

COLECCIÓN: VISIONES DE MAR

# BOCADOS DE MAR

EDUCACIÓN  
PRIMARIA





## 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: 6882\_01\_01\_01

ISBN: 978-84-1396-423-2

DOI: <https://doi.org/10.4995/9788413964232edUPV>

© 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

· PRIMARIA ·

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 24

### **LANGOSTINO DE VINARÒS**

Página 27

### **SEPIA**

Página 32

### **TITAINA**

Página 35

BOCADOS DE MAR

# ALL I PEBRE

HISTORIA Y TRADICIÓN VALENCIANA

EDUCACIÓN PRIMARIA



*All i pebre*. Plato tradicional valenciano. ©AdobeStock.

El *all i pebre de anguila* es un delicioso guiso valenciano que se hace con anguila, guindilla, ajo, pimentón seco y patatas, entre otros ingredientes. Este plato que tiene una larga tradición, proviene del Parque Natural de la **Albufera de Valencia**, laguna costera protegida de gran valor, y que fue fuente de inspiración de la famosa novela del escritor valenciano Vicente Blasco Ibáñez, *Cañas y Barro*.

El *all i pebre* nació porque los **pescadores** de La Albufera necesitaban aprovechar la anguila, un pez muy común y barato en esa laguna costera. De esta manera, crearon una receta deliciosa y

nutritiva que ha sido parte de la cultura valenciana por generaciones.

Así se creó el *all i pebre*, cuyo nombre en castellano 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 cuya invención se disputan localidades próximas como el Palmar o 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 pez largo y delgado que vive en agua dulce, y que es como un pequeño serpiente. Puede crecer hasta medir entre 40 y 90 centímetros y pesar hasta 4 kilos. Es un animal migratorio y común en lagunas costeras y las hembras viven en la parte alta del río y los machos, en la desembocadura.

Desde hace mucho tiempo, la gente ha valorado mucho su carne y ya en tiempos antiguos, los romanos tenían una forma curiosa de usar las anguilas: Las ponían en los aljibes (grandes depósitos de agua) para mantener el agua limpia pues las anguilas se comían las algas e insectos que estaban en el agua y así la hacían apta para beber.

En Valencia, el *all i pebre* de anguila es más que una comida: es una parte especial de las fiestas y celebraciones. En lugares como El Palmar, la gente se reúne para hacer concursos de *all i pebre* y los cocineros compiten para ver quién prepara el mejor guiso. Estos concursos son momentos especiales para que las familias y amigos se junten, disfruten de comida deliciosa y celebren sus tradiciones y así se pueda perpetuar el patrimonio inmaterial de esa comunidad.

Cada familia tiene su propia receta que pasa de generación en generación lo que ayuda a mantener viva **la cultura y las tradiciones de Valencia**.

En La Albufera, además de pescar anguilas, también se capturan otros peces y mariscos, pues es un lugar de una gran riqueza natural pero que desgraciadamente ahora está en peligro por la **contaminación**, el **cambio climático** y la **sobrepesca**.

La anguila está amenazada, porque su hábitat está cambiando y por lo tanto es necesario protegerla para que pueda seguir siendo parte de nuestra cultura gastronómica. Esto significa **pescar de manera responsable, mantener el agua limpia y proteger el ecosistema de los animales que viven allí, exigiendo a las autoridades responsables que se cumplan las normas de protección y explotación de esta zona.**

El *all i pebre* nos enseña de nuevo que la comida que tomamos diariamente está directamente conectada con la naturaleza. Si queremos seguir teniendo ingredientes frescos y locales para nuestros platos favoritos, necesitamos cuidar el medio ambiente.

**¡Cuidemos La Albufera para seguir disfrutando de nuestros platos tradicionales!**

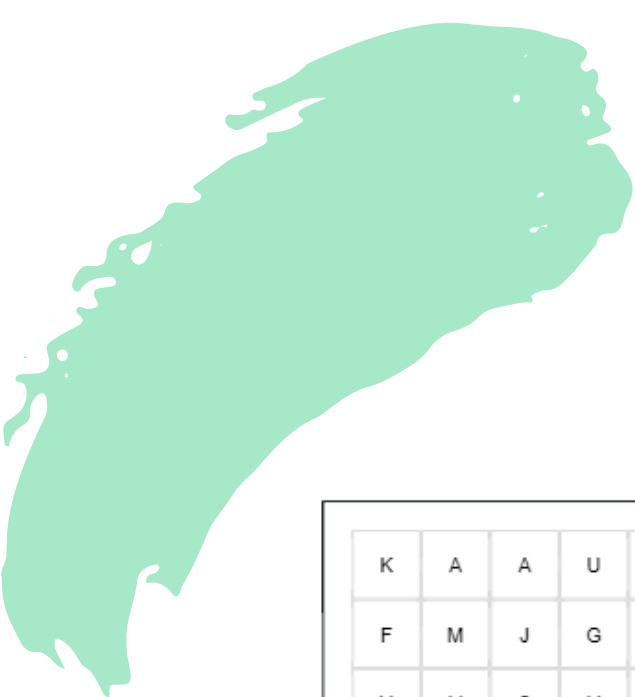


Paisaje de La Albufera. ©AdobeStock.

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](#)



# ACTIVIDAD

## SOPA DE LETRAS

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

[educima.com](http://educima.com)

AJO	ALBUFERA
ALLIPEBRE	ANGUILAS
GASTRONOMÍA	MAR
PESCADOR	PIMENTÓN
TRADICIÓN	VALENCIA

BOCADOS DE MAR

# ARROZ NEGRO

INGENIO ENTRE LOS PESCADORES

EDUCACIÓN PRIMARIA



Arroz negro. Plato tradicional valenciano. ©AdobeStock.

El **arroz negro** es un plato muy especial que se come en la Comunidad Valenciana. Lo que lo hace diferente es su color negro y su delicioso sabor a mar. Este arroz es muy conocido, especialmente en la zona de la Marina Alta, donde se prepara uno de los mejores.

Para hacerlo, se utilizan **calamares o sepias**, y lo que le da su color negro es la tinta que tienen estos animales. Además, se cocina con un rico caldo de pescado y mariscos, y se le agregan pedacitos de calamar o sepia, lo que lo hace muy sabroso. **¡Es un plato que te hará sentir como si estuvieras cerca del mar!**

El arroz negro de la **costa mediterránea** es un plato muy antiguo que los **pescadores** preparaban cuando estaban en el mar. Usaban lo que pescaban ese día para cocinar algo delicioso y nutritivo a bordo de sus barcos. Esta receta se ha transmitido de padres a hijos, y hoy en día sigue siendo muy popular.

No solo es un plato sabroso, también representa la cultura y las tradiciones de la Comunidad Valenciana. Cada vez que comes arroz negro, estás probando un pedacito de la historia de esta región y su amor por el mar.

En Italia también tienen un plato parecido al arroz negro que se llama "Risotto Nero", que también se hace con tinta de calamar. Esto nos muestra que usar tinta en la cocina es algo común en los países mediterráneos.

Cuando los primeros pescadores hacían arroz negro, no siempre tenían aceite para cocinar en sus barcos, por lo que usaban la tinta de los calamares y sepias, que eran fáciles de encontrar en las costas valencianas, dándole al arroz su color oscuro y su sabor especial.

Los calamares y las sepias, con los que se hace el arroz negro, son moluscos cefalópodos y aunque se parecen mucho, hay algunas diferencias entre ellos.

De hecho, hay más de 300 tipos de calamares en todo el mundo. Algunos son pequeños, pero otros como el calamar colosal, ¡pueden medir más de 10 metros de largo!

Una cosa interesante sobre los calamares es cómo se mueven. Lo hacen usando algo llamado "propulsión a chorro", expulsando agua muy rápido a través de un sifón, lo que les permite moverse hacia adelante a gran velocidad.

Y, si un calamar se siente en peligro, puede soltar una nube de tinta para escapar de sus enemigos. Esta nube no solo lo esconde, sino que también tiene sustancias que pueden desorientar el olfato de sus atacantes. ¡Así que esa tinta no es solo para el arroz, sino también para proteger a los calamares!



Calamares en el mar. ©AdobeStock.

La [pesca excesiva](#), la [contaminación](#) y el [cambio climático](#) están dañando los ecosistemas marinos, afectando a muchas especies como los calamares y su entorno. Como personas que disfrutamos de la comida y de la naturaleza, debemos hacer todo lo posible para protegerlos y conservar su hábitat.

Al elegir productos de pesca sostenibles, podemos asegurarnos de que las prácticas utilizadas cuiden el medioambiente, evitando que se agoten los recursos marinos. Además, es esencial apoyar leyes y regulaciones que protejan los océanos y promuevan la pesca responsable. Esto es vital para que en el futuro todos puedan seguir disfrutando de platos tradicionales como el arroz negro.

Cuidar de los océanos no solo beneficia a los animales que viven allí, sino que también ayuda a preservar nuestras recetas tradicionales, como el arroz negro, que es parte de la cultura valenciana. Este plato es un recordatorio de nuestra estrecha relación con el mar y la importancia de mantenerlo limpio y saludable.

Cada vez que disfrutamos de este plato en familia, es crucial recordar que debemos cuidar la naturaleza. Solo así nos aseguraremos de que siempre tengamos ingredientes frescos y que los océanos sigan siendo una fuente de vida y alimento para las generaciones futuras. **¡Cuidar el mar es cuidar nuestro futuro!**

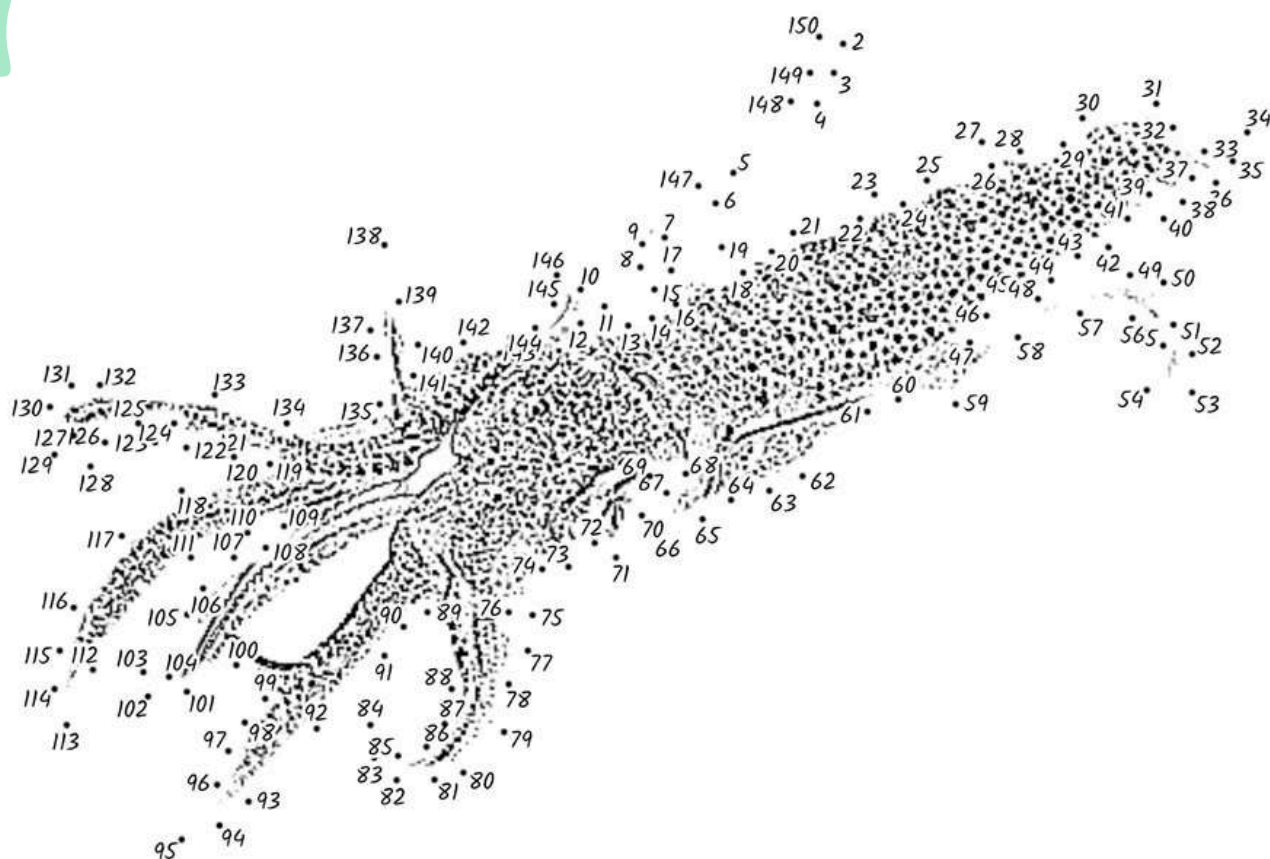
C A R M E N O L M O S

## ENLACES INTERESANTES

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

# ACTIVIDAD

UNE LOS PUNTOS PARA DESCUBRIR LA IMAGEN



¡COMPÁRTELO CON NOSOTRAS!



Instagram

@OCEANARTPROJECT

BOCADOS DE MAR

# CALDERO DE TABARCA

DELICIA MARINERA

EDUCACIÓN PRIMARIA



Caldero de Tabarca. ©Casa Gloria (Tabarca).

La **Isla de Tabarca** está en el **mar Mediterráneo**. Es parte de Alicante, en la Comunidad Valenciana, y se encuentra a 22 km de esta ciudad y a 8 km del puerto de Santa Pola. Tabarca es la isla más grande de toda la **Comunidad Valenciana** y, además, la única donde vive gente, ¡aunque su censo no llega a 60 personas!

Debido a su ubicación, esta isla fue muy deseada como punto estratégico. Era un escondite para piratas berberiscos de África del Norte, quienes atacaban los barcos de cristianos que pasaban cerca de las costas de Alicante.

Durante el reinado de Carlos III, se construyeron murallas alrededor de la isla para protegerla de piratas y poder hacer que viviera gente allí de nuevo. Hoy, estas murallas se consideran un Conjunto Histórico Artístico y un Bien de Interés Cultural.

Por esto, Nueva Tabarca se considera un lugar cultural especial. También es famoso el caldero tabarquino, un plato hecho con **caldo de pescado y acompañado de arroz a banda**, que normalmente se sirve aparte.



Corales del mar Mediterráneo ©AdobeStock.

La Isla de Tabarca siempre ha sido especial por la gran cantidad de recursos marinos que hay en la zona, especialmente el coral. Sin embargo, en el siglo XIX, la pesca comenzó a ser más importante porque la población de la isla creció.

Además, en el siglo XVIII, la isla ya había tenido una comunidad de pescadores de Génova que trajeron sus propias recetas de cocina.

Así, muchos **pescadores** viajaban hasta Larache (una ciudad en Marruecos) durante las temporadas de pesca de bonito. Como no sabían cuánto tiempo pasarían en la barca, llevaban lo que llamaban “rollets de barca”, que incluían arroz y otros ingredientes básicos para acompañar el caldo de pescado que cocinaban.

Los pescadores de la isla preparaban diferentes pescados, como lechola, gallina, llobarro o salmonete. Pero el plato más famoso es el caldero tabarquino, que tiene ese nombre por el caldero de hierro donde lo cocinaban.



Gallineta roja o pez cabra. ©AdobeStock.

El verdadero **caldero tabarquino** se prepara con pescados como el mero o la gallineta, e incluso con “morralla”, que es un grupo de peces pequeños de roca, como el rascacio, la cinta, el lenguado, el pez araña, la gallineta, el rubio, el pargo o el mújol.

Este plato también lleva papas, pimiento rojo, ñoras, all i oli, tomate triturado, ajo y aceite de oliva. Todos estos ingredientes acompañan al “fumet” (caldo blanco), que se hace con pescados y mariscos. Para lograr que el caldo tenga la textura y sabor correctos, es importante usar pescados con gelatina, como los que se usan en el caldero tabarquino.



Pescadores de Tabarca en 1949. ©Asociación Usuarios Puerto de Santa Pola.

Esta rica comida no solo es un símbolo de la identidad de Tabarca, sino también de la vida de los marineros.

El **trabajo de la pesca artesanal** está en peligro por varias razones, como el **cambio de generación**. Este problema es un reto mundial que afecta tanto a la sostenibilidad de la pesca como a las comunidades que viven cerca del mar. En Europa, la edad promedio de los pescadores ha subido mucho: en 2019, el 43% de los pescadores tenía más de 55 años, y solo el 7% tenía menos de 35.

Las razones de este problema incluyen que la pesca no resulta atractiva para los jóvenes por lo duro que es el trabajo, la falta de dinero y la idea de que hay pocas oportunidades laborales, lo que hace que muchos se muden a ciudades.

Otra de las problemáticas es la **sobrepesca**, que significa sacar demasiados peces del mar más de lo que se puede permitir. Ocurre cuando se pescan más peces de los que pueden nacer y crecer, lo que hace que haya menos peces y puede causar problemas a largo plazo en el océano.

Este problema se agrava por formas de pesca que no son buenas, como usar redes que dañan el fondo del mar, pescar ilegalmente, no tener reglas claras y no aplicar buenas medidas de control.



Pescadores con red. ©AdobeStock.

Para solucionar el problema de la sobrepesca, se han establecido temporadas especiales para pescar, alternando con momentos de descanso que ayudan a que el océano se recupere. El objetivo es evitar que se saquen demasiados peces y ayudar a que todo funcione bien. Sin embargo, al detener la pesca por un tiempo, muchos trabajadores del mar que han dedicado su vida a esta actividad, a menudo heredada de sus familias, están perdiendo su forma de ganarse la vida.

La **sobrepesca**, junto con la **contaminación** y otros problemas, está afectando a muchas especies marinas.

Para ayudar a que la pesca sea sostenible, se han creado reglas y leyes sobre pesca y acuicultura en la Comunidad Valenciana, que incluye normas para proteger y cuidar las prácticas de pesca.

Nosotros, como ciudadanos, podemos hacer diferentes cosas que pueden ayudar a los pescadores, como por ejemplo:

- Elegir comida de manera inteligente, como pescado que sea sostenible: piscicultura.
- Evitar comer peces grandes como el atún o el pez espada, porque están en peligro de desaparecer y son muy importantes para el océano.
- No comprar pescados que no han crecido lo suficiente: ¡pez pequeñitos no, gracias!
- Comprar productos que son de aquí.
- Valorar el buen trabajo de los pescadores y de su profesión, y ayudar a crear empleos para pescadores, así evitamos problemas por el cambio de generación.
- Apoyar las técnicas de pesca más pequeñas, que sean más cuidadosas y respetuosas con el mar; así ayudamos a parar y solucionar los problemas que enfrenta.

Para conservar nuestras tradiciones de comida, también tenemos que cuidar los recursos que nos permiten disfrutar de ellas. Por eso, cuidar nuestros mares, sus plantas y animales es muy importante para seguir disfrutando de nuestra comida.

V A L E R I A   N A V A R R O

## ENLACES INTERESANTES

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

OceanGo!



¿QUÉ RIESGO REPRESENTA ESTA IMAGEN?

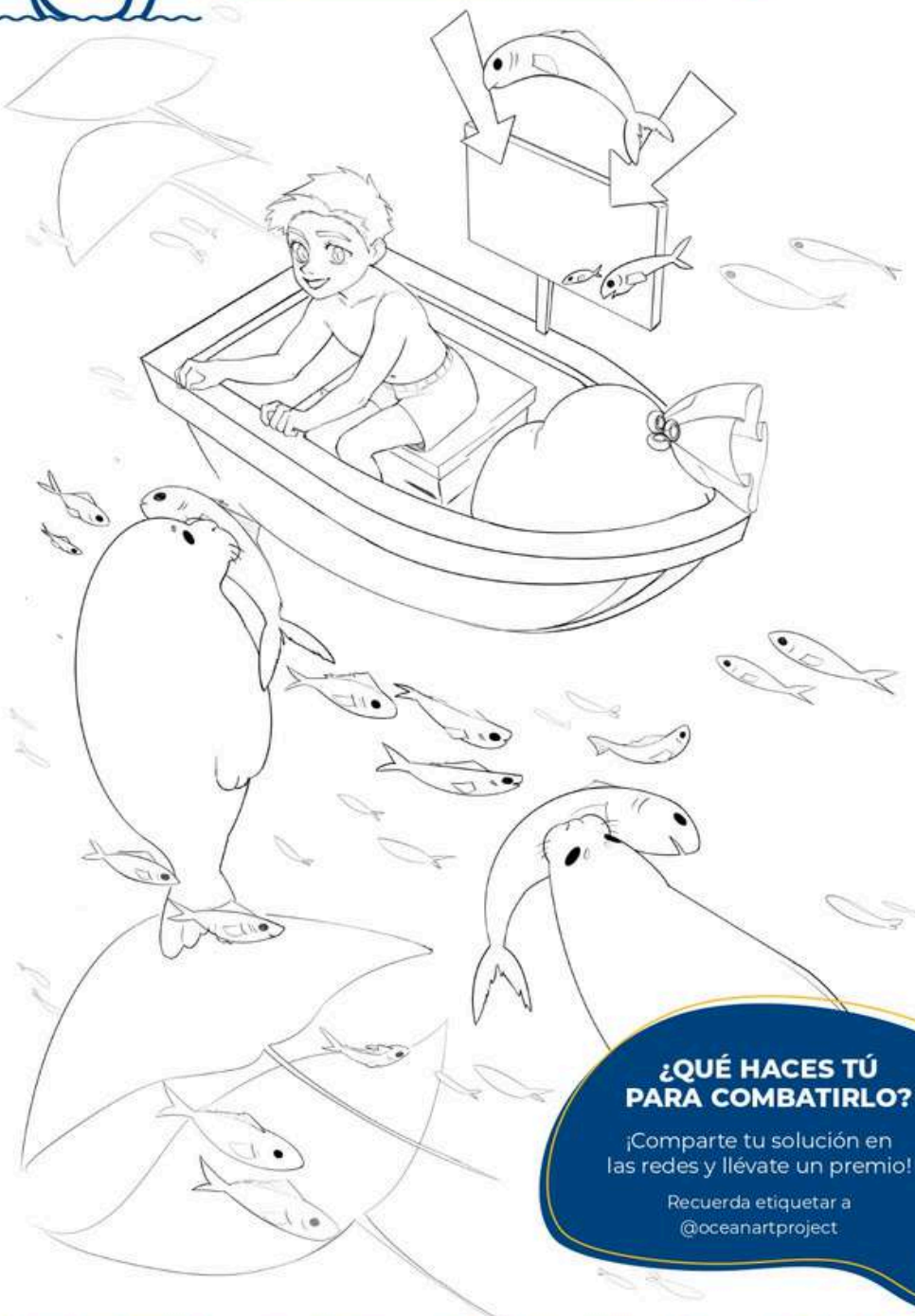


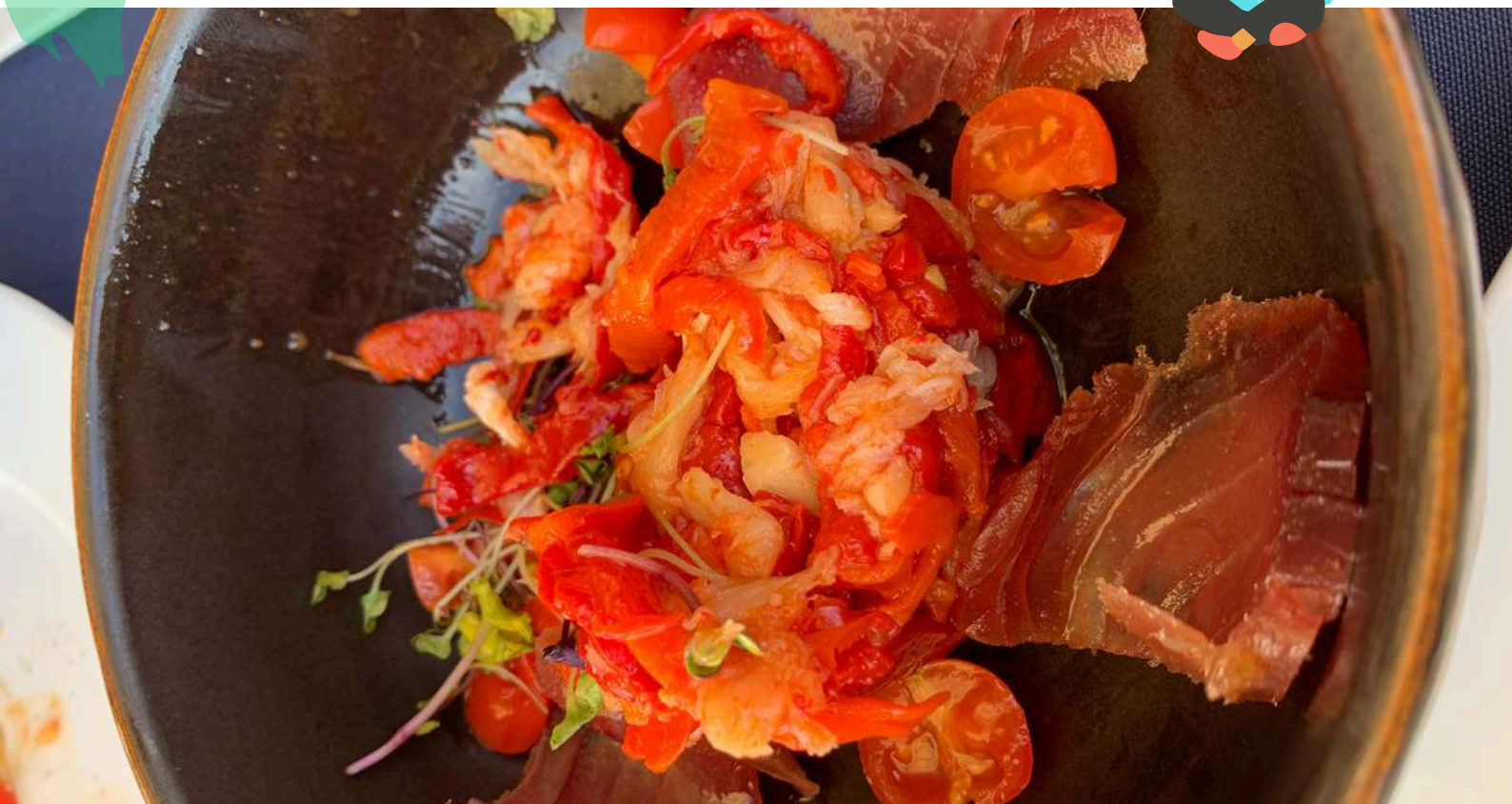
Ilustración realizada por Malú Mosca

BOCADOS DE MAR

# ESGARRAET

TAPA VALENCIANA

EDUCACIÓN PRIMARIA



*Esgarraet. Plato tradicional valenciano. ©OAP.*

El ***esgarraet*** es uno de las tapas más conocidas y sabrosas de la cocina de Valencia que se prepara con ingredientes sencillos, pero llenos de sabor e historia, y cuya receta ha pasado de padres a hijos durante muchas generaciones mostrando la **tradición y cultura de la Comunidad Valenciana**.

El esgarraet es cocina tradicional de la provincia de Valencia, y su nombre viene del verbo en valenciano "esgarrar", que significa desgarrar. Esto se refiere a cómo se preparan los ingredientes principales: el pimiento rojo asado y el bacalao, que se desmenuzan o desga-

-rran en pedacitos y se mezclan con aceite y ajo.

Como muchos otros platos tradicionales valencianos, este plato refleja la mezcla de influencias de otras culturas en Valencia a lo largo de los siglos, desde los romanos hasta los árabes, quienes trajeron muchas técnicas agrícolas y culinarias que todavía usamos 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 en salazón o desalado, ajos y aceite de oliva virgen. Y, por supuesto, un buen trozo de pan para acompañarlo.



Bacalao salado. ©AdobeStock.

El bacalao es muy importante en la comida valenciana, aunque no es un pescado que se encuentre en nuestras costas. Por ello, desde la Edad Media, se pescaba y se transportaba conservándolo en sal. Este pescado era muy valioso porque tiene muchas proteínas; de hecho, de él se extraía el famoso aceite de hígado de bacalao que tenía muchas vitaminas muy saludables.

También el bacalao era barato y se conservaba bien en sal cuando no existían las neveras, ya que no tiene mucha grasa. Además, era un alimento básico, especialmente durante las fiestas religiosas como la Cuaresma y Semana Santa.

El **salazón** es una técnica que utiliza la sal para conservar los alimentos sin necesidad de frío. Esto ha permitido que la gente pudiera comer pescado a lo largo de la historia y también comerciar con él. En España, el salazón se usaba desde la Edad de Bronce y en la Antigua Roma, a veces, los soldados recibían sal como pago, de ahí viene la palabra "salario".

En la Comunidad Valenciana, la tradición de salar el bacalao tiene muchos siglos. Aunque este pescado no vive en el Mediterráneo, sino en aguas frías del Mar del Norte, su transporte permitió que tanto las comunidades costeras como las del interior disfrutaran de pescado todo el año, especialmente en épocas de escasez.

Lamentablemente, estudios recientes muestran que la **sobrepesca** y el **cambio climático** están amenazando gravemente las poblaciones de bacalao en el Mar del Norte. Si el calentamiento de este mar continúa, la supervivencia de las larvas de bacalao se complicará mucho.



Bacalao en su medio natural. ©AdobeStock.



Prospecto de aceite de hígado de bacalao. ©Biblioteca Nacional de España.

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.

Es fundamental educar y concienciar a 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.

No debemos olvidar la importancia que un sencillo plato como este ha tenido a lo largo de nuestra historia, conectando la rica tradición culinaria de la Comunidad Valenciana con la conservación de los recursos marinos.

C A R M E N O L M O S

#### ENLACES INTERESANTES

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

## ACTIVIDAD

Este panel cerámico se encuentra en el Palau de Maricel en Sitges (Barcelona) y muestra la cotidianidad en las cocinas de las regiones mediterráneas y la tradición de la técnica de la salazón.

ENCUENTRA LAS 5 DIFERENCIAS



BOCADOS DE MAR

# FIDEUÀ

EXPERIMENTO EN ALTA MAR

EDUCACIÓN PRIMARIA



Fideuà. ©AdobeStock.

La **fideuà** es un plato muy famoso de la **cocina valenciana**. Nació en los barcos de **pescadores** y, con el tiempo, se ha convertido en una comida muy especial del Mediterráneo. El **mar Mediterráneo** es muy importante para la comida de Valencia porque da muchos ingredientes como pescado y mariscos. Además, ha enseñado formas especiales de cocinar y ha ayudado a crear recetas deliciosas que han pasado de generación en generación en los pueblos cercanos al mar.

La comida es muy importante para conocer las tradiciones y la cultura de las personas, y en la Comunidad Valenciana tienen una de las comidas más ricas de toda España.

Uno de los platos más conocidos y especiales de esta región es la fideuà.

La fideuà es un plato que viene de un lugar llamado **La Safor**, y aunque es muy parecida a la paella, tiene una diferencia importante: en vez de usar arroz, se utilizan fideos.

Este plato no es tan antiguo como otros, pero a pesar de ser más reciente, ¡se ha hecho muy famoso y ahora es uno de los platos más importantes en la comida de la Comunidad Valenciana! Cada vez más gente disfruta de la fideuà, y es un plato que representa muy bien la gastronomía de la región.

Como la Comunidad Valenciana está muy cerca del mar Mediterráneo, tiene una gran variedad de productos del mar que son muy importantes para su comida. 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 ingredientes esenciales en muchas recetas. También, los pulpos, [sepias](#) y calamares se usan mucho en platos como guisos y arroces.

Toda esta riqueza del mar se puede ver en platos muy conocidos, como la fideuà. La fideuà nació en un barco pesquero y se hace con fideos y caldo de pescado.

La historia de la fideuà empieza a principios del siglo XX en Gandía. En esa época, los barcos salían desde el puerto de Gandía muy temprano, a las cuatro de la mañana, para pescar en el mar. Regresaban por la tarde con todo lo que habían pescado, y lo vendían en una subasta.

Este trabajo se repetía todo el año, así que, mientras en verano los barcos volvían cuando aún había luz, en invierno regresaban en medio de la 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 un barco llamado "Santa Isabel", donde viajaban seis marineros, pasó algo muy curioso a la hora de la comida. El cocinero quería sorprender a todos con una deliciosa paella de mariscos. Para eso, escogió con mucho cuidado gambas, cigalas y un pescado llamado rape. También preparó un caldo especial hirviendo otros pescaditos pequeños para darle mucho sabor.

Como siempre, empezó cocinando los mariscos y el pescado con tomate, ajo, cebolla y pimentón, todo con un buen chorrito de aceite de oliva. Pero cuando fue a echar el arroz... ¡se dio cuenta de que no quedaba ni un granito a bordo! Lo único que tenía eran unos fideos largos, parecidos a los espaguetis.

Sin perder la calma, el cocinero tuvo una gran idea: cortó los fideos en pedacitos y los usó en lugar del arroz. Los cocinó bien y los dejó secar un poco. Al final, el plato se veía casi igual a la paella que quería hacer, ¡y lo mejor de todo es que quedó riquísimo! A los marineros les encantó su sabor.

Con el tiempo, esta receta, llamada fideuà, se hizo muy famosa. Al principio solo llevaba mariscos y caldo de pescado, pero ahora hay muchas versiones diferentes. Algunas tienen carne, verduras o distintos tipos de fideos. Incluso hay una fideuà negra, que se hace con tinta de calamar.

¡Toda una aventura en la cocina!



Fideuà valenciana.  
©AdobeStock.

La comida es muy importante para la Comunidad Valenciana, y la fideuà es uno de sus platos más famosos. Gracias a los restaurantes y ferias de comida, cada vez más personas en todo el mundo han podido probarla y disfrutarla. Incluso en otros países, algunos chefs han cambiado un poquito la receta, pero siempre manteniendo su delicioso sabor.

Pero hay un problema: **el mar Mediterráneo, que nos da los ricos mariscos y pescados para hacer la fideuà, está en peligro.**

Hay cosas que lo están dañando, como los **residuos plásticos**, la **pesca excesiva** y los **barcos que navegan por ahí sin cuidado**. Todo esto afecta a los animales marinos y también a los ingredientes que necesitamos para cocinar este plato.

Uno de los mayores problemas es el **plástico** que se rompe en pedacitos pequeños, llamados microplásticos. Muchos peces y mariscos, como la sepia, el rape o las gambas, pueden tragarlos sin querer. Esto no solo puede hacer que los ingredientes sean menos saludables, sino que también puede preocupar a las personas que los comen. Si no cuidamos el mar, puede que en el futuro sea más difícil disfrutar de una fideuà tan rica como la de siempre.

Cada vez más personas quieren comer ciertos pescados y mariscos, pero **si se pescan demasiado**, pueden empezar a desaparecer. Esto ha pasado con algunos ingredientes de la fideuà, como el rape, los langostinos y la merluza. Ahora hay menos en el mar, son más caros y cuesta más encontrarlos para cocinar como antes. Además, si siguen disminuyendo, el mar pierde su equilibrio y en el futuro podría ser más difícil conseguir pescado, obligando a cambiar la receta original.

Otro problema es que hay **muchos barcos viajando** por el Mediterráneo, ya sea para llevar productos de un lugar a otro o por el turismo. Esto ensucia el agua y daña los hogares de los animales marinos. A veces, los barcos derraman sustancias peligrosas, hacen mucho ruido bajo el agua y destruyen el fondo del mar, afectando

a los peces y mariscos. Además, algunos de estos animales pueden absorber **sustancias tóxicas**, lo que cambia su sabor y puede hacer que los ingredientes de la fideuà no sean tan buenos ni tan seguros para comer.



Sobrepesca. ©AdobeStock.



Contaminación por plásticos. ©AdobeStock.

La fideuà no es solo un plato delicioso, ¡es parte de la historia y la tradición de la Comunidad Valenciana! Nació en el mar, gracias a los **pescadores**, y con el tiempo se ha convertido en una comida muy especial. Su sabor único y la forma en que se puede preparar de distintas maneras la han hecho famosa en muchos países. Hoy en día, la fideuà sigue siendo un tesoro de la **cocina valenciana**, reuniendo a familias y amigos alrededor de la mesa. Además, nos recuerda lo importante que es el mar y la pesca para la cultura de esta región. ¡Cada vez que disfrutamos una fideuà, también estamos celebrando una tradición muy especial!

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

## 🌐 ENLACES INTERESANTES

- [RIESGOS MARINOS](#)
- [BOCADOS DE MAR](#)
- [OFICIOS DE MAR](#)
- [OCEAN IN MOTION](#)
- [OCEAN ANIMA](#)
- [COLOREA: OCEANGO!](#)

# ACTIVIDAD



¿QUÉ RIESGO REPRESENTA ESTA IMAGEN?



Ilustración realizada por Malú Mosca

**¿QUÉ HACES TÚ PARA COMBATIRLO?**  
 ¡Comparte tu solución en las redes y llévate un premio!  
 Recuerda etiquetar a @oceanartproject

BOCADOS DE MAR

# GAMBA ROJA DE DENIA

DELICIA MEDITERRÁNEA

EDUCACIÓN PRIMARIA



Gamba Roja. ©OAP.

¡Hola equipo! ¿Estáis listos para una aventura?

Hoy os vamos a contar la historia de un **marinero** que vivía en una ciudad muy bonita llamada Denia.

Esta ciudad era muy apreciada por él y por todas las personas que vivían allí, ya que siempre hacía sol y había muchas playas en las que bañarse. Cuando nuestro marinero era pequeño, su abuelo le contaba que dentro del mar había animales como la **gamba roja** que la abuela ponía en las comidas, pero que a menudo, se o-

cultaban de las personas porque les tenían miedo. Su abuelo también le contó, que para poder verlos o pescarlos era mejor hacerlo de noche, con cariño, paciencia y cuando el mar estaba preparado.

A nuestro protagonista le gustaba mucho todo lo que su abuelo le contaba y por eso, de mayor decidió convertirse en **pescador**, igual que él, para poder aplicar todo lo que le había enseñado. Se sentía muy afortunado de saber todas esas cosas.



Puerto Marina de Denia. ©AdobeStock.

Vivió muchos años feliz de poder trabajar de la misma manera que su abuelo, recordando todo lo que él le había contado y **respetando siempre al mar y a sus animales.**

Durante todo este tiempo, la ciudad fue creciendo y creciendo, venían personas de todo el mundo para disfrutar de la playa y del sabor de la comida, especialmente de la gamba roja, que era la favorita de todos ellos. Cuanta más gente venía, más gambas se necesitaban para que los visitantes estuvieran contentos.

Muchas personas empezaron a pescar durante todos los días del año para poder coger toda la gamba roja que existía. Esto preocupaba al marinero de nuestra historia, porque su abuelo le contó que estos animales tenían miedo y debían de respetar el momento de ir a pescar, y ahora a los demás pescadores les daba igual asustarlos. Se sacó toda la gamba posible, hasta que se dieron cuenta de que cada vez recogían menos gambas, y de que su hábitat se estaba destruyendo por culpa de este tipo de pesca, por lo que se prohibió pescar en ciertas zonas y temporadas, para ayudar a que se recuperaran.



*Aristeus antennatus* (gamba roja).

©Inventaire National du Patrimoine Naturel (INPN).

La **sobrepesca** se produce cuando pescamos demasiado sin dar tiempo a los peces para reproducirse y crecer. Esto puede ser malo para ellos y para nosotros también, porque necesitamos que haya suficientes peces en el mar para comer y para mantener el equilibrio de los ecosistemas marinos. Algunas medidas que se pueden tomar para evitar la sobrepesca son:

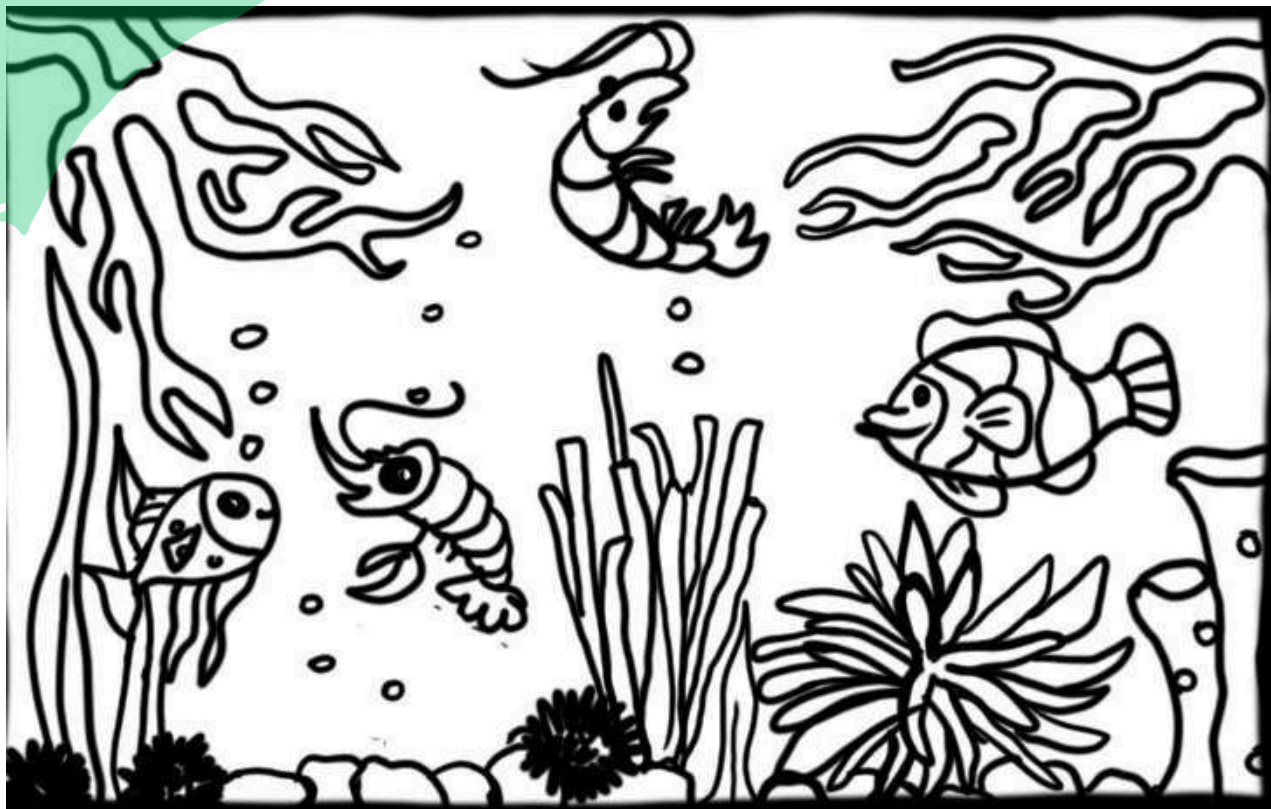
1. **Respetar las tallas mínimas:** pescar únicamente peces que son lo suficientemente grandes como para haber tenido la oportunidad de reproducirse al menos una vez.
2. **No pescar peces en época de reproducción:** es importante dejar que los peces tengan tiempo para reproducirse y tener crías para que haya más peces en el futuro.
3. **Usar técnicas de pesca sostenibles:** es importante elegir métodos de pesca que no dañen demasiado el fondo marino o capturen a otros animales por accidente.
4. **Apoyar la pesca responsable:** comprar pescado que haya sido pescado de manera responsable puede ayudar a fomentar prácticas de pesca sostenibles.
5. **Crear áreas protegidas:** establecer áreas en el mar donde la pesca no esté permitida puede ayudar a que los peces tengan lugares seguros para reproducirse y crecer sin ser molestados.

ROSER VALVERDE

## 🔗 ENLACES INTERESANTES

- [RIESGOS MARINOS](#)
- [TESOROS DE MAR](#)
- [OCEAN IN MOTION](#)
- [PÓSTER RESIDUOS PLÁSTICOS](#)
- [PÓSTER SOBREPESCA](#)

COLOREA Y RODEA LA GAMBA ROJA



UNA VEZ HECHO CREA UNA HISTORIA PARA NUESTRA AMIGA LA GAMBA ROJA

BOCADOS DE MAR

# LANGOSTINO DE VINARÒS

MANJAR DE LA COMUNIDAD VALENCIANA

EDUCACIÓN PRIMARIA



Langostinos de Vinaròs cocidos. ©OAP.

El **langostino o llangostí de Vinaròs** es un marisco muy especial y delicioso que se ha hecho famoso en toda España. Igual que la **gamba roja de Denia**, el langostino de Vinaròs es un orgullo para los habitantes de esta localidad, que está en la Comunidad Valenciana, cerca de la desembocadura del río Ebro.

El lugar donde se encuentra Vinaròs hace que sus aguas sean perfectas para que este marisco crezca y tenga una calidad tan buena, lo que lo ha convertido en una estrella de la **cocina valenciana**.

Vinaròs, que está en la costa de Castellón, ha sido un puerto pesquero muy importante desde hace mucho tiempo. Desde la época de los romanos ya se pescaba en esta zona, y con el tiempo, el langostino ha sido cada vez más famoso.

Al principio, el pescado y marisco que se capturaba en Vinaròs se comía solo en el pueblo, pero poco a poco, el langostino empezó a venderse más lejos y a ser conocido en otras ciudades.



Puerto de Vinaròs. ©AdobeStock.

El éxito del langostino de Vinaròs se debe a que vive en unas aguas muy especiales. Estas aguas están cerca del delta del río Ebro, donde hay mucha arena y restos de plantas, lo que hace que el langostino tenga un sabor único y delicioso. Además, estas aguas no tienen mucha sal, lo que le da un toque especial a este marisco.

El langostino de Vinaròs pertenece a la especie *Melicertus kerathurus* y puede llegar a medir hasta 20 cm. Su color es rosado con tonos marrones y tiene unas rayas en su abdomen. Lo más curioso de este langostino es su cola, que tiene colores que se parecen a los de la bandera republicana española.



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 **pesca del langostino en Vinaròs** se hace entre mayo y septiembre, pero depende mucho del clima y las mareas. Para capturarlos, los pescadores utilizan técnicas tradicionales como el **arrastre**, el **trasmallo** y la **nasa**. Todo se hace de manera controlada para no pescar más de lo que se debe y así cuidar el medioambiente.

Una cosa interesante de la pesca del langostino en Vinaròs es que se realiza entre 15 y 70 metros de profundidad, en fondos arenosos y fangosos.

Muchos de los **pescadores** vienen de familias que han trabajado en la pesca durante generaciones, y con los años han aprendido a mejorar sus técnicas para hacer una **pesca responsable**.

El langostino es un animal que sale a buscar comida durante la noche. Se alimenta de otros crustáceos, moluscos, gusanos y algas. Durante el día, se esconde bajo la arena y solo se ven sus ojos grandes. Para reproducirse, necesita estar en aguas donde haya una mezcla de agua dulce, por eso es común encontrarlos cerca de ríos como el Ebro. Las hembras no llevan sus huevos, sino que los ponen directamente en el agua.

El langostino de Vinaròs se ha vuelto muy famoso en la cocina mediterránea. Se usa en los mejores restaurantes de la región por su sabor suave y su carne jugosa. Se puede preparar de muchas maneras: a la plancha, cocido, en arroces o en recetas más elaboradas. Pero lo más típico es comerlo a la plancha o hervido, con un poco de sal gruesa, para disfrutar al máximo su sabor natural.

El langostino no solo es importante para la gastronomía, también lo es para la economía de Vinaròs. La pesca y venta de este marisco genera muchos empleos, no solo para los pescadores, sino también para los comerciantes y los restaurantes. Además, cada año, el puerto de Vinaròs recibe muchas toneladas de pescado, donde el langostino es una parte importante. Aunque la pesca enfrenta desafíos, como la competencia de productos extranjeros y las reglas estrictas para no **sobrepescar**, el langostino de Vinaròs sigue siendo muy solicitado en mercados y restaurantes.

El **turismo** también se ha beneficiado de la fama del langostino pues cada año, muchas personas visitan Vinaròs para probarlo. Eventos como las Jornadas del Langostino y el Concurso nacional de cocina aplicada al langostino son muy importantes en la localidad. Estos eventos no sólo muestran la **gastronomía local**, sino que también son una oportunidad para que los chefs de todo el país preparen platos creativos con el langostino de Vinaròs.

A pesar de su éxito, el langostino de Vinaròs tiene que enfrentarse a algunos problemas. Uno de ellos es la sobrepesca, que afecta a muchas especies marinas en todo el mundo. Las autoridades han impuesto reglas estrictas para asegurar que no se pesque más de lo debido y los pescadores de Vinaròs se han adaptado a estas normas, trabajando con cuotas y temporadas limitadas para asegurar que el langostino no desaparezca.



Ojos de langostino. ©Pierrecorbion.



Langostino en el Mar Menor. ©Canal Mar Menor.

Uno de los grandes problemas que enfrentan los langostinos en el **Mediterráneo** es el **cambio climático**, que está afectando a muchos animales y plantas en todo el mundo. Algunos de los efectos que está teniendo en los langostinos son:

- **Aumento de la temperatura del agua** ya que conforme el agua del Mediterráneo se calienta, los langostinos tienen que moverse a zonas más profundas y frías para poder vivir. Esto hace que sea más difícil pescarlos, ya que los pescadores deben cambiar sus técnicas y utilizar equipos más avanzados para llegar a esas profundidades. Como consecuencia, hay menos langostinos disponibles, lo que afecta a los pescadores y a las personas que disfrutan de este marisco.
- **Cambios en los ciclos de reproducción**, pues los langostinos necesitan que el agua esté a una cierta temperatura para poder reproducirse. Con el calentamiento del mar, estos ciclos se descontrolan, lo que provoca que haya menos langostinos naciendo. Si esto sigue así, podría haber menos langostinos en el futuro, e incluso la especie podría estar en peligro de desaparecer.
- **Menos comida disponible** ya que el calentamiento del agua también afecta a otros animales y plantas de los que se alimentan los langostinos, como pequeños crustáceos, moluscos y algas. Si estos seres también sufren por el cambio climático, los langostinos tendrán menos comida, lo que afecta su tamaño y salud, y, por lo tanto, su calidad.
- **Cambio en los hábitats** ya que, con las nuevas temperaturas y cambios en las corrientes del mar, los lugares donde los langostinos solían vivir y ser pescados ya no son tan adecuados para ellos. Los pescadores tendrán que ir más lejos para encontrarlos, lo que hace que la pesca sea más costosa y difícil.
- **Mayor acidez en el agua** pues el cambio climático está haciendo que el mar se vuelva más ácido porque está absorbiendo más dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>) de la atmósfera. Esta acidez hace que los langostinos tengan más problemas para formar sus caparazones, que son como sus "armaduras" protectoras. Esto los hace más débiles y vulnerables a enfermedades y depredadores.

- **Cambios en las corrientes marinas**, lo que afecta la distribución de los nutrientes y el agua dulce en el Mediterráneo. Esto afecta a los ecosistemas donde viven los langostinos y puede hacer que se desplacen a otras zonas, lo que también complica la pesca.
- Con el cambio climático, hay **más tormentas fuertes y sequías**. Estos fenómenos extremos alteran el hábitat de los langostinos y dificultan su pesca. Durante estos periodos, puede haber menos langostinos disponibles, lo que afecta a los pescadores y a la economía local.

### ¿Qué podemos hacer nosotros para ayudar a mitigar el cambio climático?

- Ahorrar energía apagando las luces cuando no las necesitamos y desenchufando los aparatos.
- Usar bombillas de bajo consumo o LED.
- Reducir el tiempo en la ducha para ahorrar agua.
- Comprar productos locales y de temporada.
- Aplicar las 3R: Reducir, Reutilizar y Reciclar.
- Usar transporte público o bicicleta.
- Comprar de manera responsable.
- No desperdiciar alimentos.
- Apoyar el uso de energías limpias.
- Mantener limpio nuestro entorno.
- Plantar árboles y cuidar las plantas autóctonas.



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

A pesar de estos problemas, el futuro del langostino de Vinaròs es prometedor. La gran calidad del producto y el compromiso de los pescadores con la sostenibilidad son claves para que este marisco siga siendo un **símbolo de la cultura y gastronomía 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](#)



**ESCASEZ EN LA PESCA**

**¿Qué ocurre en la imagen?**

BOCADOS DE MAR

# SEPIA

DELICIA DEL MAR MEDITERRÁNEO

EDUCACIÓN PRIMARIA



Sepia con salsa verde y limón. ©AdobeStock.

La **sepia de la Comunidad Valenciana** es un tesoro culinario arraigado en la **tradición gastronómica mediterránea**.

Conocida científicamente como *Sepia officinalis*, este cefalópodo de tonalidades oscuras y textura firme es un ingrediente fundamental en la cocina valenciana, apreciado por su sabor distintivo y su versatilidad en una variedad de platos tradicionales.

La sepia es un molusco cefalópodo que se encuentra en aguas templadas y cálidas del Mediterráneo, siendo abundante en las costas valencianas.

Su cuerpo, similar a una bolsa, está protegido por una concha interna en forma de pluma que se utiliza comúnmente en la preparación culinaria.



Sepia en su medio natural. ©AdobeStock.

En la Comunidad Valenciana, la sepia es un ingrediente estrella en numerosos platos que reflejan la influencia de la [cocina mediterránea](#) y la riqueza de productos del mar. Uno de los platos más emblemáticos es la "sepia a la plancha", donde se cocina simplemente a la parrilla con un toque de aceite de oliva y ajo y perejil, resaltando su sabor natural y su textura tierna. Otra preparación popular es la "sepia en su tinta", un plato rico y oscuro donde la sepia se cocina en su propia tinta, acompañada de arroz blanco o fideos. Este plato no solo destaca por su aspecto visual distintivo, sino también por su sabor profundo y lleno de matices marinos.

Además de estos platos clásicos, la sepia se utiliza en la preparación de guisos, paellas y tapas en la Comunidad Valenciana. Su carne firme y su capacidad para absorber sabores hacen de este molusco un ingrediente versátil que se adapta a diferentes técnicas culinarias y combinaciones de ingredientes locales como el aceite de oliva, el pimiento rojo, el azafrán y las hierbas aromáticas.

La pesca de sepia es una actividad tradicional en las costas valencianas, proporcionando no sólo alimento fresco, sino también un componente vital de la economía local y un símbolo de la identidad cultural de la región. Los [pescadores valencianos](#) dedican sus jornadas a capturar este preciado molusco, utilizando métodos sostenibles que respetan el equilibrio del ecosistema marino.

A pesar de su popularidad, la [pesca sostenible](#) de sepia enfrenta desafíos debido a la presión ambiental y las fluctuaciones en las poblaciones marinas. Es crucial implementar prácticas de pesca responsables y regulaciones adecuadas para garantizar la conservación a largo plazo de este recurso natural tan importante para la [gastronomía y la cultura valenciana](#).

Cuidar el mar es muy importante para proteger animales como la sepia, que viven en el océano y son muy importantes para que todo funcione bien.

Una forma de ayudar a cuidar estos animales es haciendo pesca sostenible. Esto significa [pescar de manera responsable](#), respetando las épocas en las que los peces y animales marinos tienen crías, usando redes que no atrapen otros animales por accidente y no pescar en lugares protegidos o en épocas en que los animales están reproduciéndose.

También es importante ayudar en la [limpieza de las playas](#) para que el plástico y otras cosas no ensucien el agua, y apoyar proyectos que protegen la vida en el mar. Si cuidamos el océano y pescamos de forma inteligente, podemos asegurarnos de que animales como la sepia sigan viviendo en el mar y también sean parte de nuestra comida por muchos, muchos años.

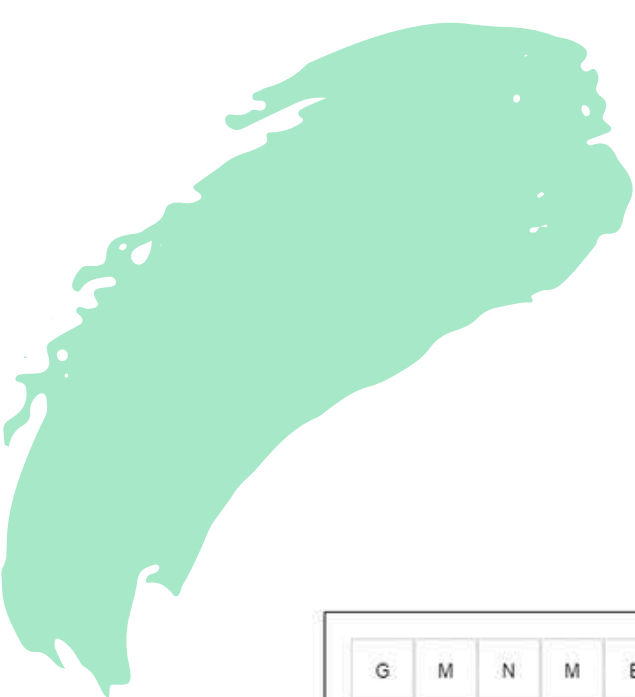


*El Balandrito*, 1909. Joaquín Sorolla. Óleo sobre lienzo (100 x 110 cm). ©Colección privada.

C A R M E N O L M O S

## ENLACES INTERESANTES

- [OCEAN GO!](#)
- [RIESGOS MARINOS](#)
- [BOCADOS DE MAR](#)
- [OCEAN IN MOTION](#)
- [OFICIOS DE MAR](#)



# ACTIVIDAD

## SOPA DE LETRAS

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

[educima.com](http://educima.com)

COCINA	COSTA
MAR	MEDITERRÁNEO
PESCA	PESCADOR
PLAYA	RED
SEPIA	TINTA

BOCADOS DE MAR

# TITAINA DEL CABANYAL

GUISO DE TRADICIÓN PESQUERA

EDUCACIÓN PRIMARIA



Titaina del Cabanyal. ©OAP.

La **titaina** es un plato típico de la Comunidad Valenciana, en España, especialmente famoso en el barrio del Cabanyal, en la ciudad de Valencia.

Este guiso delicioso está hecho con **atún**, **pimientos**, **tomates** y **piñones** y se ha cocinado durante muchos años en las casas de las familias pescadoras de esta zona siendo este un plato que conecta el mar y las tradiciones de los pescadores.

La titaina tiene un sabor muy especial porque se prepara con un tipo de atún que se llama atún de **salazón** o *tonyna de sorra*, el cual se conserva en sal para que dure más tiempo.

Además, se puede comer caliente o frío, e incluso usar para rellenar bocadillos, como el famoso **Pepito Valenciano**.

Este plato tan sabroso viene de muy lejos, cuando los pueblos a la orilla del Mediterráneo, como los del Cabanyal, dependían del mar para alimentarse.

Durante las fiestas de Semana Santa, era común cocinar la titaina para compartir con la familia y los vecinos. La receta ha pasado de generación en generación, y por eso, muchas personas mayores de esta zona recuerdan cómo sus abuelas preparaban este guiso con mucho amor



Ingredientes de la titaina. ©OAP.

En los mercados del Cabanyal, los **pescadores** traían el atún recién capturado y, con los pimientos, tomates y piñones que crecían en los huertos cercanos, creaban este plato tan especial. Por eso, la titaina es más que comida; es una **forma de recordar cómo la gente vivía y trabajaba cerca del mar**.

El **atún** es un pez muy especial que ha sido pescado en el **Mediterráneo** durante más de 3,000 años. En este mar viven principalmente dos tipos de atún: el atún rojo y el atún blanco. El atún rojo es el más grande y el que tiene más valor porque su carne es muy sabrosa y nutritiva.

En la historia del Mediterráneo, el atún ha sido siempre muy importante. Los fenicios, los romanos y los griegos ya sabían pescarlo con redes grandes llamadas almadrabas. Estas redes funcionaban como un laberinto que atrapaba a los atunes cuando pasaban por el estrecho de Gibraltar, un lugar por donde estos peces nadan para llegar al Mediterráneo y poner sus huevos.



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



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

Un pintor muy famoso, llamado **Joaquín Sorolla**, pintó un cuadro sobre la pesca del atún, donde se ven muchos pescadores trabajando en la almadraba. Sorolla pintó este cuadro en 1919, y lo que más destaca es la gran cantidad de atunes que acababan de sacar del mar.

A lo largo del tiempo, la pesca del atún ha sido una actividad muy importante en las costas mediterráneas. Sin embargo, en las últimas décadas, ha habido un problema: la **sobrepesca**. Eso significa que se han pescado tantos atunes que ahora hay menos en el mar, especialmente el atún rojo.

Para resolver este problema, se han creado granjas marinas donde se crían atunes jóvenes. Este método se llama piscicultura y es una forma de asegurar que haya suficiente atún sin poner en peligro las poblaciones en el mar. En estas granjas, los atunes viven en jaulas flotantes hasta que crecen lo suficiente para ser vendidos. Aunque la **piscicultura** ayuda a mantener el número de atunes, también tiene que hacerse de forma cuidadosa para no dañar el medio ambiente.

El Mediterráneo es un mar muy antiguo y lleno de vida, pero también es un mar que necesita ser cuidado. La contaminación, la sobrepesca y el cambio climático están afectando la salud del océano y los animales que viven en él, como el atún. Si no cuidamos los mares, habrá menos peces y será más difícil disfrutar de platos como la titaina.

Por eso, es importante que todos ayudemos a proteger los océanos. Podemos hacerlo eligiendo productos del mar que vengan de pesca sostenible, lo que significa que se pescan de manera que no se agotan los recursos. También podemos evitar la contaminación, reduciendo el uso de plásticos y cuidando las playas y el agua.

Cuidar el mar no solo es importante para los animales que viven allí, sino también para nosotros, porque el mar nos da comida, aire limpio y un espacio maravilloso para disfrutar. Si protegemos el mar, podemos seguir cocinando y comiendo [platos deliciosos](#) como la titaina por muchos años más.

## ENLACES INTERESANTES

- [RIESGOS MARINOS](#)
- [BOCADOS DE MAR](#)
- [EL MAR NO ES UN JUEGO](#)
- [PÓSTER SOBREPESCA](#)
- [OCEAN IN MOTION](#)
- [OCEAN ANIMA](#)



Atún rojo. ©AdobeStock.



Titaina elaborada. ©OAP.

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

# ACTIVIDAD

ENCUENTRA LAS PALABRAS EN ESTA SOPA DE LETRAS

## Titaina del Cabañal

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

[educima.com](http://educima.com)

atún	cabañal
comida	mar
pimiento	piñones
titaina	tomate

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





Ocean ART  
PROJECT

COLECCIÓN: VISIONES DE MAR

# BOCADOS DE MAR



edUPV

Universitat Politècnica de València

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



www



in