

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!**

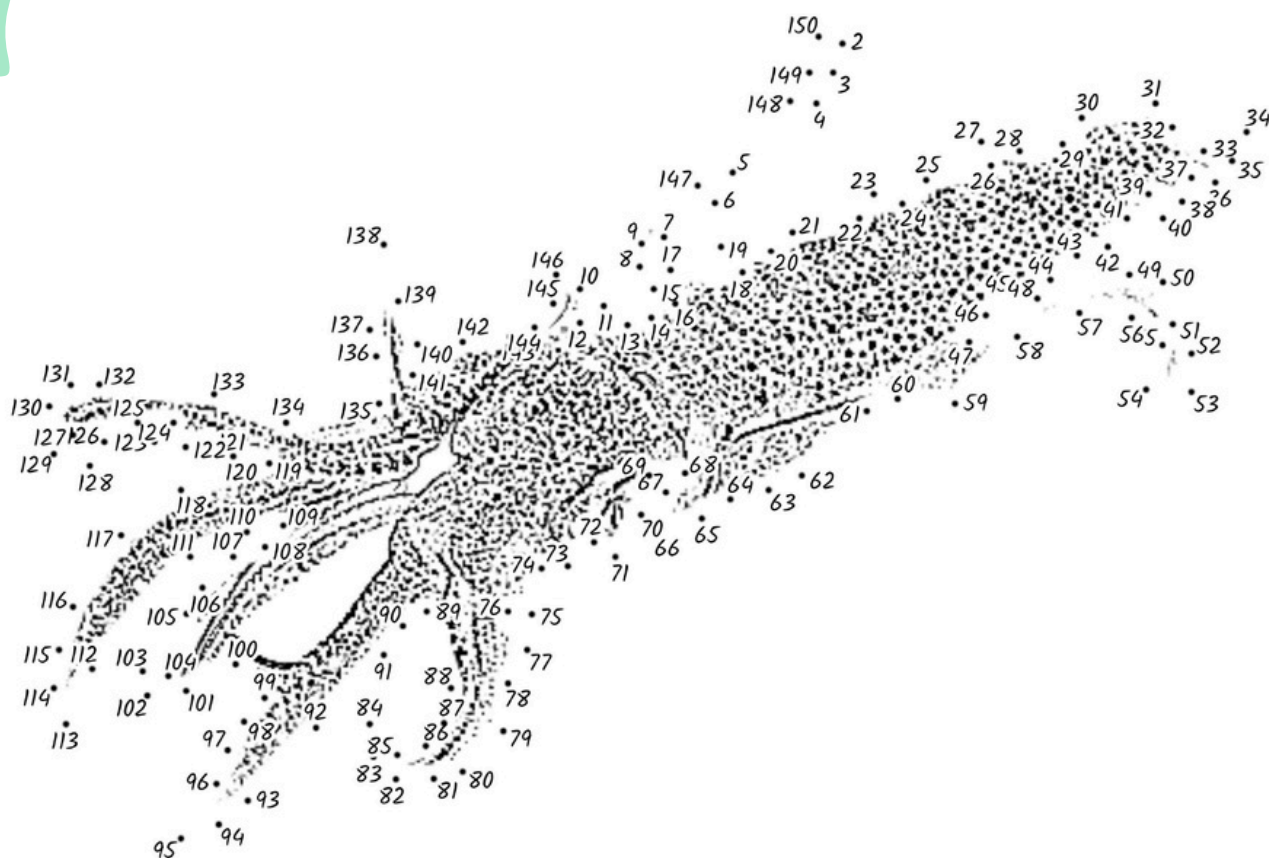
C A R M E N O L M O S

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



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