

BOCADOS DE MAR

SEPIA

DELICIA DEL MAR MEDITERRÁNEO

EDUCACIÓN SECUNDARIA - BACHILLERATO - FP



Sepia con salsa verde y limón. ©AdobeStock.

La **sepia de la Comunidad Valenciana** es un delicioso tesoro de la comida mediterránea.

Este animal marino, llamado científicamente *Sepia officinalis*, tiene un color oscuro y una textura firme. Es muy importante en la cocina valenciana, ya que su sabor especial y la facilidad con la que se puede usar en diferentes platos lo hacen muy querido.

La sepia es un animal marino que pertenece a la familia de los moluscos, y vive en las aguas cálidas y templadas del mar Mediterráneo.

Es muy común encontrarla en las costas de la Comunidad Valenciana, donde forma parte de la vida marina. Su cuerpo es curioso, ya que parece una pequeña bolsa o saco, y está protegido por una concha interna que tiene la forma de una pluma. Esta concha no se ve desde fuera, pero es muy especial y tiene un papel importante, ya que a veces se utiliza cuando se cocinan deliciosos platos con sepia.

Este animal es muy conocido en la región por ser parte de muchas recetas tradicionales que encantan a todos los que las prueban.



Sepia en su medio natural. ©AdobeStock.

En esta zona, la sepia es un ingrediente muy importante en muchos platos que muestran lo rica que es la comida del Mediterráneo y la cantidad de productos que vienen del mar. Uno de los platos más famosos es la "sepia a la plancha", donde se cocina a la parrilla, sólo con un poco de aceite de oliva, ajo y perejil. Esto resalta su delicioso sabor y hace que su carne quede muy suave. Otro plato popular es la "sepia en su tinta", donde la sepia se cocina en su propia tinta, lo que le da un color oscuro y un sabor profundo, y se sirve con arroz o fideos. Este plato no solo es especial por su aspecto, sino también por su delicioso [sabor a mar](#).

Además de estos platos clásicos, la sepia se usa en guisos, paellas y tapas en la Comunidad Valenciana. Su carne dura y firme le permite absorber muy bien los sabores, lo que la convierte en un ingrediente muy versátil. Se combina de manera deliciosa con ingredientes típicos de la región como el aceite de oliva, el pimiento rojo, el azafrán y diferentes hierbas aromáticas.

La pesca de la sepia es una tradición en las costas valencianas. No solo es importante porque proporciona comida fresca, sino también porque es una parte muy importante de la economía local y un símbolo de la identidad de la región. Los pescadores valencianos pasan sus días capturando esta valiosa sepia, usando métodos que cuidan el mar y su equilibrio.

Aunque la sepia es muy popular, la pesca de sepia debe ser cuidadosa, ya que los cambios en el ambiente y la cantidad de animales marinos pueden afectar. Es muy importante que los pescadores usen prácticas responsables para asegurarse de que haya sepias en el futuro y que esta tradición pueda continuar siendo parte de la cultura y la comida de la Comunidad Valenciana.

Cuidar el mar es fundamental para proteger especies como la sepia, que son parte integral del ecosistema marino.

Una lección clave para preservar estos recursos es practicar la pesca sostenible. Esto implica respetar las temporadas de veda, utilizar artes de pesca selectivas que minimicen la captura accidental de especies no deseadas, y evitar la pesca en zonas protegidas o durante períodos críticos de reproducción. Además, es importante apoyar iniciativas locales de conservación marina y participar en limpiezas de playas para reducir la contaminación plástica y química que afecta a las poblaciones marinas.

Al cuidar el entorno marino y adoptar prácticas responsables, podemos asegurar que especies como la sepia continúen siendo parte de nuestra gastronomía y biodiversidad marina durante generaciones venideras.



El pescador, 1904. Joaquín Sorolla. Óleo sobre lienzo (76 x 106 cm). ©Colección privada.

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](#)
- [OFICIOS DE MAR](#)

ACTIVIDAD

Os invitamos a investigar y presentar un **plato típico de vuestra región** que contenga **sepia**. Ya hemos podido conocer su versatilidad a través de este texto. 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