

# CAPÍTULO III

## ALIMENTACIÓN

### ETIQUETADOS Y SELLOS

- 1) Los productos ecológicos europeos llevan la indicación «Agricultura ecológica» (también animal y derivados) con el logotipo de la hoja verde formada por estrellas.
- 2) Regionalmente cada comunidad tiene su propia certificación que suele ser un paisaje con un sol con la IGP (Indicación Geográfica Protegida) y las siglas del comité o consejo regulador regional que otorga la certificación.
- 3) Otros sellos (nacionales e internacionales) son: USDA Organic (USA), Soil Association (UK), Certiplanet (Portugal), EG-Öko (Holanda), Skal (Bélgica), AB (Francia), BCS Öko-Garantie (Alemania), Bioagricert (Italia), OCIA (UK), MSC (Marine Stewardship Council, de pesca), Fair Trade (Comercio Justo), sello de la Coordinadora Estatal de Comercio Justo, WFTO (Comercio justo), FLOCERT GmbH (Comercio Justo), Fairtrade (FLO, de Comercio Justo), *Fair for life* (Comercio Justo), Ecocert Fair (Comercio Justo) y Tu Símbolo (CLAC, Comercio Justo). *Label Rouge* (Francia) y *FreedomFood* (UK) indican el modelo de producción y grado de bienestar animal. Sellos Vegan y Vegan Food (veganos).
- 4) Advertencia: IFS (International Food Standards) es una norma internacional acogida según los criterios de acreditación de la norma EN 45011 para todas las etapas de la cadena alimentaria posterior a la explotación agrícola. Garantiza su seguridad alimentaria, pero no es una certificación ecológica.

### TIENDAS Y SUPERMERCADOS COMPROMETIDOS<sup>1</sup>

Natura sí (Madrid), Herbolario Navarro (Valencia, Mallorca, Madrid), Bio c'Bon (Madrid), Super Sano (Madrid, Alicante, Zaragoza); La Magdalena de Proust (Madrid),

---

<sup>1</sup> La información recogida de comercios, marcas, etc., no supone una recomendación directa, tan sólo ilustra la amplia oferta existente.

La Aldea BioMarket (LaLa Coruña), Biogourmet (Barcelona), Biotiful Natura (Madrid), La tienda de la granja (Cádiz), Mamá Campo (Madrid), La Almaciga (Cádiz), Bioshop (Toledo), EsDeRaíz (Madrid), El huerto de Lucas (Madrid), Tienda de comercio justo de La Casa Encendida (Madrid), Ecocentro (Madrid), La Huerta de San Miguel (Cádiz), El Superecológico (Madrid), BioSpace (Barcelona), Supermercado Morvel (Madrid), Woki Organic Market (Barcelona), Ecoastur (Asturias), Vegania (Barcelona), La Ventana Natural Market (Madrid), Món Viu (Barcelona, Mataró), HiperEcológico (Barcelona), El súper ecológico (Madrid), Eco Origen (Madrid), Ecomarket (Madrid), Eco Alimentación (Aranjuez), Economato Macabeo (Villalba), Biocenter (Mallorca), El Majuelo (Sevilla), EcoToledo (Toledo), Sopa (Madrid, Barcelona), Tierra Viva (País Vasco), Vom FASS (Barcelona), Asalto de mata (Madrid), Bionatura (Marbella), Ecoveritas (Cataluña, Islas Baleares, Andorra), Ecofarm (Las Rozas), SuperSano (Alicante, Valencia, Albacete, Murcia), Salud Mediterránea (Madrid), Ecorganic (Valencia), Biocentro (Madrid), ABC de BIO (Vigo), Organic Spanish Market (Madrid), L'Ecoespai de Russafa (Valencia), Supermercado La Bomba (Madrid), Natural Biomercado (Valencia), La Natural (Zaragoza), La Acequia (San Cristóbal de Tenerife), Terra Vitae (Girona), Espacio Orgánico (Alcobendas), Naturalis (Bilbao), Naturalmente (Lanzarote), La Huerta de la Plaza (Madrid), Es Cucó (Ibiza), Bionatura (Marbella), Tienda Ecológica Alandra (La Coruña), Ecotienda Seara (La Coruña), Ecocentro Azalea (Las Rozas), Horta+Sá (La Coruña), Natura Center (Aravaca), Be Organic (Barcelona), Ecogermen (Valladolid), Verde Bioleta (Vigo), Kiki Market (mercado orgánico); Mercado de San Fernando (Madrid); El Vergel (Madrid), Espacio Orgánico (Alcobendas), entre otros muchísimos. En tu barrio, localidad o mercado seguro que hay muchos otros (hasta con servicios *online* y a domicilio).

## CESTAS ECOLÓGICAS

Doctor Veg ([doctorveg.es](http://doctorveg.es) , Barcelona), Cajanature ([cajanature.com](http://cajanature.com), Murcia), Disfruta & Verdura ([disfrutaverdura.com](http://disfrutaverdura.com), Madrid), Mi huertana ([mihuertana.com](http://mihuertana.com), Toledo), Naranjas Lola ([naranjaslola.com](http://naranjaslola.com)), Recapte ([recapte.com](http://recapte.com)), Cereza del Jerte ([cerezadeljerte.org](http://cerezadeljerte.org)), Rayo Verde ([rayoverdeagricultura.com](http://rayoverdeagricultura.com), mercado de la Cebada, Madrid), Natural como la vida misma ([naturalcomolavidamisma.com](http://naturalcomolavidamisma.com), Barcelona), Kiva

Tienda Ecológica (kivatiendaecologica.com, Madrid), Pachamama ([pachamama.cat](http://pachamama.cat), ecológica y de comercio justo, Barcelona), El Campón Eco ([elcamponeco.com](http://elcamponeco.com)), Ecotienda de la Vera ([ecotiendadelavera.es](http://ecotiendadelavera.es)), Minatural (tuhuertoecologico.es, Madrid), Joan Castellà verdures ecològiques ([joancastella.net](http://joancastella.net), Cataluña), Cesta Verde ([cestaverde.com](http://cestaverde.com)), Naranjas Ché ([naranjasche.com](http://naranjasche.com), naranjas y derivados), Milhistorias ([milhistorias.es](http://milhistorias.es), con fines sociales de la Fund RAIS), [NaranjasNaturales.com](http://NaranjasNaturales.com) y Naranjas David Costa ([naranjascosta.com](http://naranjascosta.com), sólo naranjas), [dietaecologica.com](http://dietaecologica.com), Cítricos Bonpe ([naranjasbonpe.com](http://naranjasbonpe.com), cítricos), Del campo a casa ([cestasdelcampoacasa.blogspot.com](http://cestasdelcampoacasa.blogspot.com)), Melón Platinum ([melonplatinum.es](http://melonplatinum.es), melones y naranjas de Murcia), Cocinillas ([cocinillas.odiseus.org](http://cocinillas.odiseus.org)), Las Torcas ([lastorcas.com](http://lastorcas.com), Granada), Cestas Bioverde Madrid ([cestaenbioverde@gmail.com](mailto:cestaenbioverde@gmail.com), Lavapiés), El Portal de la Fruta ([elportaldelafruta.com](http://elportaldelafruta.com)), El Valle Ecológico ([hortalizasyverdurasecologicas.com](http://hortalizasyverdurasecologicas.com), Badajoz), Frutas Bio Bena ([frutas-biobena.com](http://frutas-biobena.com), Andalucía), Huerta Canaria ([ecojustohuertacanaria.es](http://ecojustohuertacanaria.es), Gran Canaria), Fresh Vana ([freshvana.com](http://freshvana.com)), Huertalis ([huertalis.es](http://huertalis.es), País Vasco), entre otras muchas por España. Sorprende la búsqueda *online*.

#### VENTA *ONLINE* DE PRODUCTO ECOLÓGICO (MUCHAS SON TIENDAS FÍSICAS)

Setem ([setem.org](http://setem.org)), Ponle cara al comercio justo (ponlecaraalcomerciojusto.org, alimentación, hogar, belleza), Bioselecta ([bioselecta.com](http://bioselecta.com)), EquiMercado ([equimercado.org](http://equimercado.org), productos de comercio justo), Tu tienda COPADE, ([tutienda.copade.es](http://tutienda.copade.es), comercio justo), Alternativa 3 ([alternativa3.com](http://alternativa3.com), comercio justo y directo de productores), Herbolario Navarro ([herbolarionavarro.es](http://herbolarionavarro.es), alimentación, hogar, etc.), Biolandia ([biolandia.es](http://biolandia.es)), La eco-reserva ([laecoreserva.com](http://laecoreserva.com)), Ecopasión ([ecopasion.com](http://ecopasion.com), alimentación, hogar, cosmética), Tribal Trading ([tiendavirtualecologica.com](http://tiendavirtualecologica.com), [tribaltrading.es](http://tribaltrading.es)), Olokuti ([olokuti.com](http://olokuti.com), alimentación, hogar, cosmética, moda, infantil, etc.), Agroalimentaria do Eume ([agroalimentariadoeume.org](http://agroalimentariadoeume.org)), tienda de Oxfam Intermón ([tienda.oxfamintermon.org](http://tienda.oxfamintermon.org)), Eco Fresco ([ecofresco.es](http://ecofresco.es)), MBT ([lasenallabio.es](http://lasenallabio.es)), Eco gourmets ([ecogourmets.com](http://ecogourmets.com)), Tastaris ([tastaris.com](http://tastaris.com)), Ecoalimentaria ([ecoalimentaria.es](http://ecoalimentaria.es)), [Frescum](http://Frescum) ([frescum.es](http://frescum.es)), Mundo Ecológico ([mundoecologico.es](http://mundoecologico.es)), EnterBio ([enterbio.es](http://enterbio.es)), El canto del huerto

([elcantodelhuerto.com](http://elcantodelhuerto.com)), Eco Markt ([tuecomarkt.es](http://tuecomarkt.es)), Mundo Imaginado ([mundoimaginado.org](http://mundoimaginado.org), [mundoimaginado.com](http://mundoimaginado.com)), Ekodenda Ekia ([ekodendaekia.com](http://ekodendaekia.com)), [muyecologico.es](http://muyecologico.es), Biolanuza ([biolanuza.es](http://biolanuza.es), Alicante) EcoToledo ([ecotoledo.com](http://ecotoledo.com)), Actigreen ([actigreen.com](http://actigreen.com)), Huerto del sol ([huertodelsol.com](http://huertodelsol.com)), Productos Ecológicos Sin Intermediarios ([productosecologicossinintermediarios.es](http://productosecologicossinintermediarios.es)), De la tierra ([delatierraonline.com](http://delatierraonline.com), Chueca), Ecocentro ([ecocentro.es](http://ecocentro.es)), La Huerta De Almeria ([lahuertadealmeria.com](http://lahuertadealmeria.com)) y más...

## COMPRA DIRECTA

### Carne y pescados

Existen cooperativas que hacen venta directa como: Los Tomillares (Guadalajara), Bioastur (Tenera/Asturias), Verín Biocoop S.C.G. (Orense), Cobiosur (Jaén), Masia Ca la Gori (patos del Penedés), Sociedad Cooperativa del campo La Candelaria (Canarias), Cooperativa del Pallars de Sort (Cataluña), Vedella Ecològica del Pedraforca, Cooperativa de ganaderos Catalunya Nord, Cooperativa Trigo Limpio (Navarra), Cooperativa Egali (de Galicia, pescado, carne, verdura, frutas y lácteos), y de muchas de ellas puede consultarse la web. Y productores como: Bacalao Giraldo ([bacalaogiraldo.com](http://bacalaogiraldo.com), bacalao de pesca artesana), Gamba Natural ([gambanatural.es](http://gambanatural.es), langostinos ecológicos de Castilla y León), Arturo Sánchez ([arturosanchezhijos.com](http://arturosanchezhijos.com), jamón de jabugo), Katealde Artesanos ([hermeneus.es/katealdeartesanos](http://hermeneus.es/katealdeartesanos), patos), Fresco y del Mar ([elmejorpescado.net](http://elmejorpescado.net), directo de la lonja), Ecoviand de Brugarolas ([ecoviand.com](http://ecoviand.com), carne, pescado ecológico y otros), Huevos El Majadal ([huevoelmajadal.com](http://huevoelmajadal.com), carne ecológica), Pirinat ([pirinat.cat](http://pirinat.cat), ternera, pollo, cordero, cerdo, cordero del pirineo), [Carnegalicia.com](http://Carnegalicia.com) (carne ecológica gallega), [ondefartucar.com](http://ondefartucar.com) (producto asturiano), Gula Galega ([gulagalega.com](http://gulagalega.com), lácteos, vinos, conservas, cervezas pescado, marisco ecológico gallego), Ecológica Pirineos ([ecologicadelspireus.com](http://ecologicadelspireus.com), carne ecológica del Pirineo), Pescados y Mariscos Anna ([pescadosymariscosanna.es](http://pescadosymariscosanna.es), de lonja), [demipueblo.es](http://demipueblo.es) (pescado de lonja gallega), Agrotierra ([agrotierra.com](http://agrotierra.com), ganadería ecológica, Ávila), La Botiga del Pallars ([labotigadelpallars.com](http://labotigadelpallars.com), carne ecológica), Raza Nostra ([razanostra.com](http://razanostra.com), carne

ecológica), Naturix ([naturix.es](http://naturix.es), truchas), Caviar Riofrío ([caviarderiofrio.com](http://caviarderiofrio.com), pescados ecológicos y derivados), Galicia Marisco ([galiciamarisco.com](http://galiciamarisco.com), pescado fresco de ría), [productosdeasturias.com](http://productosdeasturias.com) (productos eco de Asturias), Carnicería Gallaecia ([ecocarne.es](http://ecocarne.es), carne eco gallega), Escoastur ([ecoastur.es](http://ecoastur.es), producto ecológico asturiano), Dastatu ([dastatu.es](http://dastatu.es), producto ecológico y carne vasca), La Plaza. El mercado de los productores ([elmercadodelosproductores.com](http://elmercadodelosproductores.com), productos ecológicos y carnes de La Rioja), Cal Tomás ([ecologicaltomas.com](http://ecologicaltomas.com), ternera del Pirineo), Biocarn de La Segarra ([biocarn.cat](http://biocarn.cat), carne ecológica), [carnevasca.com](http://carnevasca.com) (carne eco vasca), Las Casas ([terneralascasas.com](http://terneralascasas.com), ternera ecológica), El Brote Vegetal ([elbrotevegetal.com](http://elbrotevegetal.com)), Trasacar ([www.trasacar.es](http://www.trasacar.es), carne ecológica, Asturias), Campos Carnes Ecológicas ([camposcarneecologica.com](http://camposcarneecologica.com)), Genuinus ([genuinus.com](http://genuinus.com)), Andalucía Ecológica ([andalucia-ecologica.com](http://andalucia-ecologica.com), producto andaluz), Finca Sarbil ([fincasarbil.com](http://fincasarbil.com), carne ecológica) Carnicería charcutería Pérez ([carnesperiz.com](http://carnesperiz.com), carnes artesanas, Jaca), Tienda Ecológica Madrid ([tiendaecologicamadrid.es](http://tiendaecologicamadrid.es)), Mas el Cros ([maselcros.cat](http://maselcros.cat), carne de ternera certificada), Mont Soliu ([montsoliu.com](http://montsoliu.com), carnes ecológicas y producto artesano), Finca Montefrío ([fincamontefrio.com](http://fincamontefrio.com), ibéricos, Huelva), Vaca Negra ([vacanegra.es](http://vacanegra.es), carne eco, Ávila), Braman ([carnebraman.com](http://carnebraman.com), carnes vacuno eco, Segovia), (pollos eco), La dehesa de la Serna ([dehesadelaserna.com](http://dehesadelaserna.com), Ávila), Baussitges ([baussitges.com](http://baussitges.com), carne y miel), Juanes ([ibericosjuanes.com](http://ibericosjuanes.com), ibéricos salvaje), Embutidos El Remediú ([elremediú.es](http://elremediú.es), embutidos artesanos), Dehesa Maladúa ([jamonesecologicosdejabugo.com](http://jamonesecologicosdejabugo.com)), entre otros muchos en nuestro país por explorar. Busquémolos.

### **Aceite, vino y cerveza artesana**

Hercoliva (Ciudad Real), Ecotrujal (Jaén), Celler La Muntanya (Muro de Alcoy), Cooperativa Nuestra Señora de Mora (Toledo), Cooperativa Vinos del Mediterráneo, Cooperativa Santísimo Cristo Espiritu Santo (Ciudad Real), Cooperativa Almazara San Sebastián de Madrilejos (Toledo), Cooperativa Santa Quiteria (Toledo), Cooperativa Nuestra señora de la antigua los Navalmorales (Toledo), Cooperativa Tesoro de Guarrazar (Toledo), Cooperativa Nuestra Señora de las Saleras (Toledo), Cooperativa Santa Ana (Toledo), Cooperativa San Roque (Jaén), Cooperativa La Olivilla (Sierra de Cazorla), Cooperativa Trujal de Mágina (Castilla-Granada), Cooperativa Olivera de Los Pedroches (Sierra Morena), La Flor de la Alpujarra (Granada), Directo del Olivar (tu

cooperativa *online*), Anticultura de la Terra Coop (Cervezas Lluna), muchas de ellas con web. Y también: Aceites Padilla ([aceitespadilla.com](http://aceitespadilla.com), aceite ecológico), Brewgross Company ([brewgross.com](http://brewgross.com), cerveza) Cerveza Cerex ([cervezacerex.com](http://cervezacerex.com), cerveza), La Cultivada ([lacultivada.com](http://lacultivada.com), aceites), Ribela ([lagarderibela.aestrada.com](http://lagarderibela.aestrada.com), sidra natural), Aroden ([www.aroden.com](http://www.aroden.com), aceites), Dehesa de los Llanos ([dehesadelosllanos.com](http://dehesadelosllanos.com), vinos), Origen Oliva ([origenoliva.com](http://origenoliva.com), aceites ecológicos), Bodegas Santalba ([santalba.com](http://santalba.com), vinos), Bodegas Uncastellum ([uncastellum.com](http://uncastellum.com), vinos), Casa Pareja ([casapareja.es](http://casapareja.es), aceite, vino, aceitunas, jabón ecológico), Bodegas Lezaun ([lezaun.com](http://lezaun.com), vinos), Cincolivas ([cincolivas.com](http://cincolivas.com), aceite), Oleofer ([miaceiteadomicilio.com](http://miaceiteadomicilio.com), aceite y derivados eco), Melgavinos ([melgavinos.com](http://melgavinos.com), con pestaña de vinos ecológicos), La Bodega de Pinoso ([labodegadepinoso.com](http://labodegadepinoso.com), vino), Oleo Yebel ([oleoyebel.es](http://oleoyebel.es), aceite), Beber Passion ([beverpassion.com](http://beverpassion.com), vinos y cervezas ecológicas), Vinosensis ([vinosensis.com](http://vinosensis.com), vinos), El Trujal de Jaén ([trujal.com](http://trujal.com), aceites de Jaén), Bodegas Robles ([bodegasrobles.com](http://bodegasrobles.com), vinos), Olea Naturae ([aceiteecologico.org](http://aceiteecologico.org), aceite), Porcellànic ([porcellanic.com](http://porcellanic.com), vinos), La aceitera de la abuela ([laaceiteradelaabuela.com](http://laaceiteradelaabuela.com), aceites), Vinoscopio ([vinoscopio.com](http://vinoscopio.com), selección de vinos ecológicos), Vitis Natura ([vitisnatura.com](http://vitisnatura.com), vino), Viña Placentina ([vinaplacentina.com](http://vinaplacentina.com), vinos), Colonias de Galeón ([coloniasdegaleon.com](http://coloniasdegaleon.com), vinos), Ecocampo ([ecocampo.es](http://ecocampo.es)), Beauty Aloe Vera Beer ([beabeautyhunter.com](http://beabeautyhunter.com), cerveza de Aloe), Bodegas Aroa ([aroawines.com](http://aroawines.com), vinos), Bodega Cortijo El Cura ([cortijoelcura.com](http://cortijoelcura.com), vinos), Ulibarri Artzaiak ([ulibarriartzaiak.blogspot.com.es](http://ulibarriartzaiak.blogspot.com.es), queso de oveja y chacolí), El Molino ([molinocerrorubio.com](http://molinocerrorubio.com), aceite), Fan del vino ([fansdelvino.com](http://fansdelvino.com), selección de vinos ecológicos), Bodegas Begastri ([bodegasbegastri.com](http://bodegasbegastri.com), vino), Viña Cerrón ([vinacerron.com](http://vinacerron.com)), entre otros muchos, más cerca de lo que pensamos.

## **Frutas y verduras**

Agrecoastur (Asturias), Los Arándanos (mermeladas y zumos de Asturias), Coato (Murcia), Agroalimentaria do Eume (Galicia), Daiqui (Orense), Celler Cooperatiu (Cataluña), Naranjas Ché (Valencia), Agrecoastur (agricultura y mieles), Tribal Trading (frutas, verduras, pan, cereales, bebidas, legumbres, arroces, semillas, pasta, aceites, aperitivos, edulcorantes, frutos secos, infantil, zumos, lácteos, higiene), Iniciativas Socioambientales G S. Coop. Mad. (verduras, germinados), Hortec (Barcelona), Pulpas

Tropicales (pulpas frutas exóticas ecológicas y mermeladas), La Molienda (conservas ecológicas, bombones, vinos, licores, aceites, vinagre, miel de Andalucía), Sociedad Cooperativa Canal de Castilla (legumbres, verduras, horalizas, lácteos, pastas de Burgos), Cooperativa Agrícola Cosecheros de Tejina (verduras, horatizas, frutas, quesos, gofio, miles, mojos; en Islas Canarias), Cooperativa Comarcal de Desarrollo rural Alberche-tietar, L'hort d'en Pau (Cataluña), muchos con webs. [terraixufa.com](http://terraixufa.com) (verduras, frutas, chufas, derivados de Valencia), [lahuetadeceres](http://lahuetadeceres) (de la huerta, Málaga), [fincalanava.com](http://fincalanava.com) (verduras, hortalizas, frutas eco), [ecoarrels.com](http://ecoarrels.com) (frutas eco del Amazonas), [laverdera.com](http://laverdera.com) (tomates/pimientos secos, conservas, espárragos, hierbas aromáticas). Y otros muchos por España.

### **Lácteos, repostería y otros**

Esnetik (País Vasco), Quesos de Catí (Catellón), Sociedad Cooperativa Crica (Valladolid), Cortes de Muar (Galicia), La cooperativa Al-Jaque (mermeladas y conservas, en Málaga), Bacopa Hortec (flores y plantas), BioBardales ([biobardales.com](http://biobardales.com)), Betara ([betara.cat](http://betara.cat), quesos ecológicos), Babette ([lacocinadebabette.com](http://lacocinadebabette.com), pan y dulces), Miel Antonio Simón ([miel-antoniosimon.com](http://miel-antoniosimon.com), miel eco), El Gazul ([queseriaelgazul.com](http://queseriaelgazul.com), quesos ecológicos y artesanos de Andalucía), Formatges Montbru ([montbru.com](http://montbru.com), quesos eco catalanes), Charlotte ([charlottepasteleria.com](http://charlottepasteleria.com), dulces, pastelería artesana), La Ginebrosa ([hornoginebrosa.es](http://hornoginebrosa.es), repostería artesana) Artepan ([artepan.com](http://artepan.com), pan, repostería eco), Lakaraba ([lakaraba.com](http://lakaraba.com), mermeladas, conservas naturales, bebidas, mieles, aceites), Petra Mora ([petramora.com](http://petramora.com), colmado Gourmet), [directodelcampo.com](http://directodelcampo.com) (productos sin intermediarios), Massa Xuxes ([massaxuxes.com](http://massaxuxes.com), turrónes ecológicos), Fruto del Huerto ([frutodelhuerto.es](http://frutodelhuerto.es), mermeladas ecológicas de obrador), Esanda Asturiana ([escanda.es](http://escanda.es), harinas de Escanda, Asturias), El árbol del pan ([elarbodelpan.com](http://elarbodelpan.com), obrador artesano pan y bizcochos), Artesanos de Cuevas ([mielasturias.com](http://mielasturias.com), miel), Artesanos de Castuera ([artesanosdecastuera.es](http://artesanosdecastuera.es), turrónes, mazapanes, dulces de Extremadura), Artesanos Peñas Negras de Mora ([aceiteseco.com](http://aceiteseco.com), quesos, aceites artesanos, Toledo), [mielsolytierra.es](http://mielsolytierra.es) (Miel y mermeladas artesanas). Y otros muchos por explorar en su lugar de residencia.

MARCAS ECOLÓGICAS Y ORGÁNICAS  
(Pequeña muestra orientativa de la extensa oferta en el mercado)

**Snacks:** Soria Natural, Añavieja, Biocop, Gofibar, Geobar, Vita Snack, El Granero Integral, 9Bar, Organic Food Bar, Les Gourmies, Vegatal, Crispy Green, Croustisud, Erdbär, Fruitzio, Flor de Cereales, Biomix, Verival, Sekem, Holle, Panda, Naturata, Castagno, Sarchio, Biográ, Olicatessen, Ecochips, Vegalife, Hammer Muhle, Sol Natura, Aperitivos Medina, Ki, Eco-Salim, Roo Bar, Campomar Nature, Bioartesa, Tierra de Molinos, Cocinavar (fritos artesanos ecos y veganos), Aliment Vegetal, entre otros muchas. **Huevos de corral:** El Majadal, Don Huevo, Ekober, Finca Arcadia, La Vera, El Espartizal, Avega, Ecovera, Pazo de Vilane y otros. **Té, infusiones, café:** Oxfam Intermón, Naturata, Sekem, Pukka, Lebensbaum, Ecologicum, Saula, Supracafé, Cavalle, Sueca Expres Café, Artemis Bio, Biocafé, Clipper, Tierra Justa, Artemis Bio, Lebensbaum, Alhama, Stevia Salud, The English Breakfast, Cedrón, Celestian Seasonings, Tatsu Tea, Yoghi Tea, Josenea, Ekosana, Terra Madre, Les Jardins de Gaïa, Hampstead Tea, Dr Stuart's, REvolution, Destination Bio (cápsulas de comercio justo compatibles), Café ético España, EQuimercado, Fair Trade, Ideas, Shoti Maa, Artemis Bio, Clearspring y muchas más. **Embutidos:** La Merendola, Luis Gil, Biobardales, Los Tomillares, Protebio, Mitoku-Kunga, Herbes del Molí, El Remediú, Blancafort, Salgot, Finca Montefrío, Dehesa Maladua, Salazones Fersa, Ca'n Matarino, La Artesa, Llania, El Maltés, La Luna Embutidos Aguilló, Granovita. **Cereales:** Agricultura Ecológica, Libra, Bjorg, Agroalimentaria do Eume, El Granero Integral, Biocop, Naturgreen, Biospirit, La Finestra, Ecor, Barn House, Flor de Cereales, Biomix, Oleander, Castagno, Spielberger, Mogli, Goret, Alara, Barnhouse Naturprodukte, Rapunzel, Bauck Hof, La Muela de Castillaverde, Eco-Salim, Gofio La Piña, Soria Natural, Ogran (sin gluten), Granovita, Eco Cesta, Natureco y otras. **Harinas:** Dr. Goerg (coco), Doves Farm, El Horno de Leña, Mandolé-mensan, BioGoret, Castagno, Spielberger, Eco-Salim, BioBlend (masas listas para usar), Tossolia. **Chocolates:** Biojusta («*from bean to bar*», 'de la semilla a la barra'), Oxfam Intermón, Big Tree Farms, Dagoba, Moo Free, Barnhouse, Hifas da Terra (con setas), Raw Health (crema de cacao), Naturata, Mandolé-mensan (cacao en polvo, crema avellana y cacao sin azúcar), Oleander, Iswari, Chocolate Orgánico, Disnatural, Solé, Divine Chocolate, Chocoreale, Molenaarthe (para untar), Nuscobio, Chocolates Solé, El Granero, New Tree, Sweetriot Chocolates, Fair Trade, Chocolate Solé, entre otros. **Azúcar:** Oxfam Intermón, Higienda, Alternativa 3,



Naturgreen, Goret, Naturata, Bionsan, Iswari, Cerealim, El Granero y muchas más.

**Conservas:** Cabo Peñas, Amatur, Orbe, Pérez Antón (tomate frito), Pan Do Mar, La Frubense, Biocop, Cortijo del Gavilán, Hifas da Terra, Cavalls, El Granero, Orballo, Aliments biològics Oleander, Pesasur, Bihortal, Cal Valls, Goret, Schweizer, Sarchio, La Catedral de Navarra, Gumendi, Ékobo, Miguel Perozo, Cachopo, La Gergaleña Productos Artesanales, L'Ayeran, OroMar, La Artesa, Kromenat, Pedro Luis, Dantza, Amorodo, Olasagasti, Monjardín, Luna e Terra, Selectos del Cantábrico, Campomar Nature, Danival, Pedro Luis, Herbes de la Conca y más.

**Hamburguesas vegetales:** Ahimsa, Natursoy, Biográs, Sojhappy, Mallorcabio, El Granero, Soria Natural, Biomix (falafel), Int. Artesans (albóndigas/croquetas), Taifun (falafel), Nutri Aliments, Riofrío, Vercher, Cocinavar (croquetas, ultracongelados), Tossolia (rollitos vegetales, falafels), El Granero, Granovita, La Bruixa (Rollitos), Cocinavar (croquetas), Wheaty, Florentin y más.

**Pizza:** Int. Artesans, Werz (sin gluten), Granovita, La Bruixa, entre otras.

**Salchichas vegetales:** Ahimsa, Schara, Taifun, Int. Artesans, El Granero y más.

**Lácteos:** Casa Grande de Xanceda, Caserío de Madera, El Cantero de Letour, Urai, Suerte Ampanera, Sujaira, Betara, Caprilac, Finca Fuentillezjos, Formatges Montbrú, Quesos Cerrón, La Cabra Verde, La Majada de Barcina, Làctics Casanueva, Montes de Alcalá, Quesería Amillano, Quesería Los Tiemblos, Queso El Entremiso, Quesu Ovin, Triballat, Ulibarri Artzaiak, Oma D'Beers, Allmikäs, Hekking Kaas, Beee, Finca Ecológica Río Pradillo, Cerrón, Parra Camino, Caballero Andante, Los Caserinos, iCheese, Quesos Ovín, Artelac, Betara, Del niño, El Gazul, Parra Jiménez, Doña Manuela, Ergoien, Los tiemblos, Eco Cerrón, Le Lemance, La Bruixa, Larrezabal Eco, Cantagrullas, Quesos Oncala, Land Krone, Kelur, EcoLactis y Bergerie.

**Carne:** Ecoviand de Brugarolas, El Tamujal (pollo), Eco Sancho (pollo), Biobardales, Pirinat, Bioastur, Jamón Privé y otros.

**Repostería:** Yemas de Santa Teresa y Membrillo (ecológico), Celisor (Soria Natural, galletas), Città del sole, Biocop, Ecor, Bioterra, deSpelta, Flor de Cereal, Biopostres, Bioandalus, Probios, El Horno de Leña, Flor de Cereales, Massa Xuxes (turrón eco), Biomix (Brownie), Bio-Darma, Mogli, Sarchio, Protebio, Rotos & Wings, Daveiga, Espigas, Urrutia, Bioartesa, Asolo Bio, Sant Tirs, Spighe e Spighe, Werz (sin gluten), El Granero, Ogran (sin gluten), Biopanadería Integral Mendigorriá, VerdeBio, La Campesina, Forn del Parral, Bohlsener Mühle (galletitas) y más.

**Legumbres:** Naturgreen, Goret, La Muela de Castillaverde, Eco-Salim, El Granero, Biocicer, Cerro Verde y a granel directos de los productores.

**Aceites/vinagres/condimentos:** Paso de Quirós, Viriato, Alcarria Baja, SAT, Tierra

Justa, Hercoliva, Olivar de Segura, Andalusion Olive Juice, La Olivilla, Ecotrujal, Aceite Casa Pareja, Dr. Goerg (de coco), Mandolé-mensan, Bionsan, CMD, Biogoret, Oleander, Gomeoliva, Ecotrujal, Hacienda Torralba, Agrisanz, Nudo, Pago de Quirós, Luque, Olicatessen, Ékobo, Deortegas, Oro del desierto, La Olivarera, Los Pedroches, Bizcanar, Gomeoliva, BioSpirit, Sierra de Génave, Soler Romero, Almazara Valle del Iregua, La aceitera de la abuela, Oliflix, Campomar Nature, La Pontezuela, Aceites Consuegra, Aceites Toledo, Morlin, Ifama, Malagón, García de la Cruz, El Mallés, Gomeoliva, Pago Piedrabuena, Labiatae, Vizcantar, Acontia Oleum, Agrisanz, Almistra, Aromatics, Molina Cerro Rubio, Biolive, Andrés Morante, Dehesa de la Sabina, Hacienda Torralba, Gomeoliva, Falcata, Jacoliva, El Lagar del Soto, Econina, Oleander, Biazu Pérez Arquero, Molino de Ochoa, Verde Salud, Vitaquell (margarinas eco sin grasas trans), entre otras. **Hierbas aromáticas** Mizan, Artemis Bio, Albador, Hifas da Terra (de setas), Bio-Darma, Lebensbaum, Safinter, Oleander, Sekem, Hortiaroma bio (en bandeja o contenedores), Max Meridia (sales aromatizadas), Flor de sal (sales especiadas), Carmencita, Finca La mesa, Josenea, La Carrasca, Jiloca, Azafrán La Carrasca, Rapunzel y más. **Vino:** Bodegas Viña Placentina, Bodegas Torres (Gama Habitat), bodegas y Viñedos Vallebravo, Viña Cerrón, Macatela, Familia Parra, Clos del Music, MarquesVitoria, Bionsan, Andrés Morate, Campomar Nature, Viña Cerrón, Castell D'Age, Esther, Viña Bosquera, Corucho, Luis Saavedra, Finca Arroyo Frío, Vallebravo, Sinedie Organic, Tesón de Marín, Bodegas Camino Alto, Efluvio, Eco-Salim, Premio, Señorío de los Santos, El Granero, Bodegas Pérez Arquero, Monastrell, Syrah, Tierra de Molinos. **Arroz:** Margabio, Calasparra, Naturgreen, Rietvell, BioGoret, Mandolé-mensan, Moulin de Moines, Albir, Celler La Muntanya, Almoroig, Biocop, Lima, Eco-Salim, El Granero, Riso Scotti, Colecera, entre otros. **Bebidas vegetales:** Amandin (chufa, arroz), Promavel (leches de espelta, arroz, etc.), Granovita (arroz), Sojade, La Finestra, Dr. Martins, Biocop, EcoMil, DieMil, Natumi, Pedro Luis, Dr. Goerg, Biona Organic, Zola, Bebidas Instant (Four Sigma foods), Viar, Costa, Almendrina, Oatly, Vitariz, Lima, Rapunzel, SoyDream, Natureco, Gumendi y más. **Zumos:** Valmasera, Kalibio, Erdbär, Vitalgrana, Veracetics, Beutelsbacher, Cal Valls, Bihortal, EOS, Höllinger, Mogli, Firefly, Ékobo, BioFrutal, Goodnoni, Natur Frisk, Nature Fresh, Vitamon, Eco-Salim, Sunvital, Delizium, Vitalgrana y otros. **Cervezas:** Mateo & Bernabé (cervezas artesanales), La Cibeles, Antara, Entresendas, Riedenburger, Daas (Brasserie 1096 Originales), The Celt Experience, Cervezas Lluna, Cerveza Montseny, Benediktinerabtei Plankstetten, Riedenburger y otras.

**Refrescos/licores:** Oh So Fair (refrescos), licores Castelléjar, Fritz-Kola, Frisen Cola, Whole Earth, Firefly Tonics y más. **Postres:** Sojade, Sojhappy, AgarEco (gelatina), Protebio, Bioandalus, Dos Cafeteras (caramelos), Natu-hit (golosinas y caramelos), Terra i xufa (horchata ecológica), Naturattiva (helados, postres), Smooze, Rosa Canina, Ergoien, KitCream, Biotz, La Presa, Biohotz y entre otros. **Pasta:** Ecor, Probios, Fun Foods, deSpelta, Quinoa Real, DeBoles, Castagno, RietVell, Naturata, Goret, Oleander, Sarchio, Kromenat, Kebio, Eco-Salim, El Granero, Kebio, Santa Pasta, King Soba (noodles sin gluten e integrales), Massaxuxes (turrónes ecológicos) y muchas más. **Salsas:** Il Nutrimento, Biocop, Cal Valls, Naturata, Mondo Sibarís, Bioster, Condi, El Granero, Lima (sopas), Florentin, entre otras. **Mermeladas:** Probios, Hifas da Terra, Kiwiny, Sweetia, Biomix, Cal Valls, Vega Zagrilla, Bihortal, Sekem, Fruta del Huerto, Abellán Biofoods, Bioandalus, El Granero, La Huerta del Sol, Valle del Taibilla y más. **Frutos secos:** Biospirit, Medina, Libra, Biocop, Naturgreen, Oleander, Cal Valls, Sekem, Mansolé, EcoGR, Huerta Río Grande, Rexi, Almendrina (cremas), Noberasco, Fruhorsec, Rexi ecológico, El Granero, Econina, Valle del Taibilla. **Pan/pan rallado:** Finestra, Natursoy, deSpelta, Flor de Cereales, Naturata, Goret, La Mesa, Holle, Bioartesa, Biogredos, Ecotahona del Ambroz, El árbol del Pan, El Obrador Pan Ecológico, Escanda Asturiana, El Horno de Leña, Uliako Labea, Paneco, La Andalusí, Ki, Pema, La Boulangere, Ogran (sin gluten), entre otros muchos. **Patés Vegetales:** Soria Natural, Oleander, Verival, Goret, Tartex, El Granero, Granovita, entre otros. **Miel:** Sierra del Sorbe, Mentamar, Hifas da Terra (enriquecida con setas), Green Honey (*four sigma foods*), Bona Mel, Valle Estrechu, Cal Valls, Artesanos de cuevas, Miel La Puebla, Mielso, Milflores, Urzapa, Luna de Miel, Antonio Simón, Ecoflor, Olaya Miel, El Granero, Campo y Miel, Campomiel, La Puebla, Excelem, Propolmel, Miel Inmaculada, Miel Llaría, Oso Pardo, Miel Sol y Tierra y muchas más, y también sustitutos como el agave (hay muchas marcas). **Setas:** Hifas da Terra y Micoland Biotech. **Endulzantes:** Kulau (de coco), Cal Valls, Stevia Salud, Bionsan, Iswari, Aecovi, El Granero y otros. **Algas:** Porto-Muiños (las verduras del mar), Mitoku-Kunga, Bionsan, Mensan, Algamar, Manna, El Granero, Pronagar (espesante de alga), entre otras. **Vinagres:** Biogoret, Cal Valls, Beutelsbacher, Verival, Naturata, Mengazzoli, El Granero y muchos más. **Sopas, cremas:** Biogoret, Sarchio, Naturata, Amandín, Biohortal, Finca La Mesa, Mitoku-Kunga, Protebio, Alina, Aneto, Blai Peris, Cenovis, Rapunzel. Una pequeña muestra de una gran oferta.

## EXTRAS

**Navegar:** Revista *Soberanía Alimentaria* (online, papel), *Palabre-ando* ([gustavoduch.wordpress.com](http://gustavoduch.wordpress.com), activista alimentario), web [ecoagricultor.com](http://ecoagricultor.com) (web especializada en agroecología con información muy útil) [E-aditivos.com](http://E-aditivos.com) y [aditivos-alimentarios.com](http://aditivos-alimentarios.com) (sobre aditivos), Carro de combate (de consumo responsable), Hacia otro consumo (consumo consciente), Consume hasta morir, [mercadodeabastos.wordpress.com](http://mercadodeabastos.wordpress.com) (plataforma en defensa de los mercados tradicionales), ADICAE (con iniciativas de alimentación sostenible), REAS (Red Economía Social y Solidaria, info Mercados Sociales en provincias, [konsumoresponsable.coop](http://konsumoresponsable.coop)), *Opciones* ([opcions.org](http://opcions.org), revista sobre consumo responsable). Portales información ecológica: [veoverde.com](http://veoverde.com), [concienciaeco.com](http://concienciaeco.com), [elmundoecologico.es](http://elmundoecologico.es), [labioguia.com](http://labioguia.com), [Efeverde.com](http://Efeverde.com), entre otros. En Radio3, «El Bosque habitado» (podcasts); «El caballo de Nietzsche» (blog animalista de [eldiario.es](http://eldiario.es)); [elplasticomata.com](http://elplasticomata.com) (del fundador de Plastic Pullution Coalition); Asociación Vida Sana ([vidasana.org](http://vidasana.org)), y plataformas de consumo colaborativo y huertos en la web [consumocolaborativo.org](http://consumocolaborativo.org), entre otros *sites* interesantes.

**Apps:** *Goodguide*, *Buycott*, *Codecheck*, [HowGood.com](http://HowGood.com) (en inglés).

**Leer:** *Un planeta de gordos y hambrientos*, de Luis de Sebastián; *Fast Food Nation*, de Eric Schlosser; *The Gospel of Food: Everything You Think You Know About Food Is Wrong*, de Barry Glassner; *Fat Politics: The Real Story Behind America's Obesity Epidemic*, de J. Eric Oliver; *Cosecha robada: el secuestro del suministro mundial de alimentos*, de Vandhana Shiva; *Les scandales de l'eau en bouteilles*, de Jacques Neiryneck; *Embotellados. El turbio negocio del agua embotellada y la lucha por la defensa del agua*, de Tony Clarke; *El despilfarro. El Escándalo global de la comida*, de Tristram Stuart; *El negocio de la comida*, de Esther Vivas; *Hecho a mano*, de Dan Lepard; *Huerto Urbano sostenible*, de Gemma Pérez y Consuelo Velásquez; *El huerto familiar ecológico. La gran guía práctica del cultivo natural*, de Mariano Bueno; *Vinum Nature*, de Ecomundis; *Las cosechas del futuro. Cómo la agroecología puede alimentar al mundo*, de Marie-Monique Robin; *Tu huerto en el balcón*, de Javier Herreros Lamas

y Gabriel Vázquez Molina; *Economía azul*, de Gunter Pauli; *Consumir menos, vivir mejor*, de Toni Lodeiro; *Nuestro veneno cotidiano*, de Marie-Monique Robin; y *Saber comer. 64 reglas básicas para aprender a comer bien*, de Michael Pollan.

**Ver:** *El Escarabajo verde* (La 2), *Hazte Eco* (Antena3/Neox); TV Bio, GreenTV, Ecocentro TV (canales sobre ecología *online*); *The story of Stuff* (cortos de Annie Leonard); *Y también el agua* (película de Iciar Bolláin). También son interesantes los documentales (muchos de ellos disponibles en YouTube o Vimeo): *Fed Up* (sobre el azúcar en los alimentos), *Una mosca en un botella de Coca-cola* (CMI, Paz con Dignidad, OMAL), *La voz de viento «semillas de transición»* (Carlos Pons); *La Barbacoa* (Enric Urrutia), *La pesadilla de Darwin* (Hubert Sauper), *El mundo según Monsanto* (Marie-Monique Robin), *Semillas Esclavas* (Crónicas RTVE), *Semillas de libertad* (Carlos Pons), *Las causas del hambre* (Informe Semanal), *Bottled life* (Urs Schnell), *The Corporation* (Abbot, Achbar & Bakan), *Tóxicos una amenaza silenciosa* (RTVE, *Noche temática*), *Hombres en peligro* (RTVE, *Noche temática*), *El poder del consumo consciente* (Héctor Conesa), *Fast Food Nation* (Richard Linklater), *Expediente Carne* (SANTECmedia), *Genes, ¿somos lo que comemos?* (Frank Papenbrook y Peter Moers), *Un banquete en la basura* (Grant Baldwin), *Capital Animal* (proyectos de activismo cultural animalista).

**Apoyar:** VFS (ONG por la Soberanía Alimentaria), Slow Food ([slowfood.es](http://slowfood.es)), campañas de Oxfam Intermón («Crece» y «Tras la marca»). También las campañas y acciones alimentarias de Greenpeace, Amigos de la Tierra, Ecologistas en Acción, Oceania, WWF, SOMO, Igualdad Animal, Compassion in World Farming, Fundación Lonxanet (en defensa de la pesca sostenible), Food First ([foodfirst.org](http://foodfirst.org)), ¡Frutas Justas! ([frutasjustas.org](http://frutasjustas.org), en defensa de las trabajadoras de la piña y el banano), ANPBA (Asociación Nacional para la Protección y el Bienestar Animal), FADDA (Fundación para el Asesoramiento y Acción en Defensa de los Animales), ENFAP (European Network for Farm Animal Protection), red de restaurantes km 0 (<https://slowfood.es/restaurantes-km0/>), Bancos de Alimentos ([bancodealimentos.es](http://bancodealimentos.es)), Fundación Umbele Xavier Sala i Martí en Camerún ([umbele.org](http://umbele.org)), entre otros muchos. Tanto tu ayuda como tu consumo importan mucho.