

BOCADOS DE MAR

TITAINA DEL CABANYAL

GUISO DE TRADICIÓN PESQUERA

EDUCACIÓN SECUNDARIA - BACHILLERATO - FP



Titaina del Cabanyal. ©OAP.

La **Titaina** es uno de esos platos que encierra en su esencia la historia y tradición de una región, especialmente de la Comunidad Valenciana en España. Este guiso, tradicionalmente elaborado con **ventresca de atún en salazón o tonyna de sorra (atún de ijada)**, tiene profundas raíces en la **gastronomía** de los **poblados marineros** y es una de sus señas de **identidad gastronómicas**, junto con el esgarraet.

Su origen está en el **barrio del Cabañal-Cañamelar en la Semana Santa Marinera de Valencia**, barrio conocido históricamente por su relación con el mar y la pesca.

La titaina es uno de esos platos que son tesoros de la gastronomía local y que se puede comer tanto en frío como en caliente, como guiso o como tapa y que sirve como relleno para el famoso **Pepito valenciano**. Su receta se remonta a épocas antiguas, cuando los habitantes de los **pueblos pesqueros de la costa mediterránea** dependían del mar para su sustento.

Todo valenciano de cierta edad que se haya criado en El Cabanyal atesora recuerdos de la **titaina de la abuela**.



Ingredientes de la titaina. ©OAP.

Este guiso, sencillo en apariencia, se preparaba con ingredientes básicos que estaban a mano: **el atún de sorra que llegaba en salazón a las lonjas**, pimientos italianos, tomates que se cultivaban en los huertos cercanos, y los piñones.

El **atún**, protagonista indiscutible de la titaina, es una especie que ha sido capturada y consumida por las civilizaciones mediterráneas desde hace más de 3000 años. En el **Mediterráneo**, encontramos principalmente dos especies de atún: el **atún rojo** (*Thunnus thynnus*) y el **atún blanco** (*Thunnus alalunga*). De las dos, el atún rojo ha sido el más valorado, no sólo por su sabor, sino también por su tamaño y versatilidad culinaria.



Atún rojo. ©AdobeStock.

Un gran pintor como **Joaquín Sorolla** inmortalizó la pesca del atún en su cuadro *Ayamonte y la pesca del atún*, donde representa una escena costumbrista dentro de una almadraba con pescadores y rederos envueltos en sus labores. Fue pintado en 1919 y llaman la atención la enorme cantidad de atunes que acaban de ser extraídos del mar.



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

La pesca del atún en el Mediterráneo se remonta a la época de los fenicios, griegos y romanos, quienes ya utilizaban técnicas de pesca avanzadas, como las almadrabas, para capturar estos enormes peces durante sus migraciones. Las almadrabas son redes complejas tejidas históricamente por las rederas, que se colocan estratégicamente como un laberinto para interceptar a los atunes durante su paso por el estrecho de Gibraltar hacia el Mediterráneo, donde van a desovar.

A lo largo de la historia, el atún ha sido considerado un manjar. En Japón ya se comía y valoraba hace más de 6000 años; en la antigua Roma, su carne era muy apreciada, y era uno de los productos que más se comerciaba en el Imperio. Durante la Edad Media y la Edad Moderna, la pesca del atún siguió siendo una actividad económica importante en las costas del Mediterráneo.

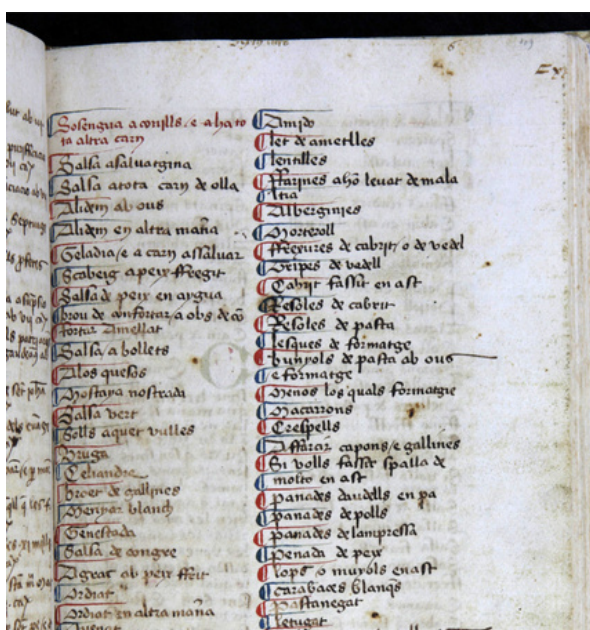


Detalle "Venta del atún". ©Museo Mandralisca de Cefalú.



El Llibre de Sent Soví (1324) es un recetario de cocina medieval, de autor anónimo y escrito en valenciano, donde ya se nombra el atún de sorra como uno de los ingredientes más utilizados en la gastronomía de la época.

©Universitat de València.



Detalle El Llibre de Sent Soví (1324)

©Universitat de València.

En las últimas décadas, la creciente demanda mundial de atún por ser un alimento muy proteico, con muchas vitaminas y ácidos poliinsaturados, especialmente el atún rojo, ha tenido un **aumento significativo de su captura**, lo que ha puesto en peligro las poblaciones de esta especie. Para paliar esta situación, la **piscicultura** del atún ha emergido como una alternativa sostenible para abastecer la demanda sin poner en **riesgo** los ecosistemas marinos.

La **piscicultura del atún** en el Mediterráneo comenzó en la década de los 90 y ha ido ganando popularidad desde entonces.

Este método consiste en capturar a los atunes jóvenes en el mar y criarlos en jaulas flotantes hasta que alcanzan el tamaño adecuado para ser comercializados.

Aunque esta técnica ha ayudado a reducir la presión sobre las poblaciones salvajes, también ha suscitado debates sobre sus impactos medioambientales, ya que la cría en cautividad puede generar problemas como la contaminación de las aguas y el uso intensivo de recursos. En la actualidad se está estudiando la viabilidad de producción de atún rojo en las costas de Castellón dentro de un proyecto basado en un sistema de acuicultura de recirculación.

A pesar de los retos, la piscicultura del atún representa una oportunidad para combinar la tradición con la sostenibilidad, asegurando que futuras generaciones puedan seguir disfrutando de platos tradicionales como la titaina sin comprometer la salud de los océanos.

El Mediterráneo es uno de los mares más antiguos y biodiversos del planeta, pero también es uno de los más vulnerables. La sobrepesca, el cambio climático, la contaminación y la destrucción de hábitats son solo algunos de los factores que amenazan la salud de este ecosistema. En particular, el atún rojo ha sido una de las especies más afectadas por la **sobreexplotación**.

En las últimas décadas, las organizaciones internacionales, han implementado regulaciones más estrictas para proteger las poblaciones de atún. Estas medidas incluyen la limitación de la cantidad de atún que se puede capturar cada año, la creación de áreas protegidas y la promoción de prácticas de **pesca sostenible**.

Además, es crucial que, como consumidores, adoptemos un enfoque más consciente en nuestras elecciones. Optar por atún de pesca sostenible, evitar el consumo excesivo de especies en peligro y apoyar a los pescadores locales que practican métodos de pesca responsables son algunas de las formas en las que podemos contribuir a la preservación de los mares.

El cuidado de nuestros mares no solo es una cuestión de responsabilidad ecológica, sino que también es esencial para preservar nuestra cultura y nuestras tradiciones culinarias. Platos como la titaina son un recordatorio de la relación íntima que existe entre el ser humano y el mar, una relación que debemos proteger para que siga siendo fuente de vida y bienestar.

La titaina es mucho más que un plato tradicional; es un símbolo de la rica historia y cultura de la costa mediterránea.

A través de este guiso, podemos rastrear la historia de la pesca del atún, desde la antigüedad hasta la actualidad, y reflexionar sobre la importancia de preservar nuestros recursos marinos. La sostenibilidad es clave para asegurar que platos como la titaina sigan formando parte de nuestra gastronomía por generaciones.



Titaina elaborada. ©OAP.

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

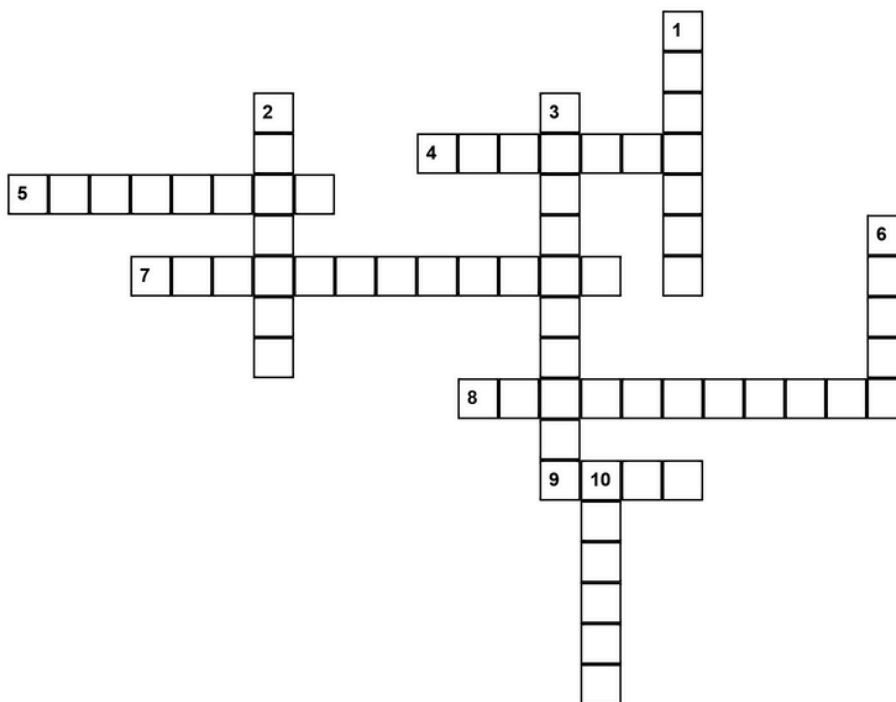
ENLACES INTERESANTES

- [RIESGOS MARINOS](#)
- [BOCADOS DE MAR](#)
- [OCEAN IN MOTION](#)
- [OCEAN ANIMA](#)
- [ACUICULTURA](#)
- [THINKINAZUL](#)

ACTIVIDAD

RESUELVE EL CRUCIGRAMA

TITAINA




Horizontales

4. Apellido del pintor valenciano cuya obra ha sido etiquetada como impresionista, postimpresionista y luminista.
5. Planta herbácea anual, de origen americano, de la familia de las solanáceas, con fruto en baya hueca, de color verde, rojo o amarillo y forma más o menos cónica.
7. Mar continental que conecta con el resto del océano Atlántico a través del estrecho de Gibraltar y con el océano Índico a través del canal de Suez.
8. Área cultural o disciplina que estudia la relación del ser humano con su alimentación y su medio ambiente o entorno.
9. Pez teleósteo, acantopterigio, común en los mares de España, frecuentemente de dos a tres metros de largo, negro azulado por encima y gris plateado por debajo, ingrediente principal de la titaina.

Verticales

1. Barrio de la ciudad española de Valencia, perteneciente al distrito de Poblados Marítimos.
2. Plato típico del barrio del Cabañal-Cañamelar de la ciudad española de Valencia.
3. Pesca excesiva que pone en riesgo el restablecimiento de las especies capturadas.
6. Oficio o arte que se realiza para capturar peces. Puede realizarse en aguas continentales o marítimas.
10. Baya roja, de superficie lisa y brillante, en cuya pulpa hay numerosas semillas algo aplastadas y amarillas.



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