

BOCADOS DE MAR

FIDEUÀ

GUISO DE TRADICIÓN PESQUERA

EDUCACIÓN SECUNDARIA - BACHILLERATO - FP



Fideuà. ©AdobeStock.

La **fideuà** es uno de los platos más emblemáticos de la gastronomía valenciana. Su origen, ligado al mundo mariner, ha dado lugar a una rica tradición culinaria que se ha consolidado con el tiempo como un referente de la cocina mediterránea. El mar Mediterráneo desempeña un papel fundamental en la **gastronomía valenciana**, proporcionando ingredientes esenciales, influyendo en las técnicas culinarias y modelando la identidad gastronómica de la región. Su influencia se refleja en la abundancia de pescados y mariscos, en la riqueza de los caldos marineros y en la variedad de platos tradicionales que han surgido a lo largo de los siglos en las localidades costeras.

La gastronomía forma parte de la identidad cultural de los pueblos, y la **Comunidad Valenciana** cuenta con una de las tradiciones culinarias más ricas de España. Dentro de esta tradición, la fideuà ocupa un lugar destacado.

Originaria de la comarca de La Safor, este plato comparte similitudes con la paella pero introduce una variación clave: el arroz es sustituido por fideos. A pesar de su origen relativamente reciente en comparación con otros platos tradicionales, la fideuà ha alcanzado un gran reconocimiento y es hoy un elemento fundamental en la **cultura gastronómica valenciana**.

Gracias a su proximidad al Mediterráneo, la Comunidad Valenciana cuenta con una gran diversidad de productos marinos que han sido la base de su cocina. Pescados como la dorada, el mero, el rape o la lubina, y mariscos como la [gamba roja de Dénia](#), la cigala o el [langostino de Vinaròs](#) son esenciales en muchas recetas. Además, los cefalópodos como la [sepia](#) y el calamar, así como el pulpo, son ingredientes clave en guisos y arroces.

La riqueza marina se refleja en platos icónicos como la fideuà, que nació en un barco pesquero y se elabora con fideos y caldo de pescado.

La historia de la fideuà se remonta a principios del siglo XX en la localidad de Gandía. A inicios del siglo XX, las [embarcaciones de arrastre](#), conocidas también como "de bou", partían del *Grau de Gandía* para [faenar en el mar](#). Estas barcas zarpaban alrededor de las cuatro de la madrugada y regresaban al puerto en las primeras horas de la tarde con la pesca del día, la cual se subastaba en la lonja. Este ciclo se repetía a lo largo de todo el año, por lo que, mientras en verano regresaban con la luz del atardecer, en invierno lo hacían aún en plena oscuridad.



Pescadores en el Grau de Gandía.
©Asociación Gastronómica Fideuà Valenciana.



Barcas de pescadores en el puerto de Gandía.
©Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino.

En una de estas embarcaciones, la "Santa Isabel", que contaba con seis marineros a bordo, ocurrió un hecho inesperado a la hora de la comida. El cocinero, con la intención de sorprender a sus compañeros con una exquisita paella de marisco, seleccionó cuidadosamente gambas, cigalas y rape, además de hervir morralla para preparar un caldo con un sabor intenso.

Siguiendo el procedimiento habitual, comenzó sofriendo los mariscos junto con el pescado, el tomate troceado, ajos, cebolla y pimentón, utilizando un generoso chorro de aceite de oliva. Sin embargo, al ir a añadir el arroz, se percató de que no quedaba a bordo. En su lugar, solo disponía de fideos largos y compactos, similares a los espaguetis.

Ante esta situación, el cocinero improvisó troceando los fideos y agregándolos a la preparación, tratándolos como si fueran arroz. Una vez cocidos, los dejó secar, logrando un plato similar en apariencia a la paella de marisco que había planeado originalmente. Para su sorpresa, el resultado fue todo un éxito, pues su sabor potente cautivó a la tripulación.

A lo largo del tiempo, la fideuà ha evolucionado con diversas adaptaciones. La receta original incluía mariscos y caldo de pescado, pero con el tiempo se han incorporado otras variantes que incluyen carnes, verduras y diferentes tipos de fideos.

Actualmente, existen versiones con fideos gruesos, finos o incluso fideuà negra, elaborada con tinta de calamar.



Fideuà valenciana.
©AdobeStock.

A comienzos del siglo XX, en la localidad de Teresa de Cofrentes, nació Emilio López Bonías, quien, a los 14 años, inició su trayectoria en el mundo de la **gastronomía**. Comenzando como lavaplatos, su esfuerzo y dedicación lo llevaron a marcar un hito en la cocina valenciana, dejando uno de los platos más emblemáticos e internacionales de la gastronomía de La Safor.

A lo largo de su carrera, trabajó en numerosos restaurantes tradicionales de Valencia. En la primavera de 1960, Don Emilio tomó las riendas de la gestión del Hotel Europa, ubicado en el Grao de Gandía, un acontecimiento clave en la historia de la Fideuà de Gandía, ya que fue en este establecimiento donde se preparó por primera vez este plato tal y como se conoce en la actualidad.

En aquella época, ningún restaurante de la comarca de La Safor ofrecía un plato similar a la fideuà. Sin embargo, Don Emilio reflexionó que, si era posible elaborar una sopa de marisco tanto con fideos como con arroz, ¿por qué no hacer lo mismo con una paella? Así, decidió sustituir el arroz por fideos gruesos y utilizar los mismos ingredientes de una paella de marisco, logrando un plato seco y más apetecible para los días calurosos del verano, preparado en un tradicional paellero.



Reconocimiento de Don Emilio por su fideuà.
©Asociación Gastronómica Fideuà Valenciana.

El **turismo gastronómico** es un pilar fundamental de la economía valenciana, y la fideuà juega un papel importante en la promoción de la región. Restaurantes y ferias gastronómicas han contribuido a su expansión, permitiendo que este plato sea reconocido a nivel internacional. Asimismo, la fideuà ha sido adaptada en otros países, con chefs que han innovado en su preparación manteniendo la esencia de la receta original.

Sin embargo, la tradición gastronómica de la fideuà, profundamente arraigada en la Comunidad Valenciana y vinculada al mar Mediterráneo, se ve amenazada por diversos factores medioambientales, entre ellos la **contaminación por plásticos**, la **sobrepesca** y el **tráfico marítimo**, entre otros. Estos problemas no sólo impactan la biodiversidad marina, sino que también afectan la disponibilidad y calidad de los ingredientes esenciales para la elaboración de este plato:

- La **presencia de microplásticos** en el Mediterráneo ha alcanzado niveles alarmantes, afectando a la fauna marina y, en consecuencia, a la cadena alimentaria. Muchos de los mariscos y pescados utilizados en la fideuà, como la sepia, el rape o las gambas, pueden estar expuestos a estos contaminantes. Esto no solo compromete la calidad de los ingredientes, sino que también plantea un riesgo para la salud humana y puede afectar la percepción del consumidor sobre la seguridad del consumo de productos marinos.



Recorte de periódico donde aparece López Bonías.
©Asociación Gastronómica Fideuà Valenciana.

El gran éxito de este plato fue inmediato, lo que propició su rápida difusión, ya que numerosos cocineros acudían a su establecimiento con el propósito de aprender a prepararlo. Con el tiempo, esta creación culinaria recibió el nombre de **Fideuà**.

- La demanda constante de ciertos productos marinos ha llevado a una explotación excesiva de especies clave en la fideuà. La sobrepesca del rape, los crustáceos y la merluza ha reducido sus poblaciones, encareciendo su precio y dificultando su acceso para la cocina tradicional. Además, la disminución de estas especies altera el equilibrio ecológico marino, lo que puede repercutir en la disponibilidad de pescado para futuras generaciones y obligar a modificar las recetas originales con ingredientes sustitutos.
- El intenso tráfico marítimo en el Mediterráneo, generado por el comercio internacional y el turismo, contribuye a la contaminación del agua y a la degradación de los hábitats marinos. Los vertidos accidentales de hidrocarburos, el ruido submarino y la destrucción de fondos marinos afectan la biodiversidad, comprometiendo la calidad de los productos pesqueros. La acumulación de metales pesados y sustancias tóxicas en la fauna marina puede alterar el sabor y la seguridad de los alimentos, afectando directamente la esencia de la fideuà



Sobrepesca. ©AdobeStock.



Contaminación por plásticos. ©AdobeStock.

La fideuà es mucho más que un plato típico; representa la historia, la tradición y la identidad de la Comunidad Valenciana. Su origen marinero y su evolución a lo largo del tiempo han permitido que se convierta en un referente culinario. Gracias a su sabor, versatilidad y reconocimiento internacional, la fideuà continúa siendo una de las joyas gastronómicas de la región, uniendo a generaciones en torno a la mesa y promoviendo la cultura mediterránea en el mundo. Su estrecha relación con el mar refuerza su autenticidad y resalta la importancia de la tradición pesquera en la gastronomía valenciana.

V A L E R I A N A V A R R O

ENLACES INTERESANTES

- [RIESGOS MARINOS](#)
- [BOCADOS DE MAR](#)
- [OCEAN IN MOTION](#)
- [OCEAN ANIMA](#)
- [ACUICULTURA](#)
- [THINKINAZUL](#)
- [PUERTO PESQUERO DE GANDÍA](#)
- [ÁREA DE INVESTIGACIÓN - GASTRONOMÍA](#)
- [ÁREA DE INVESTIGACIÓN - ARTES DE PESCA](#)

ACTIVIDAD

AYUDA A LAS SIRENAS A COMBATIR EL RIESGO DEL TRÁFICO MARÍTIMO

LIBRO PARA PINTAR, APRENDER Y CONOCER
**DE SIRENAS,
 MITOS Y TRAZOS**



LAS SIRENAS SEGÚN LOS TEXTOS DE ANDREA ALCIATO

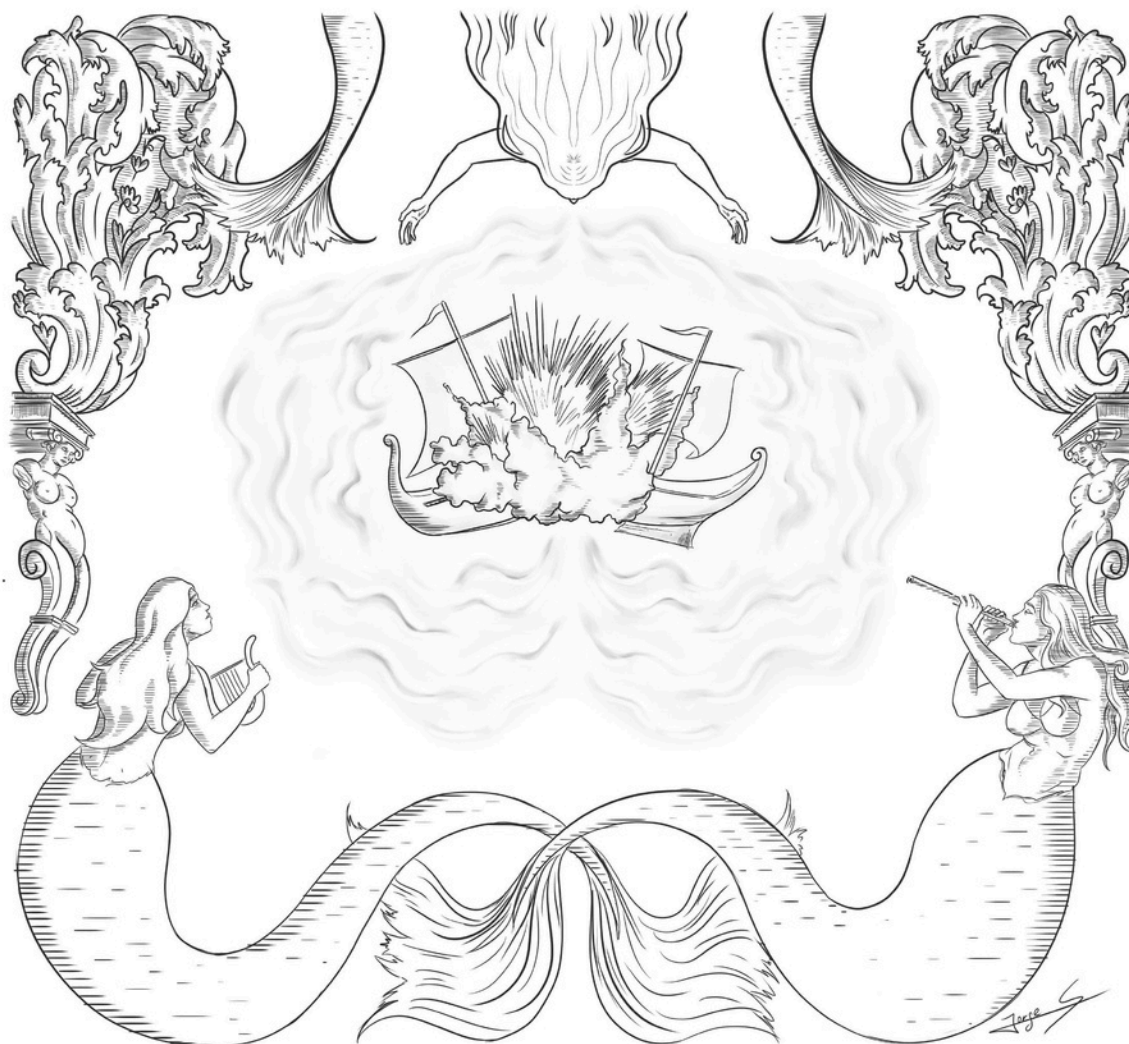



Ilustración realizada por Jorge Sánchez

Las sirenas protegen el entorno marino de la contaminación acústica del tráfico marítimo, que ejercen un impacto negativo en la biodiversidad y ecosistemas marinos. Ellas defienden las medidas necesarias para conservar la salud de los mares y océanos.





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