



Mi Cesta de la Compra

Selección de Alimentos Envasados Ecológicos

ASOCIACIÓN
SFC-SQM EUSKADI-AESEC
Autora: Eva María Hazas Cerezo
(Afectada por Enfermedades EM/SFC, SQM, FM, EHS)



En este documento he pretendido recopilar los alimentos envasados ecológicos que puedo comer y más me han gustado con la idea de que pueda ayudar a las personas enfermas como yo que necesiten cambiar su alimentación. Cada persona es un mundo por lo que hay que tener en cuenta que lo que no me hace mal a mí, a otras personas quizás no le siente bien, pero este listado puede ser un buen punto de partida. Los puntos de venta son los que yo conozco sobre todo por la zona Vizcaya y Toledo, seguramente se puedan encontrar en otros lugares. Según pasa el tiempo estamos viendo que cada vez hay más tiendas y supermercados que vende productos ecológicos.

Estoy enferma de sensibilidad química múltiple e intolerancias alimentarias múltiples..., por lo que no puedo comer muchísimos alimentos y tengo que tener especial cuidado con TODOS los ingredientes y no solo con los alérgenos típicos. *Es decir, debo de tener cuidado con cualquier ingrediente y trazas, ya que hay muchos alimentos que no puedo tomar, así como con los aditivos (conservantes...) relacionados y perjudiciales.*

De forma general, por mis intolerancias alimentarias, en mi selección de alimentos no hay gluten, ni lácteos, ni trazas de lácteos, además de la ausencia de otros ingredientes procedentes de alimentos (incluido sus trazas) a los que tengo intolerancia.

He realizado una búsqueda y selección, incluyendo algunos alimentos que no puedo tomar, por ser alimentos de consumo general.

Marco en negrita lo que no es ecológico y lo que tiene gluten o trazas de gluten. En la columna de características recojo más información.

Mirar siempre los ingredientes, aunque sea de producto conocido, porque con el tiempo pueden variar.

Todo lo que podáis comer fresco y casero, a poder ser ecológico, mejor.

MI LEMA-MI EXPERIENCIA:

Tolero TODO lo más NATURAL, LIMPIO y SENCILLO

Selección de Alimentos Envasados Ecológicos que puedo comer y más me han gustado

(*ingredientes naturales, sin aditivosⁱ y sin trazas ni alérgenos para mí casoⁱⁱ: limpios, caseros, calidad*)

Producto	Marca	Características	Código Barras	Precio	Punto Venta
Huevos frescos	Marigorringo	6 unid. (Axpe)		2.28€	Izarbide (en Durango, Telf. 946030353; Y en Amorebieta), cooperativa Marisatsa (Durango; Telf. 946203215)
Huevos frescos	Hobeia (Navarra)	6 unid.		2.20€ y 2.69€ (desde 2018)	Eroski
Huevos frescos	La Nava de Marjaliza (Toledo)	6 unid. A: M-L		2€	BioMarket Toledo (Telf. 925719589;; info@biomarketole.do.com)
Huevos frescos	Bio Organic (Cuenca)	6 unid. A: M-L		1.99€	Lidl
Huevos frescos a granel	A granel	A granel		Toledo, (12unid.): 1.90€; Navarra (6 unid.): 2.05€	BioMarket Toledo , Izarbide (Durango)

Espicias, hiervas aromáticas	BioCop	Botecitos de cristal			Marisatsa e Izarbide (Durango)
Mostaza	Machandel	Mostaza gruesa Bio; Botecito de cristal	8713938000586		Izarbide (Durango) BioMarket Toledo
Mostaza	Bio Organic	Con mostaza, sin lácteos ni gluten, botecito de cristal, con aceite de girasol			Lidl
Mayonesa	Demeter (Cal Vals, Demeter; Cataluña; http://www.calvals.com/)	Mayonesa en bote de cristal de 180 gr., no contiene espesantes, ni conservantes, sin lácteos y sin gluten. Aceite de girasol**, yema de huevo pasteurizado*, agua, vinagre*, zumo de limón**, sal marina y azúcar integral de caña*. (*)=De cultivo ecológico (**)=De cultivo biodinámico.			Izarbide y Marisatsa (Durango)
Mayonesa	Ybarra Ecológica (Dos Hermanas, Sevilla; Teléf.902014555; www.ybarra.es)	Sin colorantes, ni conservantes, ni lácteos, ni gluten, totalmente natural y artesana. Con aceite de girasol Virgen extra; Me sienta muy bien; botecito de cristal de 300 ml.	8410086312805	2.99€	Eroski
Mayonesa	Ybarra Oliva 100% (Dos Hermanas, Sevilla; Teléf.902014555; www.ybarra.es)	Sin colorantes, ni conservantes, ni lácteos, ni gluten, totalmente natural y artesana. Con Aceite de Oliva; botecito de cristal de 225 ml; NO ECOLOGICA (Desde, creo, 2019 tiene aromas y goma xantana, y ya no me sienta tan bien)	8410086315257		Eroski
Alubia Blanca	Campo Largo, Bio Organic	Bote cristal de 500 gr. (peso escurrido), cocidas, de primera	2055 5580		Lidl
Garbanzo (yo no puedo, por intolerancia)	Campo Largo, Bio Organic	Bote cristal de 500 gr. (peso escurrido), cocidos, de primera (tipo pedrosillano)	2055 5566		Lidl
Legumbres	A granel o Empaquetadas http://www.izarbide.com/buscar-legumbres	En tiendas y cooperativas de productos ecológicos			Izarbide y Marisatsa (Durango)
Lenteja Roja	BioGut	Bolsa de 500gr. O saco de 5 Kg que es más económico	8436034163237 8436034163862	500 gr., 2.40€ ; 5 Kg, unos 18€	Marisatsa (Durango)
Alubia Roja	Luengo, Legumbres Ecológicas (Categoría Extra; de Riego de la Vega, León)	Paquete de 500 gr. (Tardan mucho en cocer, con el agua de Durango unas 4 horas en puchero ya que la piel es dura, pero de rico sabor y engorda bien el caldo)	8410505058192		Carrefour

Trigo Sarraceno	BioGut (Distribuidor: Dispronat: telf.. 944542770)	Bolsa 500 gr., no gluten (no es trigo, es semilla de remolacha)	846034163497		Marisatsa (Durango)
Lino Dorado	Natur Green	Bolsas de 500 y 250gr., semillas que se pueden moler para hacer harina (buen espesante y aglutinante natural; Superalimento)	8436642191029		Marisatsa (Durango)
Semillas de Cáñamo	Natur Green	Bolsas de 500 y 250gr., semillas (Superalimento)	8436542192378		Marisatsa (Durango)
Anacardos	Tribal Trading (tiene web; Telf. 943628285)	Bolsa de 1 Kg., fruto Seco rico en yodo, etc.	8305680311227		
Judías verdes/Vainas	Gumendi (Navarra: Telf. 948693043)	Cocidas (para mi, demasiado), redondas, 660gr.-355 gr. peso escurrido, en bote cristal (Para mi gusto, estarían más ricas menos cocidas)	8 436558 830332		Izarbide (Durango)
Pimientos del Piquillo Asados	Cal Vals (Cataluña)	Enteros, calidad Extra, botecito de cristal de 200 gr. escurrido	8427406050101		Izarbide y Marisatsa (Durango)
Tomate triturado Natural	Cal Vals, Demeter (Cataluña http://www.calvals.com/)	Bote cristal, 670 gr. escurrido. Tiene poco agua: muy bueno para usar en crudo para guisar, ensaladas, pintxos..., para hacer tomate frito casero.	8427406041116		Izarbide , Marisatsa y Eroski (en Durango)
Tomate frito	Cal Vals, Demeter (Cataluña)	Bote cristal, 200 gr. escurrido	8427406045305		Izarbide , Marisatsa y Eroski (Durango)
Guisantes al natural	Auzolan (Navarra: Telf. 948672040) Demeter (Cataluña)	Cocidos, Calidad Extra-Medianos, 205 gr o 230 gr.. Escurrido, respectivamente, en bote cristal	- 8413239 007122 - xxxx		Izarbide y Marisatsa (Durango)
Guisantes Italianos	XXX	Lata de unos 140 gr. Escurrido Calidad Extra			Izarbide (Amorebieta, Durango)
Maíz Dulce	Eroski Ecológico	Granos de maíz cocido, sin azúcares añadidos, 2 latas de 140 gr. cada una (maíz, agua y sal)	8480010184525		Eroski
Corazones de Alcachofa	Ekolo (Navarra: www.ekolo.es)	Al natural, cocidas, calidad extra, bote cristal de 400gr o 250 gr. escurrido. (Superalimento)		4.51€	Marisatsa (Durango)
Espinacas Congeladas	BioInside	400 gr., en bolsa			Izarbide (Amorebieta, Durango)

Remolacha	Ecoeduco (Segovia; www.ecoeduco.es ; ecoeduco@gmail.com ;Teléf. 921065696 y 630794385)	Remolacha cocida (agua y remolacha) y envasada al vacío con su jugo. (hay más marcas con estas características)			Izarbide (Amorebieta, Durango)
Alga Chorella 100% Bio	Drasanvi (León: Telf. 987203106; www.drasanvi.com ; info@drasanvi.com)	Línea: Súper Alimentos, ahora envasado en bolsa de ¿95 gr.? (Antes en lata de 200 gr.)			Izarbide (Durango) o por la web de Drasanvi
Alga Spirulina 100% Bio	Drasanvi (León: Telf. 987203106; www.drasanvi.com ; info@drasanvi.com)	Línea: Súper Alimentos, ahora envasado en bolsa de 150 gr.			Izarbide (Durango) o por la web de Drasanvi
Pasta Kristal (fideos sin gluten)	Oleander (Vinols, España c.p. 43391; www.oleanderbio.com)	Pasta andina, Fideos tipo nº 0 para sopa, etc., de harina de arroz, bolsa de 500 gr.	8426684 800347		Izarbide (Durango)
Estrellitas (sin gluten)	Finestra Cielo (de Italia; Montmeló, Barcelona; www.lafinestrasulcielo.es),	Pasta para sopa, bolsa de 500 gr., de arroz integral	8436545620205		Izarbide y Marisatsa (Durango); BioMarketToledo
Lasaña (Obleas)	Orgran (Australia, traído de Orgran Italia)	Unas 22 unid., Pasta en formato obleas onduladas para hacer lasaña..., de harina de arroz y maíz; Sin gluten, huevo, lácteos.... Sin alérgenos habituales, Tummy friendly, vegano, Kosher...)	7 20516 02100 8		Izarbide (Durango)
Pasta sin Gluten: (Espirales y Espaguetis)	Felicia Bio (Italia)	Pasta de maíz, arroz... (sin gluten, ni lácteos, ni huevo), muy buena pasta; -Fusilli (espirales) Multicereal Bio (4 cereales) -Fusilli Tricolore Bio -Espaguetis bio (de maíz)	- 8032804431164 - 8032804436176 - 8032804436152		Izarbide (Durango)
Espaguetis	Pasta Andina de Oleander (web)	Pasta de arroz y quinoa, sin gluten, ni huevo, ni lácteos, muy buena pasta	8426684810544		Izarbide (Durango)

Arroces redondos Semintegrales	Calasparra (Coop. Del campo Virgen de la Esperanza; Murcia). Redondo (Producción Arroz Navarra SL.; Arguedas-Navarra).	Origen España, calidad extra (se cuece antes que el arroz que no es ecológico); Bolsas de 1Kg.	- Xxx - 8437003142291		Marisatsa (Durango)
Arroz largo	Golden Sun, BioOrganic	Bolsa de 500 gr., muy bueno hasta para paella de verduras...			Lidl
Arroz largo Integral	Golden Sun, BioOrganic	Bolsa de 500 gr.			Lidl
Arroz largo/Basmati	Brillante	2 tarrinas de 125 gr.; Sin conservantes ni colorantes; NO ECOLÓGICO	8410184 800068		Eroski, Lidl...
Harina de algarroba	NutriEco	Sustituto del cacao, muy buena	8437000372318		Izarbide y Marisatsa (Durango)
Cacao puro	Nutrieco	Cacao 100%			Izarbide y Marisatsa (Durango)
Cacao puro	Valor	Cacao 100%, natural y envasado en lata; NO ECOLÓGICO			Eroski, Mercadona
Harina de Espelta Blanca, Tipo T70	Moulin Des Moines (Francia)	Bolsa papel de 1 Kg., tienen gluten aunque menos que el trigo duro y es un trigo más blando o digerible por ser trigo original); Buenísima para hacer Pan Casero y para cocinar.	3347431094213		Izarbide (Durango)
Harina de Espelta Integral, Tipo 150	Moulin Des Moines (Francia)	Bolsa papel de 1 Kg., tienen gluten aunque menos que el trigo duro y es un trigo más blando o digerible por ser trigo original); Buenísima para hacer Pan Casero	3347431094312		Izarbide (Durango)
Harina de Arroz	El Granero Integral Bio	Tiene trazas de Gluten ; Bolsa de 500 gr.; Muy buena para rebozar o albardar, muy buena para papillas, para hacer Pan Casero, para hacer bizcochos o magdalenas...	8422584030105		Izarbide , Eroski (Durango); BioMarket Toledo
Harina de Arroz Integral	Rincón del Segura	No tienen trazas de nada; Bolsa de 1Kg.	8436022841840	4.55€ ⁽²⁾	Marisatsa; BioMarket Toledo ⁽²⁾

Harina de Maíz	El Granero Integral Bio	Tiene trazas de Gluten ; Bolsa de 500 gr.; Muy buena para hacer Pan Casero, para hacer bizcochos o magdalenas...	8422584048308		Izarbide , Eroski (Durango); BioMarketToledo
Harina de Maíz Integral	Rincón del Segura	Puede Contener trazas de gluten ; Bolsa de 1Kg.	8436022840683	2.95€ ⁽²⁾	Marisatsa; BioMarketToledo ⁽²⁾
Harina de Trigo Sarraceno	El Granero Integral Bio	Tiene trazas de Gluten ; Bolsa de 500 gr.; Harina más panificable, Muy buena hacer Pan Casero, ...	8422584048278		Izarbide , Eroski (Durango); BioMarketToledo
Harina de Trigo Sarraceno Integral	Rincón del Segura	No tienen trazas de nada; Bolsa de 1Kg.	8436022841901	4.25€ ⁽²⁾	Marisatsa; BioMarketToledo ⁽²⁾
Harina de Maíz para empanar	Finestra Cielo (Italia) http://www.lafinestrasulcielo.es	Bolsa de 500 gr. Parece que es pan rallado, muy buena	8437012 461406	2.80€	Izarbide (Durango); BioMarketToledo
Levadura de Espelta	Primeal (Francia)	Sobres de 100 gr., hay como para 4 panes caseros de 500 gr. de harina de espelta; Tiene Gluten	3380380070860		Izarbide y Marisatsa (Durango)
Levadura Panificable Activa	BioGra	Sin gluten; para bizcochos, pan..., sobres de 9 gr. (para 500 gr de harina máximo)	8426904172759		Izarbide y Marisatsa (Durango) BioMarketToledo (Telf. 925719589); y en EcoToledo (Telf. 925716755)
Gasificante	El Tigre	Bicarbonato sódico y ácido cítrico; No puedo tomarlo por el ácido cítrico; gasificante para postres; (bizcochos...); Formato sobrescillos dobles; NO ECOLOGICO	8411588001013		Simply (antiguo Sabeco)
Bicarbonato Sódico	Hacendado	Bolsa de 1 Kg., para lavar verduras, quitar olores de frigoríficos... para lavar la ropa y quitar los olores de ésta... como gasificante natural para postres (bizcochos, pan, churros...)		Formato económico de 1,05€, ahora 1,19€.	Mercadona

Tostadas Ligeras	Soria Natural S.A. (tiene web)	Caja de 95 gr., sin gluten, sin huevos, sin lácteos..., para hacer pintxos, para untar paté..., de arroz y lino, de arroz y castaña, ...	8422947805043 (arroz y lino) 8422947805036 (arroz y castaña)...		Marisatsa (Durango)
Tortitas o galletas de Maíz	Veritas (Cataluña; Telf. 902667789; www.veritas.es)	Maíz y sal; perfectas para pintxos, comer...	8435173006078		Eroski (Durango) Veritas (tiendas y web)
Tortitas de maíz	La Finestra Sul Cielo/ Finestra Cielo (Italia); http://www.lafinestrasulcielo.es http://www.lafinestrasulcielo.es/esp/producto/tortitas-de-maiz-con-sal-y-sin-gluten	De maíz y tienen 0,19 de sal marina			BioMarketToledo izarbide (Durango)
Aceite de Oliva Virgen Extra	Borges (Ecológico)	Botella de cristal de 500ml.		4.30€ (8.6€/litro)	Eroski
Aceite de Oliva Virgen Extra	Oro de Génave (Cooperativa Olivar del Segura, de Jaén) www.olivardesegura.es	Boltella de cristal de 750 ml.		6.20 euros (8.27€ euros/l.)	Eroski
Aceite de Oliva Virgen Extra	Galitea	en lata de 5 litros		37.72€ (5l.)	Marisatsa (Durango)
Aceite de Oliva Virgen Extra	Mas de Catxol	Garrafa de plástico de 5 litros		33€ (5l.)	Marisatsa (Durango)
Aceite de Oliva Virgen Extra	<i>Varias marcas/casas</i>	Botellas de cristal de 1litro		Rango de entre 9- 11€/litro	izarbide (Durango)

Vinagre de manzana	Veritas (Cataluña; Telf. 902667789; www.veritas.es)	Botella de cristal de 750 ml., sin sulfitos			Eroski (Durango) Veritas (tiendas y web)
Vinagre de arroz	Celnat	Vinagre de arroz integral en botella de cristal de 500 ml., sin sulfitos	3273120019581		
VeganCheese/Fiambre vegetal (anacardos)	Grano Vita (Castellón; tienen web)	100% vegano, sin aromas artificiales, sin conservantes ni colorantes, sin grasas trans, sin gluten, sin huevo, sin lácteos, sin soja; Es de anacardos(fruto seco) y hay variedades (con aceitunas, con pimiento, natural...); Se puede congelar	8423266202117 (el de pimiento-oliva)		Marisatsa, Izarbide (Durango)
Bebidas Vegetales	VERITAS (Cataluña; Telf. 902667789; www.veritas.es)	Son <u>las más limpias</u> en todo, tienen el ingrediente básico (13-14%), agua, sal, y hay versión con calcio natural (de algas) que en este caso también llevan sirope de agave, Caja de 1l.: -Soja (la que no tiene calcio es genial para hacer yogoures naturales) -Avena (algo de gluten tiene) -Arroz Nota: que sepa, desde 2020 pueden contener trazas de frutos de cáscara y soja.	8435173008256 (Soja, con calcio) 8435173008249 (Soja) 8435173002728 (Avena, con calcio) 8435173002773 (Arroz, con calcio)	<u>Buenos precios</u> en comparación con el resto de marcas del mercado	Eroski (Durango) Veritas (tiendas y web)
Bebidas Vegetales	Santiveri Organic Bio https://www.santiveri.com/es/home Desde 2020 Promovame! Organic Bio Santiveri (Santiveri como distribuidor)	Bebida vegetal de almendras , es la más limpia que he encontrado de la de almendras, Caja de 1l. Agua, azúcar de caña, almendras (4%), lecitina girasol y sal marina; Esta supongo que está en venta hasta fin stock. Desde 2020: agua, almendra(5%), maltodextrina de maíz (que a mí me hace daño), sal marina y goma gellan.	8412170029774 5411188124870		Eroski; El Corte Inglés
Bebidas Vegetales	Monsoy	Bebida vegetal de almendras , es una de las más limpias que he encontrado de la de almendras, Caja de 1l. -Agua de Montseny, azúcar de caña, almendras (4%), lecitina girasol y sal marina.	8423352204278 (con agua deMontseny y azúcar)	2.60€/l	Izarbide ; Planeta Huerto

		-Agua, azúcar de caña, almendras (4,4%), lecitina soja y sal marina.	------(Con Azúcar)	2.70€/l	
		-Agua de Montseny, almendras (4%), lecitina girasol y sal marina.	18423352204527 (SIN azúcar)	2.59€/l	
Bebidas Vegetales	Natumi	Bebida vegetal de almendras , es una de las más limpia que he encontrado de la de almendras, Caja de 1l. Agua, almendras (4%), lecitina girasol y sal marina	4038375025928 (SIN azúcar)	2.85€/l	Planeta Huerto
Bebidas Vegetales	Milbona, Bio Organic;	Bebidas vegetales también muy limpias; Caja de 1l.: -Soja (solo soja y agua) -Avena (dice no tener gluten; cuidado que tiene Goma Gellan, aditivo E418 como estabilizante, que yo debo de evitar)	20797867 (Soja) 20879082 (Avena)	0.99€	Lidl
Bebidas Vegetales	The Bridge Bio Rice Drink http://www.thebridgesrl.com/	Cajas de 1l. No las he probado, he hecho selección de las más limpias: -Bukwheat (de trigo sarraceno en 8% y arroz en 7%, agua y sal); -Coconut Bio Rie (de coco, agua de manantial, arroz italiano (17%), puré de coco (2%), sal marina); -Almond Bio Rice (Almendras italianas en pasta (1%), arroz italiano (17%), agua manantial, sal marina, aceite de girasol y aceite de cártamo); -Natural Bio Rice (Arroz, sal marina, agua manant., aceite de girasol y de cártamo); -Soja (Soja en 8% , agua, sal marina); -Oat natural (Avena en 14%, agua manat., sal marina, aceite de girasol y cártamo), hay opción con calcio (algas en 0,4%), (tienen gluten);			BioMarketToledo

		-Oat gluten Free (Bis a la anterior y sin gluten); -Almendras,(almendras en 3%, agua, sal; hay versión sin azúcar, o versión con azúcar y sin harina de algarroba); -Quinoa (con quinoa en 8%, arroz en 7%, agua y sal)			
Bebidas Vegetales	Isola Bio https://www.planetahuerto.es/venta-bebida-de-arroz-bio-isola-bio-1-l-37191 o https://www.planetahuerto.es/comprar-bebidas-vegetales	Bebidas vegetales en formato de caja de 1L.: No las he probado; Selección de las que puedo tomar: -Arroz (agua, arroz en 17%, aceite de girasol exprimido en frío, sal marina)		2.50€	BioMarketToledo
Crema de soja	SOJADE Cuisine (Francia) www.sojade.eu	Crema de soja para cocinar, 20 cl. Uso más a menudo, una crema casera hecha a base de yogur casero de soja...	3273227088213		Marisatsa, Izarbide (Durango)
Yogoures de Soja naturales (sin azúcar)	SOJADE (Francia) www.sojade.eu	Hay varios tipos de yogoures; En mi caso, puedo comer los naturales sin azúcar. De todas formas, tolero mucho mejor los yogoures caseros: hechos a partir de un yogour natural de Sojade y bebida de soja de Veritas; Y cuando ya tengo yogoures caseros, a partir de uno de esos yogoures caseros y bebida de soja (sin calcio) de Veritas ...	3273227084512		Marisatsa, Izarbide (Durango)
Yogoures de Soja naturales (sin azúcar)	VRAI (La Laiterie Familiale) Biológico/Organico (Francia) www.vrai.fr	Pack de 2 yogoures de 125 gr cada uno, de soja naturales sin azúcar. Buenísimos para comer y mejores para hacer Yogoures caseros.	3273227484725		Carrefour
Helado 100% vegetal, de Soja	Naturattiva Bio	Hay versión blanco (soja) con guinda y blanco (soja) con chocolate, sin lactosa, ni gluten...	8006040710802 (Soja y guinda) 8006040710819 (Soja y Cacao)		Izarbide (Durango)
Helado Artesano (a mano)	Bio Trap (Elaborado y envasada a mano; Málaga; pedidos: helados@biotrap.es ;	Hay de Limón, y de Chocolate negro; no tiene soja; es de avena y sin gluten, sin lácteos, Raw y Halal; Vegano. MUY BUENO y me sienta genial.	8436559760072 (chocolate negro)		Izarbide (Durango)

	comercial@biotrap.es ; www.biotrap.es ; Telf. 952549011; Móvil 671516568)				
Puré de almendras	Bio Alimentaria Sain, S.L. (Náquera-Valencia); Telf. 961609939; bioalimentariasain@yahoo.es)	Tarro de cristal de 320 gr. Para untar o para hacer bebida de almendras 100% natural	8429353000000	Unos 14€	Marisatsa (Durango)
Crema de Avellanas Bio	NaturSoy (www.natursoy.com)	100% vegetal, sin conservantes ni colorantes, ni OMG; bote de cristal de 170 gr. Para untar, y con miel está como la nocilla	8428159004625		Marisatsa (Durango)
Mermelada de Arándanos	Bizkargi (Barakaldo, Bizkaia/Vizcaya)	Mermelada casera de Xabier Arroyo; 100% (arándanos 70%, azúcar de caña y zumo de limón); Bote de cristal de 425 gr.		4.60€	Marisatsa, Izarbide (Durango)
Mermelada de Albaricoque Extra	Ekolo Bio	70% fruta, azúcar de caña y pectina; No me sienta mal, a pesar de la pectina (debe de ser pectina de fruta que tolero); bote de cristal de 290 gr.; Riquísima, muy natural, como los potitos de fruta...	8437010011658	2.57€	Marisatsa (Durango)
Mermelada de melocotón	GutBio (Murcia: Abellán Biofoods,, S.L.)	Bote de cristal de 275 gr.; 70% fruta, azúcar de caña, zumo de limón, pectina de fruta; Para mi gusto, demasiado dulce y espesa			Aldi
Gusanitos de maíz horneados	Pofu Light (Ecoaliment, S.L.)	Maíz horneado y sal marina	8423648001734		Marisatsa , Izarbide (Durango)
Palomitas de Maíz	Añavieja Soria (Soria)	Con aceite de oliva y sal; Buenísimas	8437000299202		Marisatsa , Izarbide (Durango) BioMarket Toledo y EcoToledo
Patatas fritas	Añavieja Soria (Soria)	Con aceite de oliva y sal; Buenísimas	8437000299615		Marisatsa , Izarbide (Durango) BioMarketToledo y EcoToledo

Palmeritas de espelta	Belsi (Navarra: teléf. 948128411; tiene web)	Son las de etiqueta azul, por tener harina de espelta; 100% naturales; Con gluten ; NO ECOLOGICO	8413115005167		Marisatsa (Durango)
Galletas Eko	Belsi (Navarra: teléf. 948128411; Etiqueta Azul)	100% naturales; Con gluten	8413115005556		Marisatsa (Durango)
Polvorones de espelta	Belsi (Navarra: teléf. 948128411; Etiqueta azul)	Con gluten ; NO ECOLOGICO Personalmente los hacemos en casa y sin gluten, buenísimos			Marisatsa (Durango)
Turrone	El Abuelo Eco, de Jijona S.A. (Jijona, Alicante)	Turrone del Almendra de calidad suprema Artesanos (tabletas de 200 gr.): duro (que al ser de ingredientes ecológicos, es crujiente, pero no duro), blando tradicional, y blando vegano (turrón a la piedra). Sin gluten, ni lácteos, trazas de frutos de cáscara y huevo. Perfectos en todos los sentidos. Ingredientes naturales, recetas tradicionales, caseros, naturales 100%. BUENISINOS	8410575610047 (Vegano)	Entorno a 7€ (merece mucho la pena)	Izarbide (Durango) Eroski
Galletas de Coco	Magora Bakery, s.l. (Carranza/Karratza: c.p. 48891; Telf. 626292431; www.magorabakery.com)	Naturales 100%, sin lácteos, sin gluten (Huevo, coco y azúcar); NO ECOLOGICO	8437017761099		Izarbide (Durango y Amorebieta)
Chocolate Negro Orgánico 87%	PLAMIL	Tableta de 100 gr., distribuido por Global Natural Productos, S.l.; Tableta de 80 gr., distribuido por Sofree Chocolate desde 2018 Sin lácteos ni gluten, sin frutos secos, puede tener trazas de soja	5013092009023 5013092000525 (Sofree chocolate)		Izarbide (Durango)
Cornflakes o Copos de Maíz	BioGut	Solo maíz	8436034163183		Marisatsa (Durango)
Manzanilla Dulce	Herves Del Moli	Manzanilla natural	8428201101234		Marisatsa, Izarbide (Durango)
Manzanilla Dulce	Herboristería NaturCid;	Manzanilla natural	8429215130272		Marisatsa, Izarbide (Durango)

Manzanilla Dulce (en sobres)	Naturesana ARTEMIS BIO (Herbes del Moli, coop.v.; Benimafull, España) info@herbesdelmoli.com www.herbesdelmoli.com	Caja de 20 sobres, de papel libre de cloro...			Marisatsa , Izarbide (Durango)
Miel	Ecoflor (Cantabria) Neli (Castilla León)	Miel (no está calentada, por lo que no es líquida, sino densa); Bote cristal de 1Kg. Hay más marcas buenas con las mismas características (muchas con denominación de origen); Superalimento	8437007933215		Marisatsa , Izarbide (Durango)
Polen	Alma Floral (Cantabria; mielesecológicas@almafloral.com ; www.almafloral.com)	Polen seco; Bote cristal de 500gr.; Superalimento	8426083099007		Marisatsa , Izarbide (Durango)
Azúcar Panela (de caña, sin refinar)	Comercio Justo IDEAS, Biojusto	Formato de 500gr y de 1Kg.	8436007105141		Aldi Izarbide (Durango)
Azúcar Panela (de caña, sin refinar)	Comercio justo, <i>con un loro dibujado</i>	Paquete de 1 Kg., también hay a granel (cuidado con las trazas en el formato a granel); producto de Ecuador.	8436003920014		Marisatsa (Durango)
Azúcar Panela (de caña, sin refinar)	Oxfam Intermón, Comercio Justo	Es azúcar de color claro, no morena; paquete de 500 gr.; Origen Paraguay.	8437007611038		Eroski
Sal Marina, sin refinar	Hay varias marcas (Danival, Tavira, Trival, etc.)	Mirar ingredientes; Solo Sal marina y nada más; sin refinar, secada al sol. Tienen yodo de forma natural, no añadido. Esta tiene aspecto de mojada, no es un grano seco, y suele ser un grano gordo, que se puede moler en asa si se quiere más fina. Hay formato de 500 gr y de 1Kg, según marca. Las que encontréis, de estas características, pero			Tiendas ecológicas como Marisatsa e Izarbide (Durango)

		de grano seco, tanto fino como gordo, es mejor para usar para meter los pies en agua-sal, y no para cocinar).			
Chorizo picante o dulce Extra 100% Natural	Hacendado (Hecho por Casa Tarradellas)	Sarta de 280 gr.; Receta tradicional, a base de magro de cerdo, paleta y panceta de cerdo, pimentón, ajo y sal; Sin gluten, sin lácteos, sin conservantes ni colorantes, envasado en atmósfera protegida (con un gas que para mí no es lo mejor, pero bien); NO ECOLOGICO	8480000542090 (Dulce)	1.99€	Mercadona
Paleta de Jamón Serrano	Señorío de Olivenza, reserva de familia 100% natural /Extremadura)	Formato de lonchas en sobre al vacío; Para mi gusto sale salado			Izarbide (Durango)
Jamón Curado	Salgot 1928 (Emobotits Salgot S.A., Aiguafreda-Barcelona) Teléf. 938442020 www.salgot.com	Jamón Curado Ecológico (Jamón de cerdo ecológico y Sal Marina, Puede tener trazas de derivados de la Soja), Bandeja de 80 gr. Muy Rico	8414620096596		Carrefour
Carne de cerdo y ternera	Luis Gil (Embutidos Luis Gil; La Rioja; (http://www.embutidosluisgil.com/) Trigolimpio (Cooperativa TrigoLimpio; : Garralda, Navarra http://www.carneecologicanavarra.com/)	Tienen carne fresca envasada al vacío. Muy rica y limpia http://www.izarbide.com/lomo-fresco-de-cerdo (cerdos criados con cereales, forraje y legumbres de producción ecológica) http://www.izarbide.com/filetes-de-ternera-de-primera (Ternera de raza Pirenaica)			Izarbide (Durango)
Carne de Ternera	XANTA ROSA Información y ventas, Yoli yoli@aseava.com ; Veterinaria y jefa de calidad, M. Fernández mfernandez@aseava.com ;	TERNERA BIO Asturiana. Mi consulta: Estoy enferma de sensibilidad química múltiple e intolerancias alimentarias múltiples..., por lo que no puedo comer muchísimos alimentos y tengo que tener especial cuidado con TODOS los ingredientes y no solo con los alérgenos típicos. Es decir, debo de tener cuidado con cualquier ingrediente y trazas, ya que hay muchos alimentos que no puedo tomar, así como con los aditivos, conservantes... Por este motivo necesitaría poder consultar sus fichas técnicas de todos los ingredientes de sus productos...			BioMarketToledo Y la propia empresa Xanta Rosa, poniéndose en contacto con ellos, te informan.

		<p>Respuesta a mi consulta, de la Jefa de Calidad y veterinaria:</p> <p>Con la carne envasada no tienes problema ninguno ya que además, nosotros realizamos controles de contaminación cruzada de alérgenos que están en nuestras instalaciones para control interno.</p> <p>Respecto a los elaborados, es otro cantar, ya que, dependiendo del tipo que sea, llevan diferente composición y no tenemos ninguno actualmente que no lleve ningún alérgeno de los digamos de control oficial, cuanto más cuando tienes tu problema que no solo son esos. En estos no me arriesgaría. En los preparados ecológicos no utilizamos sulfitos pero si ingredientes que pueden ocasionarte problemas, por lo que te recomendaría te centraras en lo que es carne de ternera ecológica no picadas, con la que a priori no deberías tener ningún problema ya que simplemente es carne.</p> <p>Los pedidos suministrados a Biobardales van en SKIN, es decir, un sistema en el que retiramos el aire de forma mecánica y envasamos en una bandeja con un film por encima, o bien envasado al vacío. Solicitamos siempre certificados de migración de los envases que utilizamos y siempre salen bien. No obstante, en el enlace que te paso abajo, puedes encontrar las especificidades de las bandejas que utilizamos:</p> <p>https://www.linpacpackaging.com/files/market-products/downloads/EN%20-%20Rfresh%20Evolve%20Vacuum%20Skin%20Pack%20Trays.pdf</p> <p>Respuesta del departamento de información y ventas: Los filetes chuletas y carne de guisar no llevan ningún tipo de alérgeno, la carne picada sí. Conservantes en lo que es la carne de ternera (es decir los no elaborados) dependiendo como la consumes puede llevar o no, si va al vacío no lleva ningún tipo de conservante ya que lo único que se</p>			
--	--	---	--	--	--



		<p>hace en ese proceso es sacar el oxígeno, si la consumes en bandeja lleva una mezcla de gases que van en una proporción de 70-30 (oxígeno, CO2) y en cuanto a los elaborados casi todos llevan alérgenos, ya que los cachopos llevan huevina y queso y el jamón que se les pone a su vez también contiene sulfitos, y las hamburguesas y carne picada pueden contener sulfitos y trazas de soja.</p> <p>MUY MAJOS, PROFESIONALES Y ATENTOS</p>			
Carne de Pollo	<p>SANCHONAR</p> <p>(SANCHONAR, S.L. Pol. Ind. "Prado Boyal" Parcela 7 40297 Sanchonuno (Segovia) Contacto: Teléf. 630 24 18 98 y 921 16 03 90; santiago@sanchonar.es)</p>	<p>Carne de pollo y diferentes productos de carne de pollo.</p> <p>La proporción de especias incluidas en los ingredientes está por debajo de los límites para declarar su nombre en el etiquetado.</p> <p>Se proveen de pimienta blanca y negra, nuez moscada, canela, ajo en polvo, pimentón y comino distribuidos en las diferentes elaboraciones que incluyen especias.</p> <p>Por otro lado TODOS los ingredientes son ecológicos certificados. Exceptuando la sal que no dispone de sello.</p> <p>Si tiene problema con cualquiera de los Ingredientes, les informas y te envían sin ningún problema más información.</p> <p>MUY MAJOS, PROFESIONALES Y ATENTOS</p>			<p>Respecto a los puntos de venta, sé que en Toledo lo llevan BioMarketToledo (925719589) y Ecotoledo (925716755); En la zona norte no conozco establecimientos donde lo lleven. También tienen disponible envíos para particulares, pero tendría que ser con pedido mínimo puesto que te hacen un precio especial como grupo de consumo.</p>
Carne de Cerdo y embutidos de cerdo	<p>BIOBARDALES</p> <p>(www.biobardales.com; pedidos@biobardales.com ;Telf. 921533888)</p>	<p>Embutidos y carne de cerdo fresca de producción ecológica y libre de alérgenos y químicos.</p> <p>Tienen entre sus clientes personas con Sensibilidad química, algunos de forma más severa que otros: como embutidos y carne no hay posibilidad de cruce en trazas pues no entran en fabrica conservantes, alérgenos pero mejor asegurarnos comprobando con la ficha técnica del producto</p>			<p>Pueden servir en la ciudad donde te encuentres en domicilio en el caso de Vizcaya, en Toledo puede ser en Biomarket.</p>

		que consideres quieres comer (ellos te envían por email las fichas de alérgenos y valores nutricionales, como las fichas técnicas de lo que tengas duda). MUY MAJOS, PROFESIONALES Y ATENTOS			
Carne de Venado o Ciervo	Cárnicas EL Milagro, S. L. (Ventas con peña aguilera, Toledo) Francisco del Castillo Muñoz Teléf. 925419240; Móvil 607341088	Carne de caza mayor (envasada el vacío). Totalmente Natural. NO ECOLÓGICO.			Venta directa en Cárnicas EL Milagro, S. L. (Ventas, Toledo)
Carne de Venado o Ciervo Adobada	Embutido I. Aranda (Fabrica El Rosal de Pulgar, S.L.; Pulgar, Toledo)	Carne de venado o ciervo adobado, sin colorantes, ni conservantes (Pierna de ciervo, sal, orégano, pimentón y aceite). NO ECOLÓGICO.	2539133009381	15.90€/Kg.	Venta en las tienda "La Cartuja" (en Pulgar y en Sonseca, Toledo)
Patés vegetales	VERITAS (Cataluña; Telf. 902667789; www.veritas.es)	Paté de setas, frasquito de cristal de 110 gr.	8435173002131		Eroski, Marisatsa (Durango)
Patés vegetales	Gut Bio	Paté de plantas aromáticas (tiene manzana...), frasquito de cristal de 180 gr.			Aldi
Paté de aceitunas negras	Mas De Catxol (Aragón; Biorafales, S.L.)	Puré de aceitunas, sal y especias (tarros de cristal de 230 gr. o de 120 gr.); Muy bueno para pintxos, para usar con pasta...			Marisatsa (Durango)
Conservas en aceite de oliva virgen extra o al natural	VERITAS(www.veritas.es) -Sardinas -Caballa (filetes) -Bonito del Norte	Sardinas, Filetes de Caballa y Bonito del norte ecológicos, de Galicia, en aceite de oliva virgen extra (latas de 120 gr., 85 gr. y 111 gr., respectivamente). Solo tienen aceite y sal. Almejas al natural, ecológicas, y Gallegas. Tienen	- 8411555061101 - 8411555071018 - 8411555021013 - 8435173001578		Eroski (Durango)

	-Almejas al natural	almejas, agua y sal (latas de 111gr.).			
Tinta de Calamar	CEBESA (Cerezo Berzosa, S.A.)	Tinta de calamar y sal (Bote de cristal de 250 gr.). NO ECOLÓGICO , si natural.	- 8424596260273		En tiendas de congelados, pescaderías
Vino Bodega Pago	Bodega Pago (Peñafiel, Segovia)	Bajo en Histamina, elaborado de forma natural, sin sulfitos; No sé si es ecológico ¿??			<i>Lo escuché en la radio</i>
Sidra natural	Petriegei (Astigarraga, 1526) Teléf. 943 47 22 08; www.petriegei.com	Sidra Natural de Gipuzkoa Ecológica, sin sulfitos; 6% VOL., Botella de cristal verde de 75 Cl. El tapón incluye escanciador. Está buenísima.	8437001383146		Eroski (Durango) y Carrefour
Cerveza Sin Alcohol y si gluten	LAMMSBRÄU (Neumarkter Lammsbräu)	Cerveza ecológica sin alcohol y sin gluten, sin sulfitos. 33 cl. Muy Rica	Codg. Producto 185572 (Carrefour)	2.80-2.90€	Marisatsa (Durango) y en Carrefour
ETC.					

ASOCIACIÓN
SFC-SQM EUSKADI-AESEC

i
ADITIVOS ALIMENTARIOS, consultas: <http://www.aditivos-alimentarios.com/>
PROPIEDADES E INFORMACIÓN NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS: Consultas siempre a tu médico nutricionista, y de forma general en <http://www.botanical-online.com/>

ii
Es importante hacerse estudios médicos para conocer las alergias e intolerancias alimentarias que se puedan tener. También es importante prestar atención a los ingredientes de los alimentos que compremos, incluidos las trazas y los aditivos.

MI LEMA-MI EXPERIENCIA:

Tolero TODO lo más NATURAL, LIMPIO y SENCILLO

ASOCIACIÓN
SFC-SQM EUSKADI-AESEC