

BOCADOS DE MAR

SEPIA

DELICIA DEL MAR MEDITERRÁNEO

EDUCACIÓN PRIMARIA



Sepia con salsa verde y limón. ©AdobeStock.

La **sepia de la Comunidad Valenciana** es un tesoro culinario arraigado en la **tradición gastronómica mediterránea**.

Conocida científicamente como *Sepia officinalis*, este cefalópodo de tonalidades oscuras y textura firme es un ingrediente fundamental en la cocina valenciana, apreciado por su sabor distintivo y su versatilidad en una variedad de platos tradicionales.

La sepia es un molusco cefalópodo que se encuentra en aguas templadas y cálidas del Mediterráneo, siendo abundante en las costas valencianas.

Su cuerpo, similar a una bolsa, está protegido por una concha interna en forma de pluma que se utiliza comúnmente en la preparación culinaria.



Sepia en su medio natural. ©AdobeStock.

En la Comunidad Valenciana, la sepia es un ingrediente estrella en numerosos platos que reflejan la influencia de la [cocina mediterránea](#) y la riqueza de productos del mar. Uno de los platos más emblemáticos es la "sepia a la plancha", donde se cocina simplemente a la parrilla con un toque de aceite de oliva y ajo y perejil, resaltando su sabor natural y su textura tierna. Otra preparación popular es la "sepia en su tinta", un plato rico y oscuro donde la sepia se cocina en su propia tinta, acompañada de arroz blanco o fideos. Este plato no solo destaca por su aspecto visual distintivo, sino también por su sabor profundo y lleno de matices marinos.

Además de estos platos clásicos, la sepia se utiliza en la preparación de guisos, paellas y tapas en la Comunidad Valenciana. Su carne firme y su capacidad para absorber sabores hacen de este molusco un ingrediente versátil que se adapta a diferentes técnicas culinarias y combinaciones de ingredientes locales como el aceite de oliva, el pimiento rojo, el azafrán y las hierbas aromáticas.

La pesca de sepia es una actividad tradicional en las costas valencianas, proporcionando no sólo alimento fresco, sino también un componente vital de la economía local y un símbolo de la identidad cultural de la región. Los [pescadores valencianos](#) dedican sus jornadas a capturar este preciado molusco, utilizando métodos sostenibles que respetan el equilibrio del ecosistema marino.

A pesar de su popularidad, la [pesca sostenible](#) de sepia enfrenta desafíos debido a la presión ambiental y las fluctuaciones en las poblaciones marinas. Es crucial implementar prácticas de pesca responsables y regulaciones adecuadas para garantizar la conservación a largo plazo de este recurso natural tan importante para la [gastronomía y la cultura valenciana](#).

Cuidar el mar es muy importante para proteger animales como la sepia, que viven en el océano y son muy importantes para que todo funcione bien.

Una forma de ayudar a cuidar estos animales es haciendo pesca sostenible. Esto significa [pescar de manera responsable](#), respetando las épocas en las que los peces y animales marinos tienen crías, usando redes que no atrapen otros animales por accidente y no pescar en lugares protegidos o en épocas en que los animales están reproduciéndose.

También es importante ayudar en la [limpieza de las playas](#) para que el plástico y otras cosas no ensucien el agua, y apoyar proyectos que protegen la vida en el mar. Si cuidamos el océano y pescamos de forma inteligente, podemos asegurarnos de que animales como la sepia sigan viviendo en el mar y también sean parte de nuestra comida por muchos, muchos años.

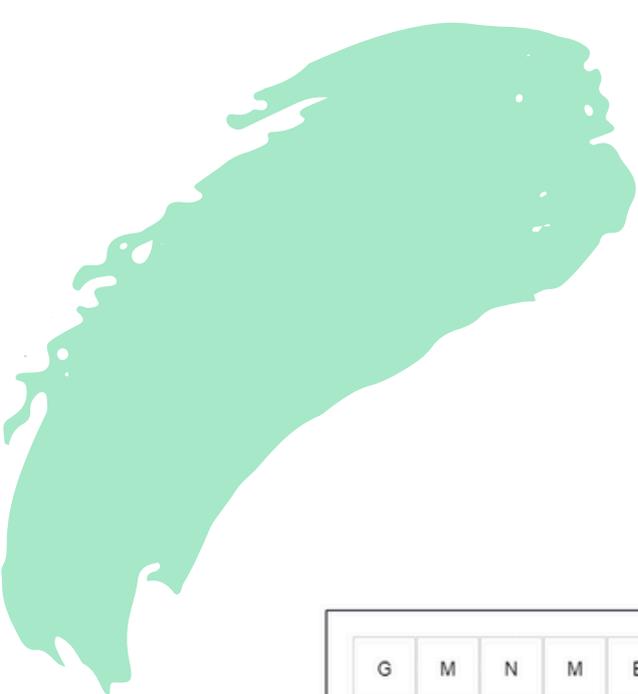


El Balandrito, 1909. Joaquín Sorolla. Óleo sobre lienzo (100 x 110 cm). ©Colección privada.

C A R M E N O L M O S

ENLACES INTERESANTES

- [OCEAN GO!](#)
- [RIESGOS MARINOS](#)
- [BOCADOS DE MAR](#)
- [OCEAN IN MOTION](#)
- [OFICIOS DE MAR](#)



ACTIVIDAD

SOPA DE LETRAS

G	M	N	M	B	B	Z	N	T	W	P	B	P	L
T	I	N	T	A	G	J	H	U	Q	Q	L	D	R
V	G	T	L	U	N	N	D	M	Z	D	I	W	Z
N	P	E	S	C	A	R	S	R	E	D	T	U	H
H	L	P	E	S	C	A	D	O	R	S	B	P	Q
M	E	D	I	T	E	R	R	Á	N	E	O	V	B
Y	L	G	G	J	C	O	S	T	A	G	F	C	N
I	L	U	O	E	H	Q	Z	P	L	A	Y	A	X
T	W	V	R	Y	X	H	J	T	M	A	N	T	E
O	I	M	X	Z	S	B	L	S	J	O	P	C	Z
Y	H	A	J	M	A	R	T	S	E	P	I	A	T
G	O	E	I	M	W	B	D	B	R	I	R	K	L
W	V	Q	Q	E	M	O	W	I	U	Y	E	T	T
W	Z	C	O	C	I	N	A	P	Y	B	J	U	M

educima.com

COCINA	COSTA
MAR	MEDITERRÁNEO
PESCA	PESCADOR
PLAYA	RED
SEPIA	TINTA



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