



COCINA ATLÁNTICA
para compartir



*El mar es nuestra salsa**

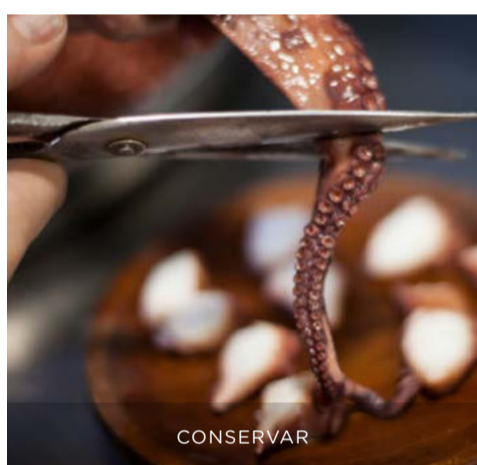


A MARIÑA - PUERTO

A Coruña es Galicia y es Atlántico. Nuestro mar y nuestra tierra nos ofrece una variada gastronomía que enamora a todo aquel que nos visita.

En A Mariña, los barcos que se acercan a las galerías de la ciudad nos traen lo mejor del mar que más tarde podemos saborear en nuestros establecimientos.

El centro está repleto de bares y restaurantes que aportan innovación y tradición a partes iguales. Te invitamos a sentarte en nuestra mesa. Disfruta, ésta es tu casa.



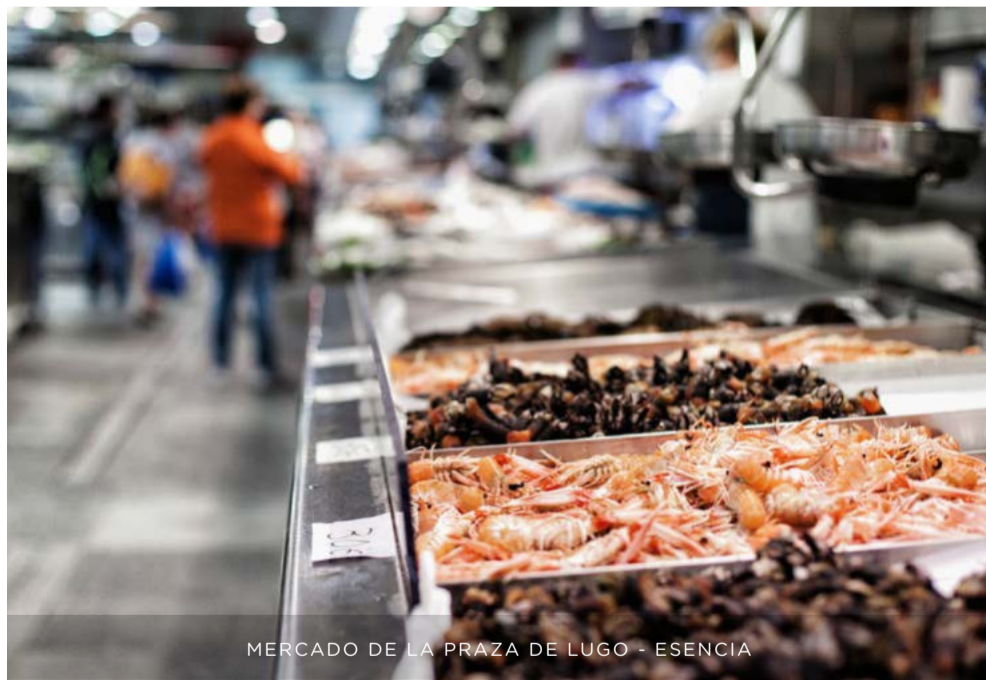
CONSERVAR



REINTERPRETAR



INNOVAR



MERCADO DE LA PRAZA DE LUGO - ESENCIA

**el mar*

Como buena ciudad costera, el mar es nuestro mejor proveedor. Aprovecha la oportunidad y disfruta de los sabores atlánticos en una ciudad abierta y marinera, con una cocina sorprendente y sin artificios.



Aquí, tú eres el espectador y el producto el auténtico protagonista.

¿Te esperamos 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...” (vivir en A Coruña que bonito es, andar de fiesta y dormir de pie, vivir en A Coruña que bonito es...). Ésta es una canción popular que nos define y convierte A Coruña en una ciudad siempre abierta.

En tu visita a A Coruña no te puede faltar dar una vuelta, ir de vinos, de cañas, de tascas o de terrazas. Aprovecha para picotear algo o, si lo prefieres, comer sentado en algún restaurante de la zona.

El ambiente de nuestras calles más céntricas es muy característico de la ciudad, sobre todo a partir de media tarde cuando las terrazas se llenan hasta la madrugada. Los fines de semana este ambiente se disfruta también por la mañana, cuando el aperitivo es el motivo de reunión de amigos y familiares.

...perfiles:

Don Manuel María Puga y Parga, conocido como **Picadillo**, da nombre al concurso de tapas de nuestros septiembres. **Picadillo** fue el alcalde coruñés en 1915 y 1917. Disfrutaba comiendo y escribiendo divertidos libros de recetas. En cualquier cocina coruñesa, al abrir la alacena, te encontrarás la obra maestra de la gastronomía gallego-coruñesa: **La cocina práctica de Picadillo**.

En el mercado de la céntrica praza de Lugo te encontrarás con las **Placeras**, extrovertidas, simpáticas, buenas vendedoras de la ciudad y sus pescados, y fans incondicionales del Depor.

Coruña Cociña, así se hacen llamar los chefs más atrevidos e innovadores de nuestra ciudad. Su marca refleja el alma de quienes escriben la historia moderna de la cocina coruñesa y apuestan por los productos gallegos de calidad.

Hospeco, es el nombre abreviado de la Asociación de Hospedaje de A Coruña. Te acabarán sonando porque, en colaboración con el Consorcio de Turismo de A Coruña, organizan distintos eventos gastronómicos en los hoteles de la ciudad.

MÁS INFORMACIÓN EN:

www.turismocoruna.com

SÍGUENOS EN:



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





A Coruña gastronómica

innovación

A Coruña, punta de lanza de la gastronomía gallega.



Gastronomía centenaria y viva, que evoluciona, crece y se diversifica. En la actualidad, el núcleo creativo más importante de la cocina gallega contemporánea. A Coruña cuenta con no pocos locales reseñados y premiados en guías nacionales e internacionales que ocupan primeros puestos en rankings gastronómicos y que son destacados en listados de los mejores restaurantes de producto. Entre ellos*:

- Árbore da Veira** arboiredaveira.com
- Artabria** restauranteartabria.com
- El de Alberto**
- A Mundiña** amundiña.com
- Arallo Taberna** arallotaberna.com
- Asador Coruña**
- Bido** bidorestaurante.es
- Comarea** grupocomarea.com
- Culuca Cocña-Bar**
- Eclectic** eclecticrestaurante.com
- Hokuto**
- A Pulpeira de Melide** pulpeirademelide.com
- Pablo Gallego** pablogallego.com
- Tira do Playa** tiradoplaya.com

A Coruña es cultura gastronómica, es materia y tradición abierta al mundo.

tradicición

Lo más típico que te vas a encontrar en la cocina.

Te guste lo que te guste, hay cosas que has de probar para conocer la cocina local.



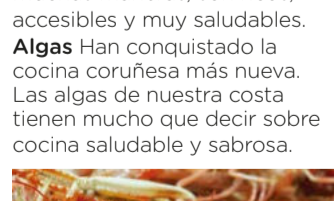
Pulpo a feira Plato sencillo y sorprendente, lo encontrarás por todas partes en su versión más tradicional, bien cocido, salpimentado y con buen aceite. Los locales más creativos te dejarán sin palabras con este moluscu de ocho brazos y mil sabores.

Raxo Tradicional en nuestras tascas y bares, es lomo de cerdo adobado y rehogado.

Pimientos de Padrón Unos pican y otros no, frito, suele acompañar a otros platos de compartir.

Mejillones El mar de Lorbé, está lleno de bateas (cultivos de mejillones). Al vapor o de muchas maneras, son ricos, accesibles y muy saludables.

Algas Han conquistado la cocina coruñesa más nueva. Las algas de nuestra costa tienen mucho que decir sobre cocina saludable y sabrosa.



Pescados y mariscos Aquí nadie nos gana. La riqueza de las rías, nuestra costa salvaje y percebera no tienen competencia: percebes, mejillones, nécoras, almejas, zamburiñas, vieiras, centollos, rodaballo, sardinas, lenguado, rape o merluza del pincho...

Ternera Gallega Carne tierna y jugosa, principalmente, de raza Rubia Gallega con sello de calidad IGP (Indicación Geográfica Protegida).

Lacón con grelos Plato típico del carnaval y los meses de frío, si lo pruebas lo entenderás. Eso sí, esta comida pide siesta.

Caldo gallego Es el plato casi diario de invierno, patata, haba, nabiza (gelo joven), un pellizco de unto de cerdo y lacón. Sirvase muy caliente.

Pan Gallego Inmejorable. Reconocerás nuestro pan de IGP por su gusto a leña. Si escuchas hay pan de... Carral, Neda, Cea, Ousá... no lo dudes, toma pan y moja.



Empanada Gallega Masa de pan rellena de un picadillo. Pueden ser de bonito, carne, bacalao, pulpo, zamburiñas... Se toma de aperitivo o entrante.

Quesos Gallegos Galicia es un gran productor de leche de vaca. Hay cuatro quesos con DOP: Arzúa-Ulloa, San Simón, Tetilla y Cebreiro. Los más tradicionales lo toman de postre con dulce de membrillo, pero últimamente se dejan ver en las elaboraciones más sorprendentes.

Filloos, leche frita, arroz con leche o postres de chocolate La filloa es un postre típico de carnaval aunque es fácil encontrarlo todo el año, no es una crepe, pero se parece. La leche frita y el arroz con leche son postres muy tradicionales en Cuba y en A Coruña, por algo será. Por último, a quienes habitamos la ciudad nos llaman cascarilleiros, cascarilla es la corteza del cacao, nuestro puerto más comercial siempre fue tan chocolatero como cafetero, ¿te sirve de pista?

maridaje

Estás en Galicia, tierra de cinco D.O. que seguro que ya te suenan.



D.O. Rías Baixas Vinos frescos y afrutados con uva albariño como protagonista. Frío, de aperitivo o con todo lo que llega del mar.

D.O. Ribeiro Los caldos blancos son los más conocidos de esta denominación. Frío, para chatear o acompañando el sabor del mar.

D.O. Ribeira Sacra Vinos de terrenos muy inclinados. En tiempo de lacón acuérdate de estos tintos.

D.O. Monterrei Sus tintos y maridos con carnes blancas y rojas, arroces, quesos curados, embutidos, setas...

D.O. Valdeorras Blancos y tintos monovarietales de origen romano con uva autóctona (godello y mencia). Habemus vinum.

¡Una Estrella! ¡Una caña! ¡Un corto! ¡Un terciol! A Coruña es la ciudad de la cerveza. Aquí nació en 1906 una cerveza de renombre internacional, **Estrella Galicia**. Si aun no la has probado, no conoces ni A Coruña ni Galicia. ... quizás una cerveza artesana. Las cervezas artesanas están de moda, y en Galicia hay muchas marcas. Experimenta y encuentra tu cerveza.

Vermuts Coruñeses y coruñeses somos muy de sesión vermut. Aquí sabemos de este estimulador del apetito. Sorprendete con las grandes marcas de vermut con sabor gallego.

Ginebras y licores gallegos Galicia es tierra de brujos destilados en el arte de la destilación del bagazo de uva y sus licores. Y hoy maestros renombrados por sus ginebras premium. Si te gustan las buenas sobremesas, ya sabes, un digestivo, licores de hierbas, de café o ginebras que emanan de nuestras raíces. Si no lo conoces pregunta por el tradicional café con gotas.

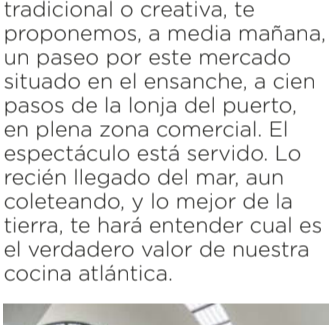
mercado

Mercados Coruñeses

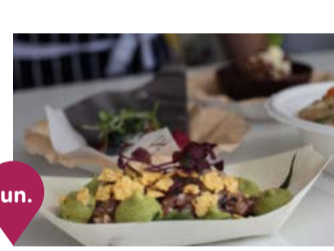
La marca **mcñ** identifica los mercados municipales de la ciudad de A Coruña y la calidad de sus productos, frescos, tradicionales y de proximidad. Mercados coruñeses, el valor de lo nuestro. Hay muchos pero aquí te presentamos los más cercanos para el visitante.



Mercado de Praza de Lugo Si estás a punto de saborear la cocina atlántica más coruñesa, tradicional o creativa, te proponemos, a media mañana, un paseo por este mercado situado en el ensanche, a cien pasos de la lonja del puerto, en plena zona comercial. El espectáculo está servido. Lo recién llegado del mar, aun coleando, y lo mejor de la tierra, te hará entender cual es el verdadero valor de nuestra cocina atlántica.



Mercado de San Agustín Situado en la zona de Pescadería, muy cerca de la plaza de María Pita, es la combinación perfecta entre tradición y modernidad. Este mercado de productos frescos hay días que se convierte en escenario de eventos gastronómicos, rastro, moda, nuevos creadores, diseño, ilustración, música... En el Mercado de San Agustín todo es posible y nada imposible.



Sal, es el Festival sabores atlánticos A Coruña

O Parrote JUNIO (BIENAL)

Evento gastronómico que recoge el espíritu abierto, acogedor y cosmopolita de la ciudad. Experimentar y valorar la cocina atlántica y coruñesa. Divertirse, compartir, entender la vida. Este gastrofestival celebró en 2018 su primera edición con un cartel de excepción: showcookings y jam sessions de cocina atlántica, talleres y charlas, food trucks, ocio infantil, música en vivo y doce chefs con Estrellas Michelin de España y Portugal. El Mercado de la Cosecha con productores gallegos, de lo más auténtico, completó esta cita imprescindible. festivalsal.es



San Juan, hogueras y sardinas Playas y barrios JUNIO

A Coruña es sanjuanera, por eso celebramos la llegada del verano a lo grande. Las playas se llenan de hogueras y los barrios más coruñeses con miles de sardiñadas: música, alegría, sardinas asadas, broa (pan de maíz) y mucho más. Siguiendo el aroma a brasa encontrarás un lugar para saborear y disfrutar. Eso sí, a media noche, acércate a las playas de Riazor y Orzán para no perderte la falla y los fuegos artificiales. Rito obligado, al alba, es lavar la cara con Agua de San Juan, siete hierbas milagrosas para espantar a las meigas (brujas).

eventos

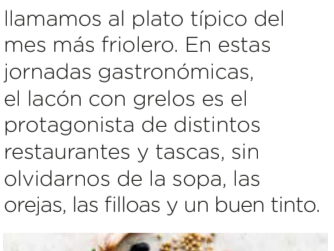
En esta ciudad, eventos gastronómicos hay muchos, pero estas son algunas citas obligadas y periódicas.



Lacónicas, Jornadas gastronómicas del lacón con grelos

Restaurantes de la ciudad CARNAVAL (FEBRERO-MARZO)

Choqueiro (Carnaval) en A Coruña. Y no se entiende esta fiesta sin laconada. Así llamamos al plato típico del mes más friolero. En estas jornadas gastronómicas, el lacón con grelos es el protagonista de distintos restaurantes y tascas, sin olvidarnos de la sopa, las orejas, las filloas y un buen tinto.



Bo en Boca Jornadas gastronómicas de fusión

Hoteles de la ciudad SEMANA SANTA

Una innovadora propuesta gastronómica que fusiona las cocinas de las tres culturas más influyentes de la historia del país: árabe, judía y cristiana, organizadas por Hospesco (Asociación de Hospedaje de A Coruña) con la colaboración de Turismo de A Coruña. Mestizaje e innovación.



Concurso de Tapas Picadillo Bares y tascas de A Coruña SEPTIEMBRE

El tapeo en A Coruña es tradición, es gastronomía desenfadada y accesible. En septiembre se celebra el Concurso de Tapas Picadillo. Más de 15 ediciones. En la web tapaspicadillo.es encontrarás información sobre los participantes y tapas ganadoras... esto te dará una pista de como moverte de tapas por A Coruña.



Boucatise, Festival de bocatas gourmet

Mercado de San Agustín DICIEMBRE

Si visitas nuestra ciudad los primeros días del mes de diciembre, no te pierdas Boucatise, el festival de bocatas gourmet. Una interesante experiencia gastronómica para disfrutar de las creaciones culinarias, en formato bocata, de los mejores establecimientos de la ciudad. En esta cita gourmet, abierta a todos los públicos. Showcookings a cargo de destacados chefs, música y un espacio para los más peques. boucatise.coruna.es

¿te gusta nuestra cocina?

ESTRELLA * BIG GOURMAND * Y PLATO MICHELIN 2019 * SOL REPSOL 2018