



VIM  
IAN  
ZO

*Vimianzo  
Do mar á terra*

VIMIANZO É MAR  
NA SÚA  
GASTRONOMÍA





Os produtos do mar son o gran reclamo da Costa da Morte pola súa calidade e frescura. En Vimianzo, estes alimentos son a base da súa cociña, acompañados doutros produtos da terra. Empanadas de bacallau, peixe en caldeirada, ao forno ou á prancha, marisco, polbo á feira, guisos... son os pratos que nunca faltan nas mesas para o deleite dos padais.

A cociña tradicional vimiancesa, como a galega, procede da época medieval que xa mesturara no seu momento a cociña árabe e romana. O resultado: multitude de sabores xurdidos desa gran variedade cultural.

Tradición e innovación mestúranse agora nos fogóns de Vimianzo. A súa historia entrou nas cociñas para poder amosar aos visitantes algo distinto, sen esquecer o sabor dos produtos de sempre.



## **PINCHOS IRMANDIÑOS**

Na semana do Asalto ao Castelo, que se celebra en Vimianzo a comezos de xullo, celébrase a Ruta dos Pinchos Irmandiños, unha homenaxe gastronómica a aqueles que se levantaron contra o poder establecido. A súa imaxe de verdadeira alta cociña convida a probar estes pinchos que teñen como requisito o emprego de materias primas da época medieval.

## **ARQUEOGASTRONOMÍA: BASE DE “DO MAR Á TERRA”**

A arqueoloxía permite descubrir a forma de vida dos antepasados e, neste caso, serviu para definir as materias primas que formaban parte da dieta dos habitantes dos castros e do medioevo, así como os utensilios empregados.

## COCIÑA CASTREXA

A base da alimentación eran os vexetais e os cereais, produtos cos que preparaban pratos que se comían con culler, o que nos remite á imaxe de guisos e caldos. Acompañábanse de carne pero, en Vimianzo, a proximidade á costa tamén permitía incluír peixes e moluscos. Agora, os hostaleiros da vila trasládanse á Idade de Ferro e aos seus castros para ofrecer unha orixinal mestura de sabores que, sen dúbida, non deixarán indiferente a ninguén.

## COCIÑA MEDIEVAL

Na Idade Media o peixe acadou máis importancia debido á cuestión relixiosa. Durante a Coresma non se podía consumir carne e iso supoñía un incremento no consumo de peixe e moluscos, que procedían dos portos próximos de Laxe e Camariñas, que aínda hoxe abastecen as cocinas vimiancezas. No sabor destacan as especias e as salsas ácidas. Con elas, e evitando os produtos que antes non empregaban, innovan agora os cocineiros e cocineiras para conseguir trasladarnos a unha época pasada a través do sentido do gusto, o olfacto e a vista. Non podemos esquecernos de que a gastronomía é pracer para os sentidos.

\*Os datos sobre a cocina castrexa e medieval foron elaborados co asesoramento de Víctor Bejega e Eduardo González, arqueomalacólogos e investigadores da Universidade de León.



[www.domaraterra.com](http://www.domaraterra.com)



[www.accioncost.eina.es](http://www.accioncost.eina.es)  
Europa inviste na pesca sustentable



UNIÓN EUROPEA

Fondo Europeo de Pesca



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE



XUNTA DE GALICIA  
CONSELLERÍA DO MEDIO RURAL E DO MAR



CONCELLO de VIMIANZO