



COCIÑA ATLÁNTICA

para compartir



O mar é a nosa salsa*

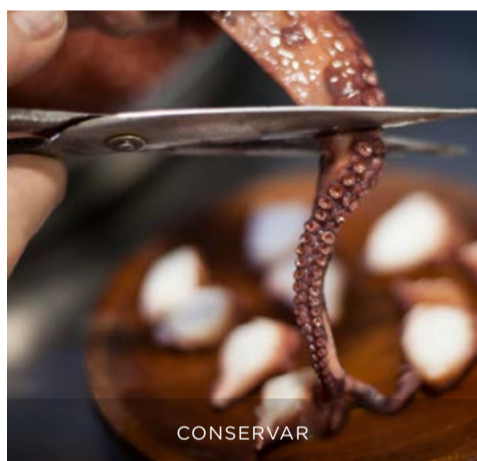


A MARIÑA - PORTO

A Coruña é Galicia e é Atlántico. O noso mar e a nosa terra ofrécennos unha variada gastronomía que namora a todas as persoas que nos visitan.

Na Mariña, os barcos que se achegan ás galerías da cidade tráennos o mellor do mar, que máis tarde podemos saborear nos nosos establecementos.

O centro está repleto de bares e restaurantes que achegan innovación e tradición a partes iguais. Convidámoste a sentar na nosa mesa. Goza, esta é a túa casa.



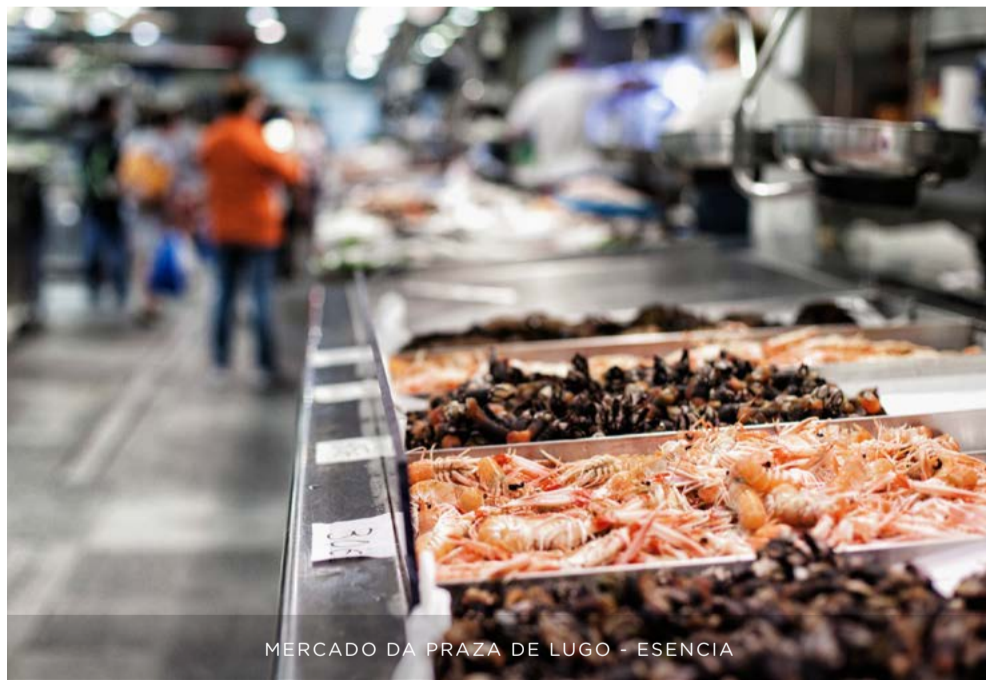
CONSERVAR



REINTERPRETAR



INNOVAR



MERCADO DA PRAZA DE LUGO - ESENCIA

*o mar

Como boa cidade costeira, o mar é o noso mellor provedor. Aproveita a oportunidade e goza dos sabores atlánticos nunha cidade aberta e mariñeira, cunha cociña sorprendente e sen artificios.



Aquí, ti es o espectador e o produto, o auténtico protagonista.

Agardámoste para comer?

Coruñeando

“Vivir na Coruña que bonito é, andar de parranda e durmir de pé, e durmir de pé e durmir de pé, vivir na Coruña que bonito é...”. Esta é unha canción popular que nos define e converte A Coruña nunha cidade sempre aberta.

Na túa visita á Coruña non che pode faltar dar unha volta, ir de viños, de canas, de tascas ou de terrazas. Aproveita para picar algo ou, se o prefires, comer sentado nalgún restaurante da zona.

O ambiente das nosas rúas máis céntricas é moi característico da cidade, sobre todo a partir de media tarde, cando as terrazas se enchen ata a madrugada.

As fins de semana este ambiente gózase tamén pola mañá, cando o aperitivo é o motivo de reunión de amizades e familiares.

...perfís:

Don Manuel María Puga y Parga, coñecido como **Picadillo**, dá nome ao concurso de tapas dos nosos setembros. **Picadillo** foi o alcalde coruñés en 1915 e 1917. Gozaba comendo e escribindo divertidos libros de receitas. En calquera cociña coruñesa, ao abrir a lacena, atoparás a obra mestra da gastronomía galego-coruñesa: **A cociña práctica de Picadillo**.

No mercado da céntrica praza de Lugo atoparás as **Praceiras**, extrovertidas, simpáticas, boas vendedoras da cidade e dos seus peixes, e fans incondicionais do Depor.

Coruña Cociña, así se fan chamar os chefs máis atrevidos e innovadores da nosa cidade. A súa marca reflicte a alma de quen escribe a historia moderna da cociña coruñesa e apostan polos produtos galegos de calidade.

Hospeco é o nome abreviado da Asociación de Hospedaxe da Coruña. Acabaranche soando porque, en colaboración co Consorcio de Turismo da Coruña, organizan distintos eventos gastronómicos nos hoteis da cidade.

MÁS INFORMACIÓN EN:

www.turismocoruna.com

SÍGUENOS EN:



Turismo Coruña

Rúa Sol. Edificio Sol, s/n
15003 A Coruña
T +34 981 184 344
infoturismo@coruna.es



CORUÑA
PROXIMA





A Coruña gastronómica

- VIÑOS
- CERVEXA
- TAPAS-PETISCOS
- RESTAURANTES
- COPAS
- CAFÉS

innovación

A Coruña, punta de lanza da gastronomía galega.



Gastronomía centenaria e viva, que evoluciona, crece e diversifícase. Na actualidade, o núcleo creativo máis importante da cociña galega contemporánea. A Coruña conta con non poucos locais apuntados e premiados en guías nacionais e internacionais que ocupan primeiros postos en rankings gastronómicos e que son destacados en listaxes dos mellores restaurantes de produto. Entre eles*:

- Árbore da Veira** [arboledaveira.com](#)
- Artabria** [restaurantartabria.com](#)
- El de Alberto** [amundina.com](#)
- A Mundiña** [amundina.com](#)
- Arallo Taberna** [arallotaberna.com](#)
- Asador Coruña** [asadorcoruna.es](#)
- Bido** [bidorestaurante.es](#)
- Comarea** [grupocomarea.com](#)
- Culuca Cociña-Bar** [culucabar.com](#)
- Ecléctico** [eclcticrestaurante.com](#)
- Hokuto** [hokuto.com](#)
- A Pulpeira de Melide** [pulpeira.com](#)
- Pablo Gallego** [pablogallego.com](#)
- Tira do Playa** [tiraoplaya.com](#)

A Coruña é cultura gastronómica, é materia e tradición aberta ao mundo.

tradición

O máis típico que vas a atopar na cociña.

Gústache o que che guste, hai cousas que tes que probar para coñecer a cociña local.



Polbo á feira Prato sinxelo e sorprendente, atoparalo por todas partes na súa versión máis tradicional, ben cocido, salpementado e con bo aceite. Os locais máis creativos deixarán sen palabras con este molusco de oito brazos e mil sabores.

Raxo Tradicional nas nosas tascas e bares, é lombo de porco adobado e frito.

Pementos de Padrón Uns pican e outros non, frito, adoita acompañar outros pratos de compartir.

Mexillóns O mar de Lorbé está cheo de bateas (cultivos de mexillóns). Ao vapor ou de moitas maneiras, son ricos, accesibles e moi saudables.

Algas Conquistaron a cociña coruñesa máis nova. As algas da nosa costa teñen moito que dicir sobre cociña saudable e saborosa.



Peixes e mariscos Aquí ninguén nosa costa. A riqueza das rías, a nosa gaña salvaxe e percebeira, non teñen competencia: percebes, mexillóns, nécoras, ameixas, rodaballo, sardiñas, linguado, peixe sapo ou pescada do pincho...

Tenreira Galega Carne nova, tenra e zumenta, carnalmente, de raza Rubia Galega con selo de calidade IGP (Indicación Xeográfica Protexida).

Lacón con grelos Prato típico do Entroido e dos meses de frío, se o probas entenderalo. Iso si, esta comida pide sesta. **Caldo galego** É o prato case diario de inverno, pataca, faba, nabiza (grello nova), un belisco de unto de porco e lacón. Sírvese moi quente.

Pan Galego Inmellorable. Recoñecerás o noso pan de IGP polo seu sabor a leña. Se escoitas hai pan de... Carral, Neda, Cea, Ousá... non o dubides, toma pan e molla.



Empanada Galega Masa de pan chea de amoado. Poden ser de bonito, carne, bacallau, polbo, zamburiñas... Tómase de aperitivo ou entrante.

Queixos Galegos Galicia é un gran produtor de leite de vaca. Hai catro queixos con DOP: Arzúa-Ulloa, San Simón, Teto e Cebreiro. Os máis tradicionais tómanse de sobremesa, con doce de marmelo, pero ultimamente déixanse ver nas elaboracións máis sorprendentes.

Filloas, leite frito, arroz con leite ou sobremesas de chocolate

A filloa é unha sobremesa típica de Entroido aínda que é fácil atopala todo o ano, non é unha crepe, pero parécese. O leite frito e o arroz con leite son sobremesas moi tradicionais en Cuba e na Coruña, por algo será. Por último, a quen habitamos a cidade chámamnos cascarilleiros, a cascarilla é a cortiza do cacao. O noso porto máis comercial sempre foi tan chocolateiro como cafeteiro, sérvese de pista?

maridaxe

Estás en Galicia, terra de cinco D.O. que seguro que xa che soan.



D.O. Rías Baixas Viños frescos e afroitados con uva Albariño como protagonista. Frío, de aperitivo ou con todo o que chega do mar.

D.O. Ribeiro Os caldos brancos son os máis coñecidos desta denominación. Frío, para tomar uns chatos ou acompañando o sabor do mar.

D.O. Ribeira Sacra Viños de terreos moi inclinados. En tempo de lacón acórdate destes tintos.

D.O. Monterrei Os seus tintos maridan con carnes brancas e vermellas, arroces, queixos curados, embutidos, cogomelos...

D.O. Valdeorras Brancos e tintos monovarietales de orixe romana con uva autóctona (Godello e Mencía). Habemus vinum!

Unha Estrela! Unha cana! Un curto! Un terzo! A Coruña é a cidade da cervexa. Aquí naceu en 1906 unha cervexa de renome internacional, **Estrela Galicia** Se aínda non a probaches, non coñeces nin A Coruña nin Galicia.

... **quizais unha cervexa artesá** As cervexas artesás están de moda, e en Galicia hai moitas marcas. Experimenta e atopa a túa cervexa.

Vermús Coruñeses e coruñeses somos moi de sesión vermú. Aquí sabemos deste estimulador do apetito. Sorprendete coas grandes marcas de vermú con sabor galego.

Xenebras e licores galegos Galicia é terra de bruxos curtidors na arte da destilación do bagazo de uva e os seus licores e, hoxe, mestres recoñecidos polas súas xenebras premium. Se che gustan as boas sobremesas, xa sabes, un dixestivo, licores de herbas, de café ou xenebras que emanadas das nosas raíces. Se non o coñeces, pregunta polo tradicional café con pingas.

mercado

Mercados Coruñeses

A marca **mcñ** identifica os mercados municipais da cidade da Coruña e a calidade dos seus produtos, frescos, tradicionais e de proximidade. Mercados coruñeses, o valor do noso. Hai moitos, pero aquí presentámosche os máis próximos para o visitante.



Mercado de Praza de Lugo

Se estás a piques de saborear a cociña atlántica máis coruñesa, tradicional ou creativa, propoñémosche, a media mañá, un paseo por este mercado situado no Ensanche, a cen pasos da lonxa do porto, en plena zona comercial. O espectáculo está servido. O acabadiño de chegar do mar, aínda coleteando, e o mellor da terra, farache entender cal é o verdadeiro valor da nosa cociña atlántica.



Mercado de San Agustín

Situado na zona de Pescaría, moi preto da praza de María Pita, é a combinación perfecta entre tradición e modernidade. Este mercado de produtos frescos hai días que se converte en escenario de eventos gastronómicos, rastru, moda, novos creadores, deseño, ilustración, música... No Mercado de San Agustín todo é posible e nada imposible.

eventos

Nesta cidade, eventos gastronómicos hai moitos, pero estas son algunhas citas obrigadas e periódicas.



Lacónicas, Xornadas gastronómicas do lacón con grelos

Restaurants da cidade ENTROIDO (FEBREIRO-MARZO) Febreiro é tempo de **Entroido Choqueiro** na Coruña. E non se entende esta festa sen laconada. Así lle chamamos ao prato típico do mes máis friorento. Nestas xornadas gastronómicas, o lacón con grelos é o protagonista de distintos restaurantes e tascas, sen esquecer os sopa, as orellas, as filloas e un bo tinto.



Bo en Boca Xornadas gastronómicas de fusión

Hoteles da cidade SEMANA SANTA Unha innovadora fusión a gastronomía que propoñe as cociñas das tres culturas máis influentes da historia do país: árabe, xudía e cristiá, organizadas por Hospedaxe da Coruña) coa colaboración de Turismo da Coruña. Mestizaxe e innovación.



xuñ.

Sal, é o Festival sabores atlánticos A Coruña

O Parrote XUÑO (BIENAL) Evento gastronómico que recolle o espírito aberto, acolledor e cosmopolita da cidade. Experimentar e valorar a cociña atlántica e coruñesa. Divertirse, compartir, entender a vida. Este gastrofestival realizou en 2018 a súa primeira edición cun cartel de excepción, showcooking e jam sessions de cociña atlántica, talleres e charlas, food trucks, lecer infantil, música en vivo e doce chefs con Estrelas Michelin de España e Portugal. O Mercado da Colleita con produtores galegos, en grao sumo auténtico, completou esta cita imprescindible. [festivalsal.es](#)



xuñ.

San Xoán, fogueiras e sardiñas

Praias e barrios XUÑO A Coruña é sanxoaneira, por iso celebramos a chegada do verán ao grande. As praias énchense de fogueiras e os barrios máis coruñeses con miles de sardiñadas: música, alegría, sardiñas asadas, broa e moito máis. Seguindo o aroma a brasa atoparás un lugar para saborear e gozar. Iso si, a media noite, achégate ás praias de Riazor e Orzán para non perder a falla e os fogos artificiais. Rito obrigado, á alba, é lavar a cara con auga de San Xoán, sete herbas milagrosas para espantar as meigas.



set.

Concurso de Tapas Picadillo

Bares e tascas da Coruña SETEMBRO O tapero na Coruña é tradición, é gastronomía desenfadada e accesible. En setembro realízase o Concurso de Tapas Picadillo. Máis de 15 edicións. Na web [tapaspicadillo.es](#) atoparás información sobre os participantes e tapas gañadoras... isto tapa xa unha pista de como te mover de tapas pola Coruña.



dec.

Boucatise, Festival de bocatas gourmet

Mercado de San Agustín DECEMBRO Se visitas a nosa cidade os primeiros días do mes de decembro, non podes perder Boucatise, o festival de bocadillos gourmet. Unha interesante experiencia gastronómica que nos permitirá saborear as creacións culinarias, en formato bocadillo, dos mellores establecementos da cidade. Nesta cita gourmet, aberta a todos os públicos atopamos showcooking a cargo de destacados chefs, música e un espazo para os máis peques. [boucatise.coruna.es](#)

gústache a nosa cociña?