

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



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