

BOCADOS DE MAR

# ESGARRAET

TAPA VALENCIANA

EDUCACIÓN PRIMARIA



*Esgarraet. Plato tradicional valenciano. ©AdobeStock.*

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





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