

BOCADOS DE MAR

# ESGARRAET

TAPA VALENCIANA

EDUCACIÓN SECUNDARIA - BACHILLERATO - FP



*Esgarraet. Plato tradicional valenciano. ©AdobeStock.*

El **esgarraet** es una de las tapas más emblemáticas de la **gastronomía de la provincia de Valencia**, cuya receta ha pasado de generación en generación, y que combina la sencillez de los ingredientes con la riqueza de sabores, reflejando la tradición y el arraigo cultural gastronómico que caracteriza a la **Comunidad Valenciana**.

Su nombre proviene del verbo valenciano "esgarrar", que significa desgarrar, en referencia a la manera en que se preparan sus ingredientes principales: el **pimiento morrón rojo** y el **bacalao**.

Como muchos otros platos tradicionales valencianos, este plato refleja la mezcla de influencias culinarias que ha recibido Valencia a lo largo de los siglos, desde los romanos hasta los árabes, quienes aportaron muchas técnicas agrícolas y culinarias que aún se usan 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 inglés o desalado, ajos, y aceite de oliva virgen. Y por supuesto un buen trozo de pan de acompañamiento.



Bacalao. ©AdobeStock.



Vendedor de salazones. ©La Antigua Bacaladera.

El uso del bacalao en la gastronomía valenciana a pesar de no ser un pescado autóctono de nuestro litoral, se remonta al final de la Edad Media cuando los vascos lo pescaban en Terranova y llegaba hasta nuestras tierras conservado en salazón. Fue un pescado muy apreciado por su gran valor nutricional, muy rico en proteína, buen precio, facilidad de conservación en sal por no tener mucha grasa y por ser un alimento básico, especialmente durante la Cuaresma y Semana Santa.

La técnica del salazón es un método que utiliza la sal para conservar los alimentos sin necesidad de frío y que ha permitido el consumo de pescado a lo largo de la historia de la humanidad, así como su transporte y comercio. El origen del salazón de pescado en España se remonta a la Edad de Bronce donde ya existían salinas y tal fue la importancia de este producto en la Antigua Roma que, en ocasiones, a los soldados se les pagaba con sal: el *salarium*.

La tradición de la salazón del bacalao en la Comunidad Valenciana tiene raíces profundas y se remonta a varios siglos atrás, pues este no es un pescado propio del Mediterráneo sino que habita en aguas frías del Mar del Norte; su comercialización permitió a las comunidades costeras y al interior agrícola disfrutar del pescado durante todo el año, especialmente en épocas de escasez.

Desgraciadamente los últimos estudios alertan de que por culpa de la [sobrepesca](#) y el [cambio climático](#) se están amenazando gravemente las poblaciones de bacalao del Mar del Norte y si continua el calentamiento de este mar, la supervivencia de las larvas de esta especie se va a reducir considerablemente.



Mosaicos cerámicos en el Palau de Maricel (Sitges). ©Cortesía de Vicente Guerola Blay.

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.

Por otro lado, es fundamental la educación y concienciación de 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, y no olvidando la importancia que un sencillo plato como este ha tenido a lo largo de nuestra historia, al conectar la rica tradición culinaria de la Comunidad Valenciana y la importancia de la conservación de los recursos marinos.

C A R M E N   O L M O S

## ENLACES INTERESANTES

- [LEY 5/2017, DE 10 DE FEBRERO, DE PESCA MARÍTIMA Y ACUICULTURA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA](#)
- [RIESGOS MARINOS](#)
- [BOCADOS DE MAR](#)
- [OCEAN IN MOTION](#)
- [OCEANGO!](#)
- [LA ANTIGUA BACALADERA](#)

## ACTIVIDAD

Os invitamos a investigar y presentar un **plato típico de vuestra región** que contenga **pescado**. En grupos pequeños, investigarán el origen del plato, sus ingredientes, la receta y datos históricos relevantes. Cada grupo preparará una presentación detallada y, si es posible, traerá una muestra del plato a clase.

Las presentaciones se compartirán con todos los compañeros, fomentando así la discusión y la reflexión sobre la importancia cultural y gastronómica del plato seleccionado.


Esta actividad no sólo fortalecerá las habilidades de investigación y presentación, sino que también promoverá el aprecio por las tradiciones culinarias locales y la colaboración en equipo.

## ¡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