

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



La Cátedra UNESCO *Forum Universidad y Patrimonio Cultural* de la Universitat Politècnica de València, España, se distingue por su compromiso en la difusión del patrimonio cultural entre la sociedad, fomentando su aprecio y preservación. En línea con este propósito surge **Ocean ART Project**, una iniciativa de divulgación que utiliza el **Patrimonio Cultural Marino** como herramienta educativa y cuyo objetivo es el de sensibilizar a infancia y juventud sobre la imperiosa necesidad de cuidar nuestros mares y océanos, frente a los **riesgos** que los acechan, alineándose con los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030 de las Naciones Unidas.

En esta actividad, buscamos converger en tres objetivos fundamentales: el Objetivo 4, Educación de Calidad; el Objetivo 13, Acción por el Clima; y el Objetivo 14, Vida Submarina. Reconocemos que todos, desde los más jóvenes hasta los adultos, compartimos la responsabilidad en este cambio urgente y esencial.

En nuestra web podrás encontrar muchos más **recursos** divertidos y formativos que te puedes descargar completamente gratuitos que han sido elaborados especialmente para ti.

!!!GRACIAS POR UNIRTE A NUESTRO EQUIPO Y FORMAR PARTE DEL CAMBIO!!!



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