

BOCADOS DE MAR

TITAINA DEL CABANYAL

GUISO DE TRADICIÓN PESQUERA

EDUCACIÓN PRIMARIA



Titaina del Cabanyal. ©OAP.

La **titaina** es un plato típico de la Comunidad Valenciana, en España, especialmente famoso en el barrio del Cabanyal, en la ciudad de Valencia.

Este guiso delicioso está hecho con **atún**, **pimientos**, **tomates** y **piñones** y se ha cocinado durante muchos años en las casas de las familias pescadoras de esta zona siendo este un plato que conecta el mar y las tradiciones de los pescadores.

La titaina tiene un sabor muy especial porque se prepara con un tipo de atún que se llama atún de **salazón** o *tonyna de sorra*, el cual se conserva en sal para que dure más tiempo.

Además, se puede comer caliente o frío, e incluso usar para rellenar bocadillos, como el famoso **Pepito Valenciano**.

Este plato tan sabroso viene de muy lejos, cuando los pueblos a la orilla del Mediterráneo, como los del Cabanyal, dependían del mar para alimentarse.

Durante las fiestas de Semana Santa, era común cocinar la titaina para compartir con la familia y los vecinos. La receta ha pasado de generación en generación, y por eso, muchas personas mayores de esta zona recuerdan cómo sus abuelas preparaban este guiso con mucho amor



Ingredientes de la titaina. ©OAP.



Ayamonte: la pesca del atún, 1919. Joaquín Sorolla. Óleo sobre lienzo (349 x 485 cm). ©Spanish Society of America.

En los mercados del Cabanyal, los **pescadores** traían el atún recién capturado y, con los pimientos, tomates y piñones que crecían en los huertos cercanos, creaban este plato tan especial. Por eso, la titaina es más que comida; es una **forma de recordar cómo la gente vivía y trabajaba cerca del mar**.

El **atún** es un pez muy especial que ha sido pescado en el **Mediterráneo** durante más de 3,000 años. En este mar viven principalmente dos tipos de atún: el atún rojo y el atún blanco. El atún rojo es el más grande y el que tiene más valor porque su carne es muy sabrosa y nutritiva.

En la historia del Mediterráneo, el atún ha sido siempre muy importante. Los fenicios, los romanos y los griegos ya sabían pescarlo con redes grandes llamadas almadrabas. Estas redes funcionaban como un laberinto que atrapaba a los atunes cuando pasaban por el estrecho de Gibraltar, un lugar por donde estos peces nadan para llegar al Mediterráneo y poner sus huevos.



Detalle "Venta del atún". ©Museo Mandralisca de Cefalú.

Un pintor muy famoso, llamado **Joaquín Sorolla**, pintó un cuadro sobre la pesca del atún, donde se ven muchos pescadores trabajando en la almadraba. Sorolla pintó este cuadro en 1919, y lo que más destaca es la gran cantidad de atunes que acababan de sacar del mar.

A lo largo del tiempo, la pesca del atún ha sido una actividad muy importante en las costas mediterráneas. Sin embargo, en las últimas décadas, ha habido un problema: la **sobrepesca**. Eso significa que se han pescado tantos atunes que ahora hay menos en el mar, especialmente el atún rojo.

Para resolver este problema, se han creado granjas marinas donde se crían atunes jóvenes. Este método se llama piscicultura y es una forma de asegurar que haya suficiente atún sin poner en peligro las poblaciones en el mar. En estas granjas, los atunes viven en jaulas flotantes hasta que crecen lo suficiente para ser vendidos. Aunque la **piscicultura** ayuda a mantener el número de atunes, también tiene que hacerse de forma cuidadosa para no dañar el medio ambiente.

El Mediterráneo es un mar muy antiguo y lleno de vida, pero también es un mar que necesita ser cuidado. La contaminación, la sobrepesca y el cambio climático están afectando la salud del océano y los animales que viven en él, como el atún. Si no cuidamos los mares, habrá menos peces y será más difícil disfrutar de platos como la titaina.

Por eso, es importante que todos ayudemos a proteger los océanos. Podemos hacerlo eligiendo productos del mar que vengan de pesca sostenible, lo que significa que se pescan de manera que no se agotan los recursos. También podemos evitar la contaminación, reduciendo el uso de plásticos y cuidando las playas y el agua.

Cuidar el mar no solo es importante para los animales que viven allí, sino también para nosotros, porque el mar nos da comida, aire limpio y un espacio maravilloso para disfrutar. Si protegemos el mar, podemos seguir cocinando y comiendo [platos deliciosos](#) como la titaina por muchos años más.

ENLACES INTERESANTES

- [RIESGOS MARINOS](#)
- [BOCADOS DE MAR](#)
- [EL MAR NO ES UN JUEGO](#)
- [PÓSTER SOBREPESCA](#)
- [OCEAN IN MOTION](#)
- [OCEAN ANIMA](#)



Atún rojo. ©AdobeStock.



Titaina elaborada. ©OAP.

V I C T O R I A V I V A N C O S

ACTIVIDAD


ENCUENTRA LAS PALABRAS EN ESTA SOPA DE LETRAS

Titaina del Cabañal

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

educima.com

| | |
|----------|---------|
| atún | cabañal |
| comida | mar |
| pimiento | piñones |
| titaina | tomate |



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