIA MARINERA

EDUCACIÓN SECUNDARIA - BACHILLERATO - FP



Caldero de Tabarca. © Casa Gloria (Tabarca).

La **isla de Tabarca** se encuentra en el **mar Mediterráneo**, en las costas de la **Comunidad Valenciana** y pertenece a la provincia de Alicante, ubicándose a 22 km de la ciudad y a 8 km del puerto de Santa Pola. Tabarca no es sólo la isla más grande de toda la Comunidad Valenciana, sino también, la única que se encuentra habitada, aunque con muy pocos habitantes, apenas una cincuenta.

Esta isla, por su ubicación, fue un gran anhelo estratégico, siendo refugio de los piratas berberiscos, provenientes del Norte de África, quienes atacaban los barcos cristianos por la costa alicantina.

Durante el reinado de Carlos III, se construyeron unas murallas que rodeaban la isla para protegerla de piratas y poder así, repoblarla. Hoy, se consideran Conjunto Histórico Artístico y Bien de Interés Cultural.

Así, la **Nueva Tabarca** es considerada como un conjunto cultural en sí.

En esta identidad, participa también el famoso **caldero tabarquino**, elaborado a base de un caldo de pescado y acompañado de un arroz a banda, que suele servirse por separado.



Corales en el mar Mediterráneo. ©AdobeStock.

La Isla de Tabarca se ha caracterizado siempre por la cantidad de recursos marinos disponibles en la zona, especialmente el coral. Sin embargo, en el siglo XIX, la pesca comenzó a tener un papel más protagonista debido, en parte, al aumento de población de la isla. Además, durante el siglo XVIII, la isla había estado habitada por una comunidad de pescadores genoveses, quienes llevaron consigo también, sus propias recetas culinarias.

De esta manera, muchos pescadores realizaban su jornada hasta Larache (ciudad portuaria de Marruecos) durante las campañas estacionales del bonito. A menudo, los pescadores no sabían a ciencia cierta el tiempo en que iban a pasar en la barca y se equipaban con lo que se llamó *rollets de barca* y en él, portaban arroz y otros condimentos básicos, que utilizaban para acompañar el caldo de pescado que cocinaban a bordo.

Los pescadores de la zona cocinaban en sus distintas modalidades, pescados como, la lechola, la gallina, el llobarro o el salmonete. Sin embargo, el plato estrella es el caldero tabarquino, que recibe este nombre gracias al recipiente de hierro en el que solían cocinarlo los pescadores.



Gallineta roja o pez cabra. ©AdobeStock.

El auténtico caldero tabarquino se cocina con pescados como el mero o la gallineta, e incluso la llamada morralla, que es un conjunto de pescados pequeños de roca como los rascacios, cintas, lenguado, pez araña, gallineta, rubios, pargos o mújoles.

Además, este plato lleva patatas, pimiento rojo, ñoras, *all i oli*, tomate triturado, ajos y aceite de oliva. Todos estos ingredientes acompañan al llamado *fumet* (fondo blanco), caldo hecho a base de pescados y mariscos. Para conseguir una concentración y textura adecuadas, es necesario utilizar pescados con alto contenido en gelatina, como el que se usa para elaborar el caldero tabarquino.



La almadraba de Tabarca en 1949. ©Asociación Usuarios Puerto de Santa Pola.

Esta delicia gastronómica no es sólo un símbolo de la identidad tabarquina, sino también de la tradicional vida marinera.

El oficio de la pesca artesanal se encuentra en peligro debido a diversas causas, entre las que se encuentra el relevo generacional.

Este problema es un desafío global que afecta tanto a la sostenibilidad del sector como a las comunidades costeras. En Europa, la edad promedio de los pescadores ha aumentado considerablemente: en 2019, el 43% de los pescadores tenía más de 55 años, y solo el 7% tenía menos de 35.

Las causas de este problema incluyen la falta de atractivo de la pesca para los jóvenes debido a la dureza del trabajo, la incertidumbre económica y la percepción de bajas oportunidades laborales, todo ello favorecido por la migración a zonas urbanas.

Otra de las problemáticas es la sobrepesca, que se refiere a la extracción excesiva de recursos pesqueros por encima de los niveles sostenibles. Ocurre cuando la tasa de captura de peces supera la capacidad de reproducción y regeneración de las poblaciones, lo que lleva a una disminución en la abundancia de las especies y puede tener consecuencias a largo plazo en los ecosistemas marinos. Este fenómeno se ve agravado por prácticas de pesca no sostenibles, como el uso de artes de pesca destructivas, la pesca ilegal, la falta de regulación adecuada y la ausencia de medidas de gestión efectivas.



Pescadores con red. ©AdobeStock.

Para revertir la problemática de la sobrepesca, se han implementado temporadas específicas para llevar a cabo esta actividad, alternadas con periodos de pausa que permiten la recuperación del ecosistema marino. El objetivo es prevenir la explotación excesiva y fomentar la sostenibilidad del proceso. No obstante, al suspender temporalmente la pesca, muchos trabajadores del mar que han dedicado su vida a esta labor, muchas veces heredada de generaciones anteriores, están perdiendo sus medios de subsistencia.

La **sobrepesca**, junto con la **contaminación** y otros factores de riesgo, están afectando de manera significativa a diversas especies marinas.

Para regular y promover la sostenibilidad en la captura de especies marinas, se ha establecido normativa, como la Ley 5/2017, de 10 de febrero, sobre pesca marítima y acuicultura en la Comunidad Valenciana, que incorpora disposiciones para la protección y conservación en las prácticas pesqueras.

Nosotros, como ciudadanos, podemos llevar a cabo diferentes acciones que pueden ayudar al sector pesquero, como por ejemplo:

- Elegir alimentos de manera inteligente, pescado sostenible: piscicultura.
- Evitar consumir los peces de gran tamaño como el atún o el pez espada, ya que se encuentran en peligro de extinción y son muy importantes para el ecosistema marino.
- No comprar pescados que no hayan adquirido su madurez: ¡pezqueñines no, gracias!
- Comprar productos locales.
- Poner en valor el buen trabajo de los pescadores y de la profesión e incentivar puestos de trabajo para pescadores, evitando así, los problemas del relevo generacional.
- Apoyar las artes de pesca menores, siendo más selectivas y respetuosas con el medio marino; frenando y revirtiendo la recesión a la que actualmente se enfrenta.

Para conservar una tradición gastronómica, es necesario también cuidar los recursos que nos permiten vivirla y llevarla a cabo, por lo que el cuidado de nuestros mares, su flora y su fauna es un requisito fundamental para seguir disfrutando de nuestra gastronomía.

V A L E R I A N A V A R R O

ENLACES INTERESANTES

- [LEY 5/2017, DE 10 DE FEBRERO, DE PESCA MARÍTIMA Y ACUICULTURA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA](#)
- [RIESGOS MARINOS](#)
- [BOCADOS DE MAR](#)
- [OCEAN IN MOTION](#)
- [RIESGO RESIDUOS PLÁSTICOS](#)
- [RIESGO SOBREPESCA](#)
- [RIESGO SUSTANCIAS QUÍMICAS](#)
- [CALDERO DE TABARCA - À PUNT](#)

ACTIVIDAD

ENCUENTRA 10 PESCADOS DIFERENTES UTILIZADOS EN EL CALDERO DE TABARCA

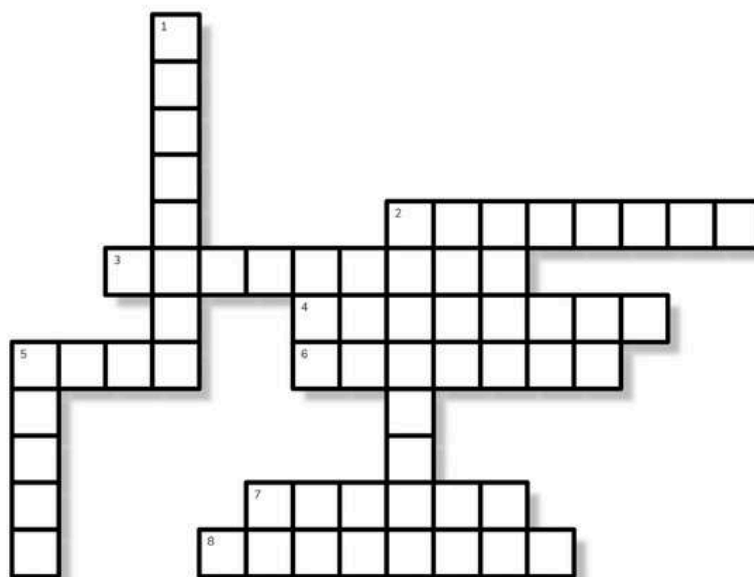
PESCADOS EN EL CALDERO TABARQUINO

Horizontal

2. Especie báltica de pez con aletas radiadas se encuentra en el Océano Atlántico oriental, incluido el Mar Mediterráneo y el Mar Negro.
3. También conocido como pez rojo o pez cabra.
4. También llamado pez escorpión y es muy común en aguas frías del mar Mediterráneo.
5. Pescado semigraso y de agua salada. Habita junto a algas, corales y otras zonas protegidas de la costa, en fondos rocosos, con cuevas y grutas.
6. Tiene el cuerpo aplanado lateralmente y alargado. También llamado pez limón.
7. Su nombre hace referencia a los grandes dientes que posee. Habita también el Cantábrico, Atlántico Norte y costa noroccidental africana.
8. Pez pequeño. Se caracteriza por los tentáculos cutáneos que se desarrollan por encima de los ojos. También conocido como pez escorpión negro.

Vertical

1. Pez plano que puede ser encontrado en los mares de aguas templadas, o en agua dulce.
2. Pez marino de la familia de los cepólidos, común en el mar Mediterráneo y este del Atlántico.
5. Pescado de la familia de los Mugilidos y una de las especies que abundan en superficie cerca de los puertos y costas.



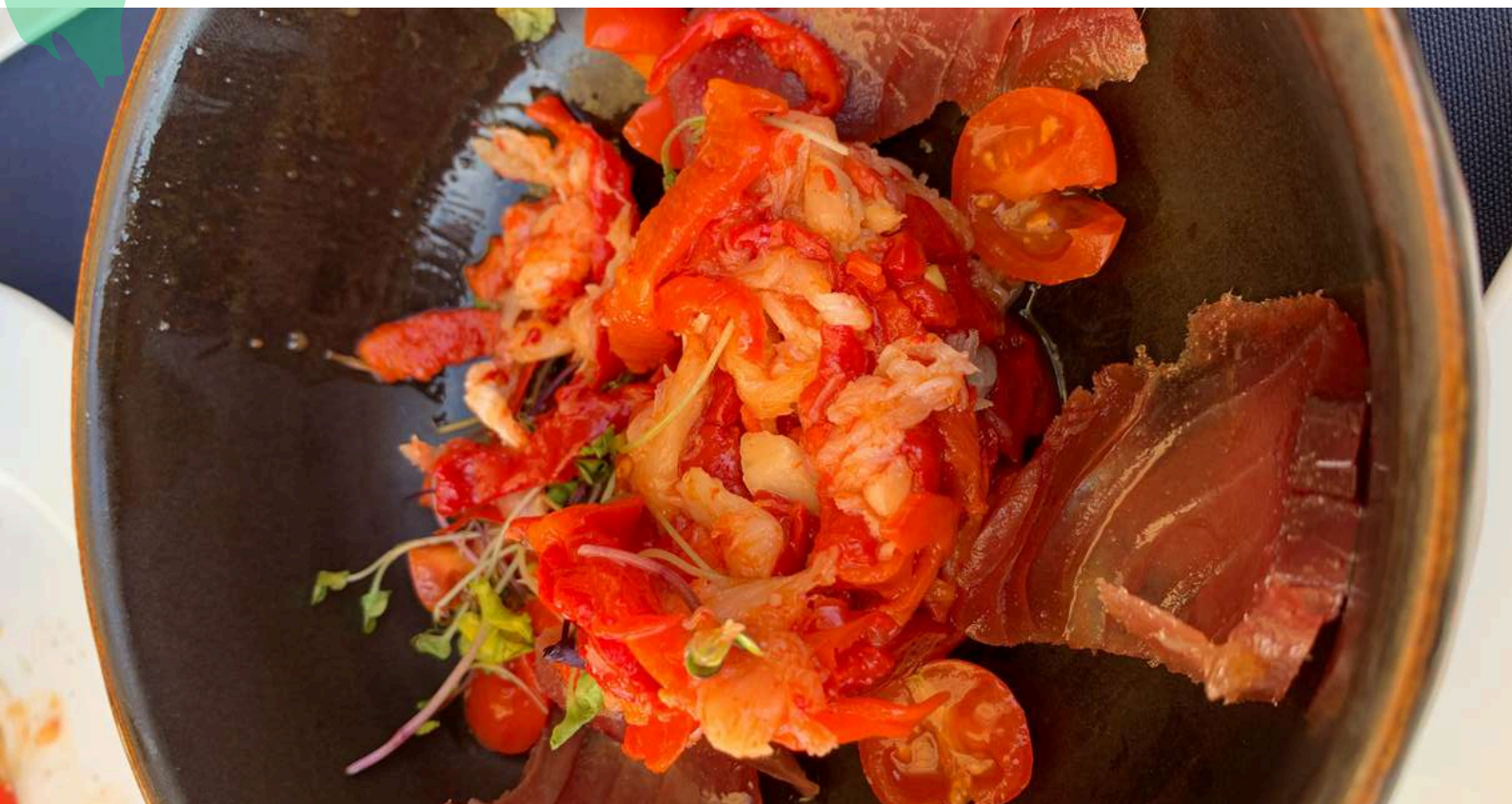
1. Vertical: Lenguado
2. Horizontal: Rubio
3. Gallineta
4. Pez araña
5. Horizontal: Mero
5. Vertical: Mijol
6. Lechoía
7. Dentón
8. Rascacio

BOCADOS DE MAR

ESGARRAET

TAPA VALENCIANA

EDUCACIÓN SECUNDARIA - BACHILLERATO - FP



Esgarraet. Plato tradicional valenciano. ©OAP.

El **esgarraet** es una de las tapas más emblemáticas de la **gastronomía de la provincia de Valencia**, cuya receta ha pasado de generación en generación, y que combina la sencillez de los ingredientes con la riqueza de sabores, reflejando la tradición y el arraigo cultural gastronómico que caracteriza a la **Comunidad Valenciana**.

Su nombre proviene del verbo valenciano "esgarrar", que significa desgarrar, en referencia a la manera en que se preparan sus ingredientes principales: el **pimiento morrón rojo** y el **bacalao**.

Como muchos otros platos tradicionales valencianos, este plato refleja la mezcla de influencias culinarias que ha recibido Valencia a lo largo de los siglos, desde los romanos hasta los árabes, quienes aportaron muchas técnicas agrícolas y culinarias que aún se usan hoy en día. El esgarraet tiene sus raíces en la cocina popular y en la huerta, con ingredientes sencillos pero muy sabrosos: pimientos morrones rojos asados, bacalao inglés o desalado, ajos, y aceite de oliva virgen. Y por supuesto un buen trozo de pan de acompañamiento.



Bacalao. ©AdobeStock.



Vendedor de salazones. ©La Antigua Bacaladera.

El uso del bacalao en la gastronomía valenciana a pesar de no ser un pescado autóctono de nuestro litoral, se remonta al final de la Edad Media cuando los vascos lo pescaban en Terranova y llegaba hasta nuestras tierras conservado en salazón. Fue un pescado muy apreciado por su gran valor nutricional, muy rico en proteína, buen precio, facilidad de conservación en sal por no tener mucha grasa y por ser un alimento básico, especialmente durante la Cuaresma y Semana Santa.

La técnica del salazón es un método que utiliza la sal para conservar los alimentos sin necesidad de frío y que ha permitido el consumo de pescado a lo largo de la historia de la humanidad, así como su transporte y comercio. El origen del salazón de pescado en España se remonta a la Edad de Bronce donde ya existían salinas y tal fue la importancia de este producto en la Antigua Roma que, en ocasiones, a los soldados se les pagaba con sal: el *salarium*.

La tradición de la salazón del bacalao en la Comunidad Valenciana tiene raíces profundas y se remonta a varios siglos atrás, pues este no es un pescado propio del Mediterráneo sino que habita en aguas frías del Mar del Norte; su comercialización permitió a las comunidades costeras y al interior agrícola disfrutar del pescado durante todo el año, especialmente en épocas de escasez.

Desgraciadamente los últimos estudios alertan de que por culpa de la [sobrepesca](#) y el [cambio climático](#) se están amenazando gravemente las poblaciones de bacalao del Mar del Norte y si continua el calentamiento de este mar, la supervivencia de las larvas de esta especie se va a reducir considerablemente.



Mosaicos en el Palau de Maricel (Sitges). ©Cortesía de Vicente Guerola Blay.

Cuidar del mar y su ecosistema es crucial para mantener la salud del planeta y garantizar la sostenibilidad de los recursos marinos. La [sobrepesca](#) reduce las poblaciones de peces y altera el equilibrio del ecosistema, mientras que la [contaminación por plásticos](#) y [químicos](#) pone en peligro a numerosas especies marinas. Además, el [cambio climático](#) está provocando el aumento de la temperatura del agua y la acidificación del océano, lo que afecta a los corales y otras formas de vida marina.

Por otro lado, es fundamental la educación y concienciación de la población sobre la importancia de preservar el mar y sus recursos.

La protección del mar no es solo responsabilidad de los gobiernos y las organizaciones, sino también de cada individuo. Adoptar hábitos sostenibles, como reducir el uso de plásticos, reciclar y apoyar prácticas de pesca responsables, puede marcar una gran diferencia. Además, es importante participar en iniciativas locales de conservación y limpieza de playas, y promover la **educación ambiental**.

Poder seguir disfrutando de la deliciosa tapa de esgarraet junto con nuestros amigos y familiares, solo será posible si ayudamos al ecosistema marino a mantenerse sano y saludable, y no olvidando la importancia que un sencillo plato como este ha tenido a lo largo de nuestra historia, al conectar la rica tradición culinaria de la Comunidad Valenciana y la importancia de la conservación de los recursos marinos.

C A R M E N O L M O S

ENLACES INTERESANTES

- [LEY 5/2017, DE 10 DE FEBRERO, DE PESCA MARÍTIMA Y ACUICULTURA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA](#)
- [RIESGOS MARINOS](#)
- [BOCADOS DE MAR](#)
- [OCEAN IN MOTION](#)
- [OCEANGO!](#)
- [LA ANTIGUA BACALADERA](#)

ACTIVIDAD

Os invitamos a investigar y presentar un **plato típico de vuestra región** que contenga **pescado**. En grupos pequeños, investigarán el origen del plato, sus ingredientes, la receta y datos históricos relevantes. Cada grupo preparará una presentación detallada y, si es posible, traerá una muestra del plato a clase.

Las presentaciones se compartirán con todos los compañeros, fomentando así la discusión y la reflexión sobre la importancia cultural y gastronómica del plato seleccionado.

Esta actividad no sólo fortalecerá las habilidades de investigación y presentación, sino que también promoverá el aprecio por las tradiciones culinarias locales y la colaboración en equipo.

¡COMPÁRTELO CON NOSOTRAS!



Instagram

@OCEANARTPROJECT

BOCADOS DE MAR

FIDEUÀ

GUISO DE TRADICIÓN PESQUERA

EDUCACIÓN SECUNDARIA - BACHILLERATO - FP



Fideuà. ©AdobeStock.

La **fideuà** es uno de los platos más emblemáticos de la gastronomía valenciana. Su origen, ligado al mundo mariner, ha dado lugar a una rica tradición culinaria que se ha consolidado con el tiempo como un referente de la cocina mediterránea. El mar Mediterráneo desempeña un papel fundamental en la [gastronomía valenciana](#), proporcionando ingredientes esenciales, influyendo en las técnicas culinarias y modelando la identidad gastronómica de la región. Su influencia se refleja en la abundancia de pescados y mariscos, en la riqueza de los caldos marineros y en la variedad de platos tradicionales que han surgido a lo largo de los siglos en las localidades costeras.

La gastronomía forma parte de la identidad cultural de los pueblos, y la **Comunidad Valenciana** cuenta con una de las tradiciones culinarias más ricas de España. Dentro de esta tradición, la fideuà ocupa un lugar destacado.

Originaria de la comarca de La Safor, este plato comparte similitudes con la paella pero introduce una variación clave: el arroz es sustituido por fideos. A pesar de su origen relativamente reciente en comparación con otros platos tradicionales, la fideuà ha alcanzado un gran reconocimiento y es hoy un elemento fundamental en la [cultura gastronómica valenciana](#).

Gracias a su proximidad al Mediterráneo, la Comunidad Valenciana cuenta con una gran diversidad de productos marinos que han sido la base de su cocina. Pescados como la dorada, el mero, el rape o la lubina, y mariscos como la [gamba roja de Dénia](#), la cigala o el [langostino de Vinaròs](#) son esenciales en muchas recetas. Además, los cefalópodos como la [sepia](#) y el calamar, así como el pulpo, son ingredientes clave en guisos y arroces.

La riqueza marina se refleja en platos icónicos como la fideuà, que nació en un barco pesquero y se elabora con fideos y caldo de pescado.

La historia de la fideuà se remonta a principios del siglo XX en la localidad de Gandía. A inicios del siglo XX, las [embarcaciones de arrastre](#), conocidas también como "de bou", partían del *Grau de Gandía* para [faenar en el mar](#). Estas barcas zarpaban alrededor de las cuatro de la madrugada y regresaban al puerto en las primeras horas de la tarde con la pesca del día, la cual se subastaba en la lonja. Este ciclo se repetía a lo largo de todo el año, por lo que, mientras en verano regresaban con la luz del atardecer, en invierno lo hacían aún en plena oscuridad.



Pescadores en el *Grau de Gandía*.
©Asociación Gastronómica Fideuà Valenciana.



Barcas de pescadores en el puerto de Gandía.
©Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino.

En una de estas embarcaciones, la "Santa Isabel", que contaba con seis marineros a bordo, ocurrió un hecho inesperado a la hora de la comida. El cocinero, con la intención de sorprender a sus compañeros con una exquisita paella de marisco, seleccionó cuidadosamente gambas, cigalas y rape, además de hervir morralla para preparar un caldo con un sabor intenso.

Siguiendo el procedimiento habitual, comenzó sofriendo los mariscos junto con el pescado, el tomate troceado, ajos, cebolla y pimentón, utilizando un generoso chorro de aceite de oliva. Sin embargo, al ir a añadir el arroz, se percató de que no quedaba a bordo. En su lugar, solo disponía de fideos largos y compactos, similares a los espaguetis.

Ante esta situación, el cocinero improvisó troceando los fideos y agregándolos a la preparación, tratándolos como si fueran arroz. Una vez cocidos, los dejó secar, logrando un plato similar en apariencia a la paella de marisco que había planeado originalmente. Para su sorpresa, el resultado fue todo un éxito, pues su sabor potente cautivó a la tripulación.

A lo largo del tiempo, la fideuà ha evolucionado con diversas adaptaciones. La receta original incluía mariscos y caldo de pescado, pero con el tiempo se han incorporado otras variantes que incluyen carnes, verduras y diferentes tipos de fideos.

Actualmente, existen versiones con fideos gruesos, finos o incluso fideuà negra, elaborada con tinta de calamar.



Fideuà valenciana.
©AdobeStock.

A comienzos del siglo XX, en la localidad de Teresa de Cofrentes, nació Emilio López Bonías, quien, a los 14 años, inició su trayectoria en el mundo de la **gastronomía**. Comenzando como lavaplatos, su esfuerzo y dedicación lo llevaron a marcar un hito en la cocina valenciana, dejando uno de los platos más emblemáticos e internacionales de la gastronomía de La Safor.

A lo largo de su carrera, trabajó en numerosos restaurantes tradicionales de Valencia. En la primavera de 1960, Don Emilio tomó las riendas de la gestión del Hotel Europa, ubicado en el Grao de Gandía, un acontecimiento clave en la historia de la Fideuà de Gandía, ya que fue en este establecimiento donde se preparó por primera vez este plato tal y como se conoce en la actualidad.

En aquella época, ningún restaurante de la comarca de La Safor ofrecía un plato similar a la fideuà. Sin embargo, Don Emilio reflexionó que, si era posible elaborar una sopa de marisco tanto con fideos como con arroz, ¿por qué no hacer lo mismo con una paella? Así, decidió sustituir el arroz por fideos gruesos y utilizar los mismos ingredientes de una paella de marisco, logrando un plato seco y más apetecible para los días calurosos del verano, preparado en un tradicional paellero.



Reconocimiento de Don Emilio por su fideuà.
©Asociación Gastronómica Fideuà Valenciana.

El **turismo gastronómico** es un pilar fundamental de la economía valenciana, y la fideuà juega un papel importante en la promoción de la región. Restaurantes y ferias gastronómicas han contribuido a su expansión, permitiendo que este plato sea reconocido a nivel internacional. Asimismo, la fideuà ha sido adaptada en otros países, con chefs que han innovado en su preparación manteniendo la esencia de la receta original.

Sin embargo, la tradición gastronómica de la fideuà, profundamente arraigada en la Comunidad Valenciana y vinculada al mar Mediterráneo, se ve amenazada por diversos factores medioambientales, entre ellos la **contaminación por plásticos**, la **sobrepesca** y el **tráfico marítimo**, entre otros. Estos problemas no sólo impactan la biodiversidad marina, sino que también afectan la disponibilidad y calidad de los ingredientes esenciales para la elaboración de este plato:

- La **presencia de microplásticos** en el Mediterráneo ha alcanzado niveles alarmantes, afectando a la fauna marina y, en consecuencia, a la cadena alimentaria. Muchos de los mariscos y pescados utilizados en la fideuà, como la sepia, el rape o las gambas, pueden estar expuestos a estos contaminantes. Esto no solo compromete la calidad de los ingredientes, sino que también plantea un riesgo para la salud humana y puede afectar la percepción del consumidor sobre la seguridad del consumo de productos marinos.



Recorte de periódico donde aparece López Bonías.
©Asociación Gastronómica Fideuà Valenciana.

El gran éxito de este plato fue inmediato, lo que propició su rápida difusión, ya que numerosos cocineros acudían a su establecimiento con el propósito de aprender a prepararlo. Con el tiempo, esta creación culinaria recibió el nombre de **Fideuà**.

- La demanda constante de ciertos productos marinos ha llevado a una explotación excesiva de especies clave en la fideuà. La sobrepesca del rape, los crustáceos y la merluza ha reducido sus poblaciones, encareciendo su precio y dificultando su acceso para la cocina tradicional. Además, la disminución de estas especies altera el equilibrio ecológico marino, lo que puede repercutir en la disponibilidad de pescado para futuras generaciones y obligar a modificar las recetas originales con ingredientes sustitutos.
- El intenso tráfico marítimo en el Mediterráneo, generado por el comercio internacional y el turismo, contribuye a la contaminación del agua y a la degradación de los hábitats marinos. Los vertidos accidentales de hidrocarburos, el ruido submarino y la destrucción de fondos marinos afectan la biodiversidad, comprometiendo la calidad de los productos pesqueros. La acumulación de metales pesados y sustancias tóxicas en la fauna marina puede alterar el sabor y la seguridad de los alimentos, afectando directamente la esencia de la fideuà



Sobrepesca. ©AdobeStock.



Contaminación por plásticos. ©AdobeStock.

La fideuà es mucho más que un plato típico; representa la historia, la tradición y la identidad de la Comunidad Valenciana. Su origen marinero y su evolución a lo largo del tiempo han permitido que se convierta en un referente culinario. Gracias a su sabor, versatilidad y reconocimiento internacional, la fideuà continúa siendo una de las joyas gastronómicas de la región, uniendo a generaciones en torno a la mesa y promoviendo la cultura mediterránea en el mundo. Su estrecha relación con el mar refuerza su autenticidad y resalta la importancia de la tradición pesquera en la gastronomía valenciana.

VALERIA NAVARRO

ENLACES INTERESANTES

- [RIESGOS MARINOS](#)
- [BOCADOS DE MAR](#)
- [OCEAN IN MOTION](#)
- [OCEAN ANIMA](#)
- [ACUICULTURA](#)
- [THINKINAZUL](#)
- [PUERTO PESQUERO DE GANDÍA](#)
- [ÁREA DE INVESTIGACIÓN - GASTRONOMÍA](#)
- [ÁREA DE INVESTIGACIÓN - ARTES DE PESCA](#)

ACTIVIDAD

AYUDA A LAS SIRENAS A COMBATIR EL RIESGO DEL TRÁFICO MARÍTIMO

LIBRO PARA PINTAR, APRENDER Y CONOCER
**DE SIRENAS,
 MITOS Y TRAZOS**



LAS SIRENAS SEGÚN LOS TEXTOS DE ANDREA ALCIATO

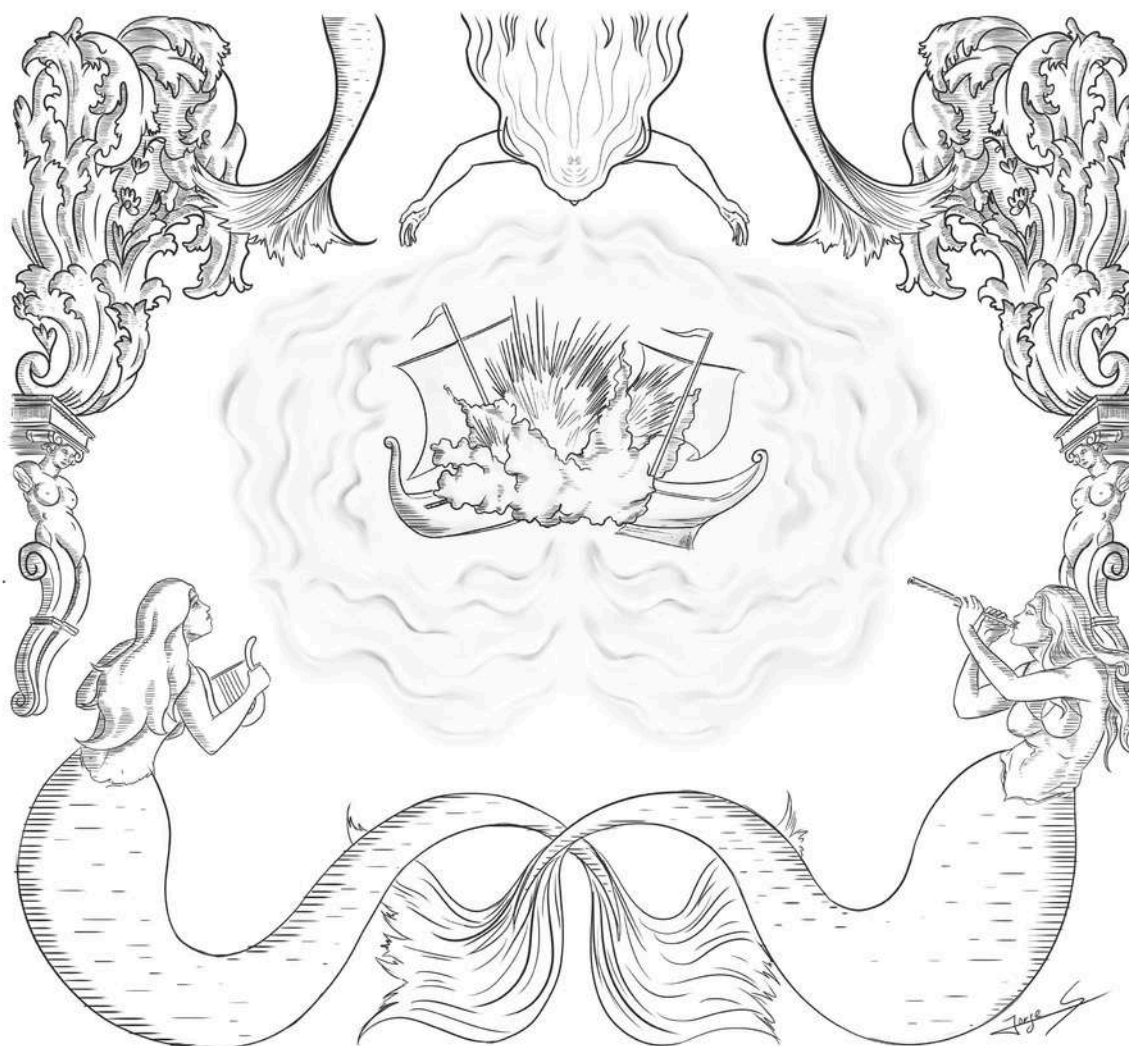


Ilustración realizada por Jorge Sanchez

Las sirenas protegen el entorno marino de la contaminación acústica del tráfico marítimo, que ejercen un impacto negativo en la biodiversidad y ecosistemas marinos. Ellas defienden las medidas necesarias para conservar la salud de los mares y océanos.



BOCADOS DE MAR

GAMBA ROJA DE DENIA

DELICIA MEDITERRÁNEA

EDUCACIÓN SECUNDARIA - BACHILLERATO - FP



Gamba roja. ©OAP.

Una ciudad ubicada en el sureste de la Península Ibérica, con vistas al Mar Mediterráneo, es reconocida por sus cálidas aguas y clima templado. Esta ciudad, denominada Denia, se erige como una de las más antiguas de la Comunidad Valenciana y es la capital de la Marina Alta, perteneciente a la provincia de Alicante.

Con una historia que abarca muchos siglos, Denia se ha convertido gradualmente en un tesoro cultural debido a su privilegiada ubicación entre el mar y la montaña, así como

por la influencia de antiguas civilizaciones que han dejado su huella en ella: romana, visigoda, musulmana. La convivencia de estas culturas, junto con el mar como telón de fondo, ha dado lugar a una rica variedad de actividades culturales como el folclore, la gastronomía y la artesanía principalmente. Tradiciones y costumbres que han perdurado hasta nuestros días, contribuyendo así a forjar la **identidad** única de este lugar.



Puerto Marina de Denia. ©AdobeStock.

En la actualidad Denia, una ciudad con uno de los mejores puertos del **Mar Mediterráneo**, se ha convertido en un destino turístico muy solicitado tanto nacional como internacional, atrayendo cada año a miles de visitantes y cientos de yates de lujo.

Sus aguas cristalinas y playas paradisíacas albergan diversos ecosistemas marinos, hogar de una amplia variedad de especies propias de la Costa Blanca, como cangrejos, sepias, sardinas, erizos de mar, etc., destacando entre todas la famosa y exquisita **gamba roja**, una insignia tanto de la ciudad como de su **cocina local**.



Gamba roja. ©AdobeStock.



Erizos de mar. ©AdobeStock.

La **Marina Alta**, especialmente la ciudad de Denia, es conocida por su sabrosa y premiada cocina, no en vano la UNESCO la reconoció como Ciudad Creativa de la Gastronomía en 2015, con el marisco como bandera y en particular el crustáceo gamba roja. Se hace evidente que la **gastronomía** es parte integral del patrimonio y la cultura local.

La **gamba roja** de Denia se ha convertido en un símbolo de la región, siendo muy apreciada por los habitantes locales, y en general en toda España. La pesca de esta y otras especies marinas no solo ha abastecido de alimento a las familias, sino que también ha moldeado la identidad cultural de la población.

Históricamente muchas familias dianenses se dedicaron a la **pesca** y comercializaban el pescado y marisco en los mercados locales. Durante las jornadas nocturnas en el mar, los marineros desarrollaron su propio lenguaje y rituales, practicándose diversas técnicas de pesca como "les pesqueres del cingle" en los acantilados de las calas de Jávea, donde los pescadores establecían códigos para coordinarse entre sí. Durante estas duras jornadas de trabajo llevaban consigo alimentos sencillos para la cena, como higos secos, pan y vino.

Estos son solo unos ejemplos del mundo de la pesca y de quienes se dedican a ella, y que nos sirven para ver cómo estos hábitos se han transmitido de generación en generación, dejando un legado rico que identifica a los marineros, a los pescadores y a la comunidad de personas que han vivido esta cultura. Han creado un lenguaje propio y una conexión con el entorno marino y sus recursos.

Desgraciadamente la popularidad de alimentos tan deliciosos como la **gamba roja**, no solamente ha atraído una cantidad desproporcionada de turistas, sino que en general ha provocado una gran demanda de este producto en un momento en que las campañas anuales de pesca cada vez son más escasas.

Uno de los mayores problemas derivados de esta demanda es la **práctica insostenible** de la **sobrepesca**, que agota al máximo los ecosistemas sin permitir que se regeneren adecuadamente, poniéndolos en peligro de extinción. Uno de los métodos más preocupantes es la pesca de arrastre, que si no se realiza adecuadamente puede llegar a ser peligroso y destructivo. Consiste en lanzar redes que se arrastran por el fondo marino, atrapando todo a su paso y destruyendo el suelo y los ecosistemas marinos. Este es uno de los motivos por los que las praderas de **posidonia** se encuentran gravemente afectadas.



Posidonia oceánica. ©AdobeStock.



Aristeus antennatus (gamba roja).
©Inventaire National du Patrimoine Naturel (INPN).

Para poder revertir esta situación de sobrepesca se han establecido temporadas para realizar la actividad, alternadas con períodos de descanso para permitir que el ecosistema marino se regenere. Esto busca evitar la sobreexplotación y promover la sostenibilidad del proceso. Sin embargo, al prohibir esta actividad temporalmente muchos marineros que han dedicado su vida a este oficio, posiblemente heredado de sus antepasados, están perdiendo sus empleos.

La **sobreexplotación**, la **contaminación** y las nuevas técnicas de pesca están contribuyendo a la disminución de muchas especies marinas.

Para regular y promover la sostenibilidad en la recolección de especies marinas, se ha promulgado legislación, como la Ley 5/2017, de 10 de febrero, de pesca marítima y acuicultura de la Comunidad Valenciana, que incluye aspectos de protección y conservación en las actividades pesqueras.

Entre las medidas más destacadas de esta ley se encuentran:

- Prohibición de la captura de ciertas especies.
- Priorización de técnicas de pesca tradicionales y sostenibles para minimizar el impacto ambiental y preservar el patrimonio cultural mencionado anteriormente.
- Establecimiento de zonas y períodos de veda para evitar la explotación constante de los recursos marinos y permitir la recuperación de los fondos marinos.

Proteger estas especies para perpetuar la identidad gastronómica también depende de nosotros los ciudadanos.

R O S E R V A L V E R D E

ENLACES INTERESANTES

- [LEY 5/2017, DE 10 DE FEBRERO, DE PESCA MARÍTIMA Y ACUICULTURA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA](#)
- [RIESGOS MARINOS](#)
- [TESOROS DE MAR](#)
- [OCEAN IN MOTION](#)
- [PÓSTER RESIDUOS PLÁSTICOS](#)
- [PÓSTER SOBREEXPLORACIÓN PESQUERA](#)

ACTIVIDAD

Para interiorizar los conocimientos expuestos anteriormente de una manera didáctica y dinámica se ha preparado una actividad. De esta manera, se propone que el alumnado realice un ejercicio que fomente la participación y compañerismo, se tendrá que trabajar por grupos de 3 a 4 personas. Además de fortalecer un vínculo y un pensamiento crítico frente a la problemática en torno a la salvaguarda del patrimonio marino material e inmaterial. La actividad consistirá en realizar un pequeño vídeo de 1 minuto y medio aproximadamente con la técnica del *stop motion* o *draw my life* (se pueden combinar) a partir de dibujos elaborados por los propios estudiantes, sobre el tema del texto, de cualquier historia o acontecimiento relacionado con el patrimonio cultural marino.

¡INSPIRATE!



[OCEAN IN MOTION](#)
Cortometrajes animados



[OCEAN ANIMA](#)
Actividad de Stop Motion



¡COMPÁRTELO CON NOSOTRAS!



Instagram

@OCEANARTPROJECT

BOCADOS DE MAR

LANGOSTINO DE VINARÒS

MANJAR DE LA COMUNIDAD VALENCIANA

EDUCACIÓN SECUNDARIA - BACHILLERATO - FP



Langostinos de Vinaròs cocidos. ©OAP.

El **langostino o llangostí de Vinaròs** es un producto de calidad indiscutible y plenamente afianzado en la alta gastronomía española. Al ser un marisco de excepcional calidad, al igual que sucede con la gamba roja de Denia, se ha convertido en un **símbolo gastronómico de la costa levantina** y en un verdadero orgullo para los habitantes de Vinaròs, localidad situada al norte de la Comunidad Valenciana y muy cerca de la desembocadura del río Ebro. Esta ubicación estratégica influye en la calidad excepcional del producto, consolidándolo como uno de los más destacados de la gastronomía valenciana.

Situada en la costa norte de Castellón, **Vinaròs**, capital del Bajo Maestrazgo, ha sido desde hace siglos un puerto pesquero importante donde la pesca ha sido parte esencial del sustento de sus habitantes. Con el tiempo, la pesca del langostino ha cobrado un papel central en esta actividad. Desde la época romana se han encontrado evidencias de una intensa actividad pesquera en la zona. Aunque en sus orígenes el pescado y el marisco capturados en estas aguas se distribuían principalmente para el consumo local, con el paso de los siglos, la comercialización del langostino comenzó a ganar protagonismo.



Puerto de Vinaròs. ©AdobeStock.

Su fama se debe a su excepcional sabor, resultado de las aguas deltaicas próximas a la desembocadura del río Ebro. Estas aguas, con fondos arenosos ricos en restos vegetales y con baja salinidad, confieren al marisco unas características únicas.

El langostino de Vinaròs, de la especie *Melicertus kerathurus*, es un crustáceo muy valorado debido a su tamaño, que puede llegar hasta los 20 cm. Tiene un color rosáceo amarronado, con bandas transversales en el abdomen y una característica cola con tonalidades que recuerdan a la bandera republicana.



Cola característica de la cola que se asemeja a los colores de la bandera republicana y que es tan popular del langostino pescado en esta zona. ©Festival Langostino.

La temporada de pesca del langostino de Vinaròs se extiende generalmente **desde mayo hasta septiembre**, aunque su disponibilidad depende de las condiciones climáticas y del comportamiento de las mareas.

La técnica utilizada para su captura es principalmente la **pesca artesanal de arrastre, trasmallo y nasa**. Esta se realiza de manera controlada y regulada para evitar la sobreexplotación y garantizar la sostenibilidad de la especie.

Una de las peculiaridades de la pesca del langostino en Vinaròs es que se realiza a profundidades de entre 15 y 70 metros, en zonas donde el sustrato arenoso y fangoso favorece la vida de este crustáceo. Los pescadores locales, muchos de ellos provenientes de familias con una larga tradición en el oficio, emplean técnicas que han ido perfeccionándose a lo largo de los años, garantizando así una pesca responsable y sostenible.

El langostino es un crustáceo de hábitos nocturnos, momento en el que sale en busca de alimento. Al ser una especie omnívora, se alimenta de crustáceos, moluscos, gusanos poliquetos y algas. Durante el día, permanece enterrado en la arena y solo asoma sus grandes y característicos ojos. Para reproducirse, necesita un choque de agua dulce en sus puestas, por lo que los caladeros más importantes se encuentran cerca de la desembocadura de ríos, como el Ebro. Las hembras de langostino no transportan sus huevos, sino que la fecundación y el desove se producen directamente en el agua.



Ojos de langostino. ©Pierrecorbrion.

El langostino de Vinaròs se ha convertido en un referente de la **cocina mediterránea** y es un producto indispensable en las cartas de los mejores restaurantes de la región. Su sabor suave y delicado, junto con una textura jugosa, lo convierte en una joya culinaria apreciada tanto por chefs como por gourmets.

Puede cocinarse de múltiples formas: a la plancha, cocido, en arroces o como parte de recetas más complejas. Sin embargo, la forma más común y apreciada de degustarlo es a la plancha, simplemente aderezado con sal gruesa y un toque de aceite de oliva. Este sencillo método de cocción permite disfrutar del sabor natural del langostino sin enmascararlo con otros ingredientes.

El langostino de Vinaròs no solo es importante desde un punto de vista gastronómico, sino que también representa una fuente fundamental de ingresos para la economía local. La pesca y comercialización del langostino generan empleo directo e indirecto, no solo para los pescadores, sino también para comerciantes, restauradores y actividades relacionadas con el turismo.

Cada año, la pesca de langostinos supone una parte significativa del volumen de pesca desembarcada en el puerto de Vinaròs. A pesar de los retos que enfrenta el sector pesquero en toda España, como la competencia de productos importados o las estrictas regulaciones pesqueras, el langostino de Vinaròs sigue siendo un producto de gran demanda. Su elevado valor en el mercado justifica los precios que alcanza, tanto en los mercados locales como en los restaurantes de alta cocina.



Langostinos en el Mercado Municipal de Vinaròs. ©Mercado Municipal.

El **turismo gastronómico** también se ha beneficiado enormemente de la fama del langostino. Cada año, miles de visitantes acuden a Vinaròs para disfrutar de este manjar en sus múltiples formas. Las Jornadas del Langostino y el Concurso Nacional de Cocina Aplicada al Langostino de Vinaròs son eventos anuales que destacan la importancia del langostino en la vida de la localidad. Estos eventos no solo promueven la gastronomía local, sino que también sirven como plataforma para que los chefs de todo el país muestren su creatividad utilizando el langostino de Vinaròs como ingrediente principal.

A pesar de su éxito, la producción del langostino de Vinaròs enfrenta varios desafíos. Uno de los principales es la **sobrepesca**, problema que afecta a muchas especies marinas en todo el mundo. Las regulaciones impuestas por las autoridades pesqueras son cada vez más estrictas, y la pesca del langostino no es una excepción. Los pescadores de Vinaròs se esfuerzan por cumplir con estas normativas, adaptándose a cuotas y temporadas limitadas para asegurar la **sostenibilidad de la pesca**.



Riesgo de sobrepesca. ©AdobeStock.

Otro reto importante es el **cambio climático**, que representa un desafío a largo plazo siendo algunos de los principales efectos:

- **Aumento de la temperatura del agua:** A medida que las aguas del Mediterráneo se calientan, los langostinos tienden a desplazarse hacia zonas más profundas y frías del océano para poder sobrevivir. Esto dificulta su captura, ya que los pescadores deben ajustar sus técnicas y equipos para llegar a mayores profundidades. Esta situación conlleva una reducción en la cantidad de langostinos disponibles para la pesca, lo que impacta la rentabilidad para los pescadores los cuales dejan de pescarlos y el ciudadano de consumirlos.

- **Se ven alterados los ciclos reproductivos:** El langostino, como muchas otras especies marinas, depende de cambios estacionales en la temperatura del agua para iniciar su ciclo reproductivo. Con el aumento de las temperaturas, estos ciclos se ven alterados, lo que puede llevar a una disminución en la tasa de reproducción y por lo tanto menos langostinos disponibles en el futuro, afectando la sostenibilidad de la especie que puede llegar a desaparecer.
- **Se producen cambios en la disponibilidad de alimentos** pues el calentamiento del agua también afecta a los organismos de los que se alimentan los langostinos, como crustáceos más pequeños, moluscos y algas. Si estas especies sufren por el cambio climático, los langostinos tendrán menos alimento disponible, y habrá una reducción en el crecimiento y la salud de los langostinos, lo que puede impactar tanto su tamaño como su calidad.
- **Desplazamiento de los hábitats** ya que, con los cambios en las corrientes oceánicas y las temperaturas, los hábitats naturales de los langostinos pueden cambiar. Las zonas que tradicionalmente eran adecuadas para la pesca de langostino pueden ya no serlo y los pescadores tendrán que navegar a otras áreas para capturarlos, lo que aumenta los costos y puede afectar el volumen de la pesca.
- **Una mayor acidez en el agua (acidificación)** es lo que el cambio climático también está provocando que el mar, el cual se vuelve más ácido debido a la absorción de dióxido de carbono (CO₂) en el agua. Esta acidificación afecta a los crustáceos como los langostinos, ya que les resulta más difícil formar y mantener sus caparazones, que están hechos de carbonato de calcio. La consecuencia de esta alteración es que los langostinos pueden volverse más vulnerables a enfermedades y depredadores, además de disminuir en tamaño y resistencia.

- **El cambio en las corrientes marinas influye en la distribución de nutrientes y de agua dulce en el Mediterráneo**, lo cual afecta los ecosistemas donde viven los langostinos. Esto puede hacer que sus zonas de alimentación y reproducción se vean alteradas. Provocando un desplazamiento de estos animales a otras áreas, afectando las prácticas pesqueras tradicionales.
- **El aumento de fenómenos climáticos extremos**, como tormentas intensas o períodos de sequía, puede alterar el hábitat de los langostinos y afectar sus zonas de pesca dando lugar a períodos de baja disponibilidad de langostinos, lo que impacta la pesca y la economía local.



Langostino en el Mar Menor. ©Canal Mar Menor.

Queda claro que el **cambio climático** está afectando gradualmente tanto el hábitat, como los ciclos biológicos de los langostinos de Vinaròs.

Estos impactos no solo amenazan la supervivencia de la especie, sino que también afectan a las comunidades pesqueras que dependen de ellos para su sustento económico. En los últimos años, la pesca de langostinos en Vinaròs se ha reducido, y muchos pescadores han dejado de pescarlos por falta de rentabilidad.

Son pocas las embarcaciones que aún los pescan, ya que el aumento de la temperatura está provocando que los langostinos se escondan más profundamente bajo la arena, dificultando su captura.

¿Qué podemos hacer nosotros para mitigar este cambio climático?

- **Ahorrar energía** controlando el uso de las luces en el hogar y desconectando aparatos electrónicos cuando no se usen.
- **Cambiar las bombillas** viejas por bombillas de LED o bajo consumo.
- **Ahorrar agua** controlando el tiempo de las duchas y baños.
- **Comprar productos locales** y de temporada.
- **Practicar las 3R de la sostenibilidad:** Reducir, Reutilizar y Reciclar.
- **Elegir el transporte público** u otros medios más sostenibles.
- **Comprar de manera responsable.**
- **No desperdiciar alimentos.**
- **Promover las energías verdes.**
- **Mantener limpio el entorno.**
- **Cultivar especies autóctonas.**

A pesar de estos desafíos, el futuro del langostino de Vinaròs parece prometedor. La calidad del producto y el compromiso de la comunidad pesquera local con la sostenibilidad son clave para garantizar que este marisco siga siendo un **símbolo gastronómico y cultural de la Comunidad Valenciana**.

V I C T O R I A V I V A N C O S

ENLACES INTERESANTES

- [RIESGOS MARINOS](#)
- [BOCADOS DE MAR](#)
- [EL MAR NO ES UN JUEGO](#)
- [PÓSTER SOBREPESCA](#)
- [LANGOSTINO DEL MEDITERRÁNEO](#)

ACTIVIDAD

ENCUENTRA LAS PALABRAS ESCONDIDAS
¡ALGUNAS PODRÍAN ESTAR EN UN ORDEN INVERTIDO!

A	M	A	E	S	T	R	A	Z	G	O	Z	V	R	O
V	Z	Q	X	R	H	A	F	D	H	N	N	B	O	P
I	E	E	D	F	T	R	S	A	J	A	X	P	M	W
N	H	D	E	L	T	A	Z	R	X	É	T	S	A	X
A	I	L	L	D	F	R	W	E	S	C	T	V	N	X
R	K	Ñ	Q	W	E	E	T	N	G	O	B	A	O	N
Ò	L	M	D	F	B	G	H	O	H	G	S	H	S	J
S	A	X	C	R	Z	F	G	S	H	A	H	H	H	J
K	Í	J	O	N	I	T	S	O	G	N	A	L	S	J
R	G	Q	G	H	J	K	M	K	L	G	S	F	H	N
F	R	H	G	S	W	S	T	Y	U	I	M	P	Ñ	K
J	E	H	J	E	I	J	K	S	X	C	V	B	N	M
W	N	R	O	R	O	V	Í	N	M	O	T	Y	U	B
T	E	E	U	G	F	H	H	D	X	H	K	G	F	H
G	X	T	G	H	J	K	L	L	L	X	E	F	C	B

VINARÓS

MAESTRAZGO

ROMANOS

OCÉANO

ARENOSO

EBRO

OMNÍVORO

ENERGÍA

LANGOSTINO

TURISMO

NASA

DELTA

BOCADOS DE MAR

SEPIA

DELICIA DEL MAR MEDITERRÁNEO

EDUCACIÓN SECUNDARIA - BACHILLERATO - FP



Sepia con salsa verde y limón. ©AdobeStock.

La **sepia de la Comunidad Valenciana** es un delicioso tesoro de la comida mediterránea.

Este animal marino, llamado científicamente *Sepia officinalis*, tiene un color oscuro y una textura firme. Es muy importante en la cocina valenciana, ya que su sabor especial y la facilidad con la que se puede usar en diferentes platos lo hacen muy querido.

La sepia es un animal marino que pertenece a la familia de los moluscos, y vive en las aguas cálidas y templadas del mar Mediterráneo.

Es muy común encontrarla en las costas de la Comunidad Valenciana, donde forma parte de la vida marina. Su cuerpo es curioso, ya que parece una pequeña bolsa o saco, y está protegido por una concha interna que tiene la forma de una pluma. Esta concha no se ve desde fuera, pero es muy especial y tiene un papel importante, ya que a veces se utiliza cuando se cocinan deliciosos platos con sepia.

Este animal es muy conocido en la región por ser parte de muchas recetas tradicionales que encantan a todos los que las prueban.



Sepia en su medio natural. ©AdobeStock.

En esta zona, la sepia es un ingrediente muy importante en muchos platos que muestran lo rica que es la comida del Mediterráneo y la cantidad de productos que vienen del mar. Uno de los platos más famosos es la "sepia a la plancha", donde se cocina a la parrilla, sólo con un poco de aceite de oliva, ajo y perejil. Esto resalta su delicioso sabor y hace que su carne quede muy suave. Otro plato popular es la "sepia en su tinta", donde la sepia se cocina en su propia tinta, lo que le da un color oscuro y un sabor profundo, y se sirve con arroz o fideos. Este plato no solo es especial por su aspecto, sino también por su delicioso [sabor a mar](#).

Además de estos platos clásicos, la sepia se usa en guisos, paellas y tapas en la Comunidad Valenciana. Su carne dura y firme le permite absorber muy bien los sabores, lo que la convierte en un ingrediente muy versátil. Se combina de manera deliciosa con ingredientes típicos de la región como el aceite de oliva, el pimiento rojo, el azafrán y diferentes hierbas aromáticas.

La pesca de la sepia es una tradición en las costas valencianas. No solo es importante porque proporciona comida fresca, sino también porque es una parte muy importante de la economía local y un símbolo de la identidad de la región. Los pescadores valencianos pasan sus días capturando esta valiosa sepia, usando métodos que cuidan el mar y su equilibrio.

Aunque la sepia es muy popular, la pesca de sepia debe ser cuidadosa, ya que los cambios en el ambiente y la cantidad de animales marinos pueden afectar. Es muy importante que los pescadores usen prácticas responsables para asegurarse de que haya sepias en el futuro y que esta tradición pueda continuar siendo parte de la cultura y la comida de la Comunidad Valenciana.

Cuidar el mar es fundamental para proteger especies como la sepia, que son parte integral del ecosistema marino.

Una lección clave para preservar estos recursos es practicar la pesca sostenible. Esto implica respetar las temporadas de veda, utilizar artes de pesca selectivas que minimicen la captura accidental de especies no deseadas, y evitar la pesca en zonas protegidas o durante períodos críticos de reproducción. Además, es importante apoyar iniciativas locales de conservación marina y participar en limpiezas de playas para reducir la contaminación plástica y química que afecta a las poblaciones marinas.

Al cuidar el entorno marino y adoptar prácticas responsables, podemos asegurar que especies como la sepia continúen siendo parte de nuestra gastronomía y biodiversidad marina durante generaciones venideras.



El pescador, 1904. Joaquín Sorolla. Óleo sobre lienzo (76 x 106 cm). ©Colección privada.

C A R M E N O L M O S

ENLACES INTERESANTES

- [LEY 5/2017, DE 10 DE FEBRERO, DE PESCA MARÍTIMA Y ACUICULTURA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA](#)
- [RIESGOS MARINOS](#)
- [BOCADOS DE MAR](#)
- [OCEAN IN MOTION](#)
- [OFICIOS DE MAR](#)

ACTIVIDAD

Os invitamos a investigar y presentar un **plato típico de vuestra región** que contenga **sepia**. Ya hemos podido conocer su versatilidad a través de este texto. En grupos pequeños, investigarán el origen del plato, sus ingredientes, la receta y datos históricos relevantes. Cada grupo preparará una presentación detallada y, si es posible, traerá una muestra del plato a clase.

Las presentaciones se compartirán con todos los compañeros, fomentando así la discusión y la reflexión sobre la importancia cultural y gastronómica del plato seleccionado.

Esta actividad no sólo fortalecerá las habilidades de investigación y presentación, sino que también promoverá el aprecio por las tradiciones culinarias locales y la colaboración en equipo.

¡COMPÁRTELO CON NOSOTRAS!



Instagram

@OCEANARTPROJECT

BOCADOS DE MAR

TITAINA DEL CABANYAL

GUISO DE TRADICIÓN PESQUERA

EDUCACIÓN SECUNDARIA - BACHILLERATO - FP



Titaina del Cabanyal. ©OAP.

La **Titaina** es uno de esos platos que encierra en su esencia la historia y tradición de una región, especialmente de la Comunidad Valenciana en España. Este guiso, tradicionalmente elaborado con **ventresca de atún en salazón o tonyna de sorra (atún de ijada)**, tiene profundas raíces en la **gastronomía** de los **poblados marineros** y es una de sus señas de **identidad gastronómicas**, junto con el esgarraet.

Su origen está en el **barrio del Cabañal-Cañamelar en la Semana Santa Marinera de Valencia**, barrio conocido históricamente por su relación con el mar y la pesca.

La titaina es uno de esos platos que son tesoros de la gastronomía local y que se puede comer tanto en frío como en caliente, como guiso o como tapa y que sirve como relleno para el famoso **Pepito valenciano**. Su receta se remonta a épocas antiguas, cuando los habitantes de los **pueblos pesqueros de la costa mediterránea** dependían del mar para su sustento.

Todo valenciano de cierta edad que se haya criado en El Cabanyal atesora recuerdos de la **titaina de la abuela**.



Ingredientes de la titaina. ©OAP.

Este guiso, sencillo en apariencia, se preparaba con ingredientes básicos que estaban a mano: **el atún de sorra que llegaba en salazón a las lonjas**, pimientos italianos, tomates que se cultivaban en los huertos cercanos, y los piñones.

El **atún**, protagonista indiscutible de la titaina, es una especie que ha sido capturada y consumida por las civilizaciones mediterráneas desde hace más de 3000 años. En el **Mediterráneo**, encontramos principalmente dos especies de atún: el **atún rojo** (*Thunnus thynnus*) y el **atún blanco** (*Thunnus alalunga*). De las dos, el atún rojo ha sido el más valorado, no sólo por su sabor, sino también por su tamaño y versatilidad culinaria.



Atún rojo. ©AdobeStock.

Un gran pintor como **Joaquín Sorolla** inmortalizó la pesca del atún en su cuadro *Ayamonte y la pesca del atún*, donde representa una escena costumbrista dentro de una almadraba con pescadores y rederos envueltos en sus labores. Fue pintado en 1919 y llaman la atención la enorme cantidad de atunes que acaban de ser extraídos del mar.



Ayamonte: la pesca del atún, 1919. Joaquín Sorolla. Óleo sobre lienzo (349 x 485 cm). ©Spanish Society of America.

La pesca del atún en el Mediterráneo se remonta a la época de los fenicios, griegos y romanos, quienes ya utilizaban técnicas de pesca avanzadas, como las almadrabas, para capturar estos enormes peces durante sus migraciones. Las almadrabas son redes complejas tejidas históricamente por las rederas, que se colocan estratégicamente como un laberinto para interceptar a los atunes durante su paso por el estrecho de Gibraltar hacia el Mediterráneo, donde van a desovar.

A lo largo de la historia, el atún ha sido considerado un manjar. En Japón ya se comía y valoraba hace más de 6000 años; en la antigua Roma, su carne era muy apreciada, y era uno de los productos que más se comerciaba en el Imperio. Durante la Edad Media y la Edad Moderna, la pesca del atún siguió siendo una actividad económica importante en las costas del Mediterráneo.

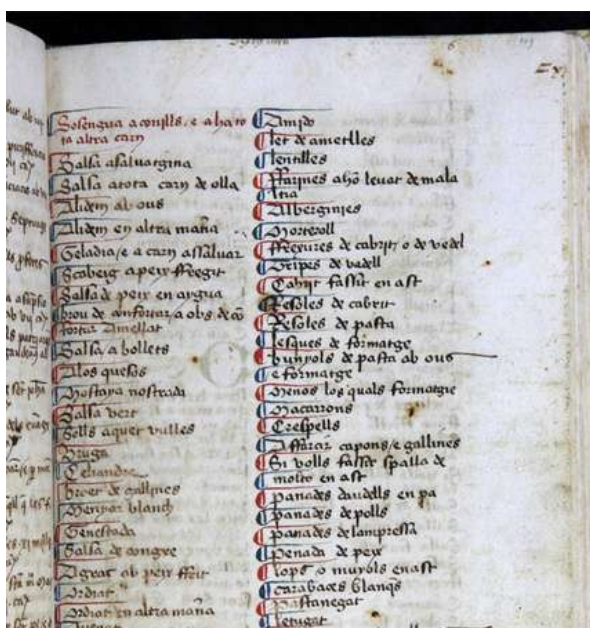


Detalle "Venta del atún". ©Museo Mandralisca de Cefalú.



El Llibre de Sent Soví (1324) es un recetario de cocina medieval, de autor anónimo y escrito en valenciano, donde ya se nombra el atún de sorra como uno de los ingredientes más utilizados en la gastronomía de la época.

©Universitat de València.



Detalle El Llibre de Sent Soví (1324)

©Universitat de València.

En las últimas décadas, la creciente demanda mundial de atún por ser un alimento muy proteico, con muchas vitaminas y ácidos poliinsaturados, especialmente el atún rojo, ha tenido un **aumento significativo de su captura**, lo que ha puesto en peligro las poblaciones de esta especie. Para paliar esta situación, la **piscicultura** del atún ha emergido como una alternativa sostenible para abastecer la demanda sin poner en **riesgo** los ecosistemas marinos.

La **piscicultura del atún** en el Mediterráneo comenzó en la década de los 90 y ha ido ganando popularidad desde entonces.

Este método consiste en capturar a los atunes jóvenes en el mar y criarlos en jaulas flotantes hasta que alcanzan el tamaño adecuado para ser comercializados.

Aunque esta técnica ha ayudado a reducir la presión sobre las poblaciones salvajes, también ha suscitado debates sobre sus impactos medioambientales, ya que la cría en cautividad puede generar problemas como la contaminación de las aguas y el uso intensivo de recursos. En la actualidad se está estudiando la viabilidad de producción de atún rojo en las costas de Castellón dentro de un proyecto basado en un sistema de acuicultura de recirculación.

A pesar de los retos, la piscicultura del atún representa una oportunidad para combinar la tradición con la sostenibilidad, asegurando que futuras generaciones puedan seguir disfrutando de platos tradicionales como la titaina sin comprometer la salud de los océanos.

El Mediterráneo es uno de los mares más antiguos y biodiversos del planeta, pero también es uno de los más vulnerables. La sobrepesca, el cambio climático, la contaminación y la destrucción de hábitats son solo algunos de los factores que amenazan la salud de este ecosistema. En particular, el atún rojo ha sido una de las especies más afectadas por la **sobreexplotación**.

En las últimas décadas, las organizaciones internacionales, han implementado regulaciones más estrictas para proteger las poblaciones de atún. Estas medidas incluyen la limitación de la cantidad de atún que se puede capturar cada año, la creación de áreas protegidas y la promoción de prácticas de **pesca sostenible**.

Además, es crucial que, como consumidores, adoptemos un enfoque más consciente en nuestras elecciones. Optar por atún de pesca sostenible, evitar el consumo excesivo de especies en peligro y apoyar a los pescadores locales que practican métodos de pesca responsables son algunas de las formas en las que podemos contribuir a la preservación de los mares.

El cuidado de nuestros mares no solo es una cuestión de responsabilidad ecológica, sino que también es esencial para preservar nuestra cultura y nuestras tradiciones culinarias. Platos como la titaina son un recordatorio de la relación íntima que existe entre el ser humano y el mar, una relación que debemos proteger para que siga siendo fuente de vida y bienestar.

La titaina es mucho más que un plato tradicional; es un símbolo de la rica historia y cultura de la costa mediterránea.

A través de este guiso, podemos rastrear la historia de la pesca del atún, desde la antigüedad hasta la actualidad, y reflexionar sobre la importancia de preservar nuestros recursos marinos. La sostenibilidad es clave para asegurar que platos como la titaina sigan formando parte de nuestra gastronomía por generaciones.



Titaina elaborada. ©OAP.

V I C T O R I A V I V A N C O S

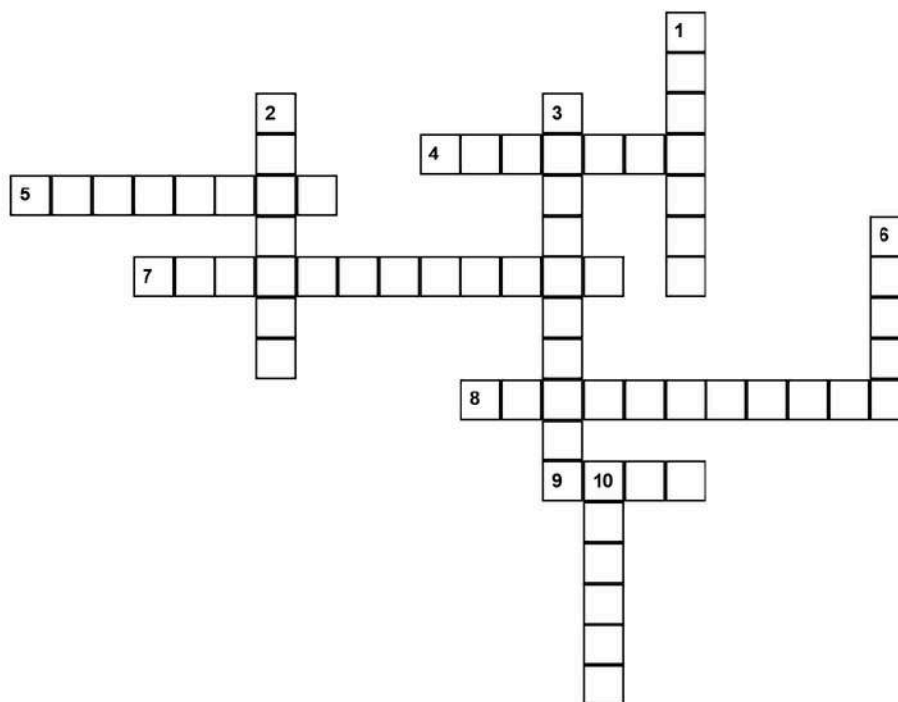
ENLACES INTERESANTES

- [RIESGOS MARINOS](#)
- [BOCADOS DE MAR](#)
- [OCEAN IN MOTION](#)
- [OCEAN ANIMA](#)
- [ACUICULTURA](#)
- [THINKINAZUL](#)

ACTIVIDAD

RESUELVE EL CRUCIGRAMA

TITAINA



Horizontales

4. Apellido del pintor valenciano cuya obra ha sido etiquetada como impresionista, postimpresionista y luminista.
5. Planta herbácea anual, de origen americano, de la familia de las solanáceas, con fruto en baya hueca, de color verde, rojo o amarillo y forma más o menos cónica.
7. Mar continental que conecta con el resto del océano Atlántico a través del estrecho de Gibraltar y con el océano Índico a través del canal de Suez.
8. Área cultural o disciplina que estudia la relación del ser humano con su alimentación y su medio ambiente o entorno.
9. Pez teleósteo, acantopterigio, común en los mares de España, frecuentemente de dos a tres metros de largo, negro azulado por encima y gris plateado por debajo, ingrediente principal de la titaina.

Verticales

1. Barrio de la ciudad española de Valencia, perteneciente al distrito de Poblados Marítimos.
2. Plato típico del barrio del Cabañal-Cañameler de la ciudad española de Valencia.
3. Pesca excesiva que pone en riesgo el restablecimiento de las especies capturadas.
6. Oficio o arte que se realiza para capturar peces. Puede realizarse en aguas continentales o marítimas.
10. Baya roja, de superficie lisa y brillante, en cuya pulpa hay numerosas semillas algo aplastadas y amarillas.

CONSULTA
MÁS ACTIVIDADES
PARA **SALVAR LOS**
MARES Y OCÉANOS
CON LA **CULTURA**





COLECCIÓN: VISIONES DE MAR

BOCADOS DE MAR



Este estudio forma parte del programa THINKINAZUL y ha sido apoyado por MCIN con financiación de la Unión Europea NextGenerationEU (PRTR-C17.11) y de la Generalitat Valenciana GVA-THINKINAZUL/2021/008; investigadora principal: María Victoria Vivancos Ramón, Universitat Politècnica de València, España.



www



in