

guía para o consumo de produtos ecológicos e locais

na tua
mesa

bos
alimentos



**Amigos
da Terra**



saudables
para ti,
saudables
para a
terra

co seu consumo
contribúes a:

Mellorar os teus hábitos alimenticios
e a túa saúde ao consumir produtos máis frescos,
sabrosos e de calidade.

Apostar por unha produción limpa e saudable de
alimentos.

Conservar o planeta, ao reducir as emisións de gases
contaminantes, eliminar pesticidas, agrotóxicos e produtos
de síntese química empregados no cultivo intensivo e na
distribución de alimentos industriais.

Manter e fixar emprego no rural, xerar economía local e
incentivar a relación directa consumidor - produtor.

Preservar a calidade da auga, do solo e do aire.

Conservar a paisaxe e manter a
biodiversidade local.



coñece aos
produtores/as
da túa
comarca

Apoia o labor de quen traballa por unha alimentación saudable achegándote aos seus puntos de venda.

Fai a túa compra en mercados ou tendas pequenas, onde aínda podes atopar produto fresco e de produción local.

Coñece e participa dalgún grupo ou cooperativa de consumo existente na túa comarca.

Infórmate de cales son os cultivos de tempada e sorprende con novos xeitos de cociñalos.

Anímate a cultivar a túa propia horta e redescubre o gusto polo sinxelo.

Achégate á terra,
apostando por un consumo
cada vez máis consciente
e respectuoso.

Coñecendo a realidade dos produtores/as da túa comarca

Coa divulgación desta guía
Amigos da Terra pretende dar a
coñecer iniciativas de produción local
e ecolóxica de todo o país.

Son experiencias de venda directa en
mercados, a domicilio, en pequenas tendas
ou cooperativas onde atoparemos produción
local e de tempada.

Esta guía pretende achegar esta información
a aquelas persoas interesadas no consumo dunha
produción limpa de alimentos, que valoran a
calidade, o sabor e o bo facer dos/as labregos/as
da nosa terra.

Porque creemos que da túa decisión depende
a túa saúde e a saúde da terra, pero tamén
o futuro de labregos e labregas.



achégate
á terra





contacto e
puntos de
venta

**Biohorta
Horta Ecolóxica
de Galicia**

Hortalizas *

Valdoviño

agricolacuruxeira@gmail.com

669 690 212

981 483 312

Agreco Galicia

Hortalizas *

Bergondo

sanchezanton3@gmail.com

amaiaromano@hotmail.com

981 791 188/ 646 129 938

**Victor Manuel
Sánchez Vázquez**

Hortalizas e queixos *

Oza dos Ríos

victor.sanchez.vazquez@gmail.com

981 792 427 | 649 475 245

Ecocereal

**Pan, empanadas,
doces** *

Cedeira

ecocereal@ecocereal.com

ecocereal@gmail.com

625 482 398

686 415 069

**M^a Elisa
Bouza Anidos**

Hortalizas *

Valdoviño

mariabouza90@gmail.com

629 688 269

**Natividad
Vázquez Eiroa**

Froitas, marmeladas, doces *

Cambre

donjoseramonperezvazquez

@hotmail.es

658 761 772

Finca Bouzón

Hortalizas, froita, verduras *

Curtis

981 789 324 | 696 786 872

hortaisabel@yahoo.es

**Ana María
Rodríguez Lado**

Hortalizas *

Carral

anitalado@yahoo.es

981 670 966 | 646 490 381

**Victor Manuel
Suárez González**

Hortalizas e tubérculos *

Malpica de Bergantiños

croadocastro@gmail.com

609 184 788

A Coruña norte



con certificado de agricultura ecolóxica

Millo e Landras
Hortalizas, pan, marmeladas,
queixo e carnes *

Vilasantar
milloelandras@gmail.com
607 543 505

Santiago Liñeira Casal
Hortalizas, froitas
e produtos silvestres *

Melide
fungocerga@yahoo.es
629 383 741

Hortasan
Hortalizas, froitas
e ovos *

Vedra
casadocampo@
tempocompartido.com
981 512 491 | 650 418 099

Hortas do Ulla
Hortalizas e verduras *

Vedra
miguel@tempocompartido.com
981 502 112

Ecohorta da Ulloa
Hortalizas *

Santiago de Compostela
feisalgado@mundo-r.com
607 067 308 | 665 353 867
981 595 967

**Inés Laura
García Pérez**
Hortalizas *

Boqueixón
981 512 554

**M^a Carmen Pazos
Rabuñal**

Hortalizas e froita *

Rois
carmensocastro@hotmail.com
630 167 138 | 981 804 137

Xan Ordoñez
Hortalizas, verduras,
froitas

Rois
joaoderois@hotmail.com
648 825 289

**M^a Carmen
Vázquez Rodríguez**
Hortalizas *

Vilasantar
maricarmevazquezrodriguez@gmail.com
981 196 625 | 686 912 930

Carme Freire Cruces
Hortalizas, verduras, froitas, ovos,
carnes, licores, zumes e conservas

Rois
arrexo4@gmail.com
686 783 800

A Coruña sur



con certificado de agricultura ecolóxica



contacto e puntos de venta

**Granxa Escola
de Barreiros**
Hortalizas, ovos, patacas 🌱
Sarria

jose@granxadebarreiros.com
josepugavillaverde@gmail.com
www.granxadebarreiros.com
982 533 656 / 698 129 000

Ecoadellao
Hortalizas, verduras
Ribadeo
ecoadellao@gmail.com
689 157 253

**Granjas
Hambhalla**
Hortalizas, froitas
verduras, aromáticas e
medicinais, lácteos, ovos,
mel, pan doces e carnes 🌱
A Pontenova
joseluis@granjashambhalla.com
673 849 641

Milhulloa
Aromáticas e medicinais 🌱
Palas de Reis
milhulloa@hotmail.com
www.milhulloa.com
646569126 / 620783682

Emmely Föhring
Verdura, froitas, medicinais,
marmeladas e zumos 🌱
Pantón
emmytanquian@gmail.com
www.tanquian.es/es
982162584 / 672650728

**M^a del Mar
Maseda Iglesias**
Hortalizas 🌱
Valadouro
agromaseda@gmx.es
982 159 871 / 648 806 942

Elia Rodríguez Álvarez
Hortalizas, tubérculos e froitas 🌱
Ribadeo
finca_asfadegas@hotmail.com
982134883

**Enrique
Puentes Novo**
Froitas 🌱
Vicedo
puentesnovo@gmail.com
620 057 464 / 982 590 255 / 659 858 187

Oscar Riveiro Lage
Hortalizas, verduras e patacas 🌱
Castro de Rei
oscartresamb@gmail.com
riveiroecologicos@gmail.com
www.riveiroecologicos.com
687 108 778

Lugo



con certificado de agricultura ecolóxica



contacto e
puntos de
venta

Amoroce
Hortalizas, verduras e froita

Casal do Bispo · Vereá
amoroce@outlook.com
657 320 086 | 988 430 969

Daiquí
Hortalizas, froita e mel

Rairíz de Veiga
pedidos@daiqui.com
988 302 171

Terra de Baronceli
Hortalizas, verduras e froita

Verín
juandeverin@terra.es
699 897 339

A Sazón
Froita e marmeladas de froita

Castro Caldelas
asazon1@yahoo.com
689 317 957 | 988 203 677

Mauricio e Ayala
Hortalizas, verduras e froita

O Carballiño
carallomauri@hotmail.com
649 248 314

Ecomeben
Hortalizas, mel

Allariz
ecomeben@gmail.com
618 119 481

Taco Culto
Hortalizas e froita

Terras de Celanova
ibaiondo@yahoo.es
653 942 615

We are organic
**Hortalizas, verduras
e froita**

San Amaro
lagardesariz@lagardesariz.com
619 494 720

Pan do Demo
Cogumelos

A Merca
pandodemo1@gmail.com
651 014 225

**Pecado de
outono**

Marmelos e castañas
Riós
anabelbiologa@hotmail.es
659 499 570

Ourense



con certificado de agricultura ecolóxica



contacto e
puntos de
venta

Hortiña da Ponte
Hortalizas, froitas, repostería
e marmeladas 🌿

Forcarei
ahortinhadaponte@gmail.com
676 093 161 | 636 060 274

Carlos Villaverde
Hortalizas, verduras 🌿

A Estrada
carlosvillaverde@hotmail.com
986 587 708

**José Manuel
Fernández**
Hortalizas, verduras 🌿

A Estrada
ganhete@gmail.com
653 643 530

Alicia Alves
Hortalizas, verduras, mel 🌿
A Estrada
ferpazalves@hotmail.com
636 303 299

Isidro Peleteiro
Hortalizas, verduras, ovos 🌿

Forcarei
www.verdulantaxida.webs.tl
verdulantaxida@gmail.com
616 484 006

Da Eira a Nós
Hortalizas

A Estrada
daeiranos@gmail.com
653 960 162 | 645 429 008
689 301 770

Pontevedra

norte



con certificado de agricultura ecolóxica

Biochousa

Hortalizas *

Mondariz

biochousa@gmail.com

654 477 413 // 638 329 216

Cesta Fresca

Hortalizas, froitas e ovos *

Salvaterra do Miño

cestafrescaeco@gmail.com

634 408 812

Antonia Pereira

Hortalizas, froitas e avelás *

Salvaterra do Miño

a.pereira18@yahoo.es

686 549 978

Mariló Cernadas

Hortalizas *

Ponteareas

marilocernadas@hotmail.com

670 874 582

Horta do Val

**Hortalizas, froitas, cereais,
viño, aromáticas e
mermeladas**

Nigrán

hortadoval@gmail.com

hortadovalminor.blogspot.com

628 923 411

A Puchadiza

Froitas e mel *

As Neves

puchadiza@gmail.com

986 667 114 | 670 852 638

A Minhoteira

Hortalizas

Ponteareas

aminhoteira@bloginiza.com

aminhoteira@gmail.com

699 642 646

660 043 636

Recuncho Verde

Hortalizas e froitas

Pazos de Borbén

recunchoverde@gmail.com

660 425 953

Paporroibo

Hortalizas e froitas

Fornelos de Montes e Rosal

edgarmartinezsierra@

hotmail.com

628 827 763

675 018 407

Veigaverde

Hortalizas *

Ponteareas

jessy_ne17@hotmail.com

659 694 201

Horta do Cadaval

Hortalizas e froitas

Redondela

hortadocadaval@yahoo.es

699 117 128

O Tirabeque

**Hortalizas, verduras
e aromáticas** *

Tui

hortaecoloxicagalega@gmail.com

hortaecoloxicatirabeque.blogspot.com.es

617 881 711 | 678 752 289

607 949 539

Veiga do Palleiro

Hortalizas e verduras

Vilaboa

www.facebook.com/

aveigadopalheiro.postemirom

645 464 700

Pontevedra sur



con certificado de agricultura ecolóxica



produtos
de tempada,
ecolóxicos
e locais



cando atopalos?

froitas

		<div> <div>xan</div> <div>feb</div> <div>mar</div> <div>abr</div> <div>mai</div> <div>xuñ</div> </div> <div> <div>xul</div> <div>ago</div> <div>set</div> <div>out</div> <div>nov</div> <div>dec</div> </div>		limón
ameixa		<div> <div>xan</div> <div>feb</div> <div>mar</div> <div>abr</div> <div>mai</div> <div>xuñ</div> </div> <div> <div>xul</div> <div>ago</div> <div>set</div> <div>out</div> <div>nov</div> <div>dec</div> </div>		
amorodo		<div> <div>xan</div> <div>feb</div> <div>mar</div> <div>abr</div> <div>mai</div> <div>xuñ</div> </div> <div> <div>xul</div> <div>ago</div> <div>set</div> <div>out</div> <div>nov</div> <div>dec</div> </div>		
avelás		<div> <div>xan</div> <div>feb</div> <div>mar</div> <div>abr</div> <div>mai</div> <div>xuñ</div> </div> <div> <div>xul</div> <div>ago</div> <div>set</div> <div>out</div> <div>nov</div> <div>dec</div> </div>		
caqui		<div> <div>xan</div> <div>feb</div> <div>mar</div> <div>abr</div> <div>mai</div> <div>xuñ</div> </div> <div> <div>xul</div> <div>ago</div> <div>set</div> <div>out</div> <div>nov</div> <div>dec</div> </div>		
cereixa		<div> <div>xan</div> <div>feb</div> <div>mar</div> <div>abr</div> <div>mai</div> <div>xuñ</div> </div> <div> <div>xul</div> <div>ago</div> <div>set</div> <div>out</div> <div>nov</div> <div>dec</div> </div>		
figo		<div> <div>xan</div> <div>feb</div> <div>mar</div> <div>abr</div> <div>mai</div> <div>xuñ</div> </div> <div> <div>xul</div> <div>ago</div> <div>set</div> <div>out</div> <div>nov</div> <div>dec</div> </div>		
kiwi		<div> <div>xan</div> <div>feb</div> <div>mar</div> <div>abr</div> <div>mai</div> <div>xuñ</div> </div> <div> <div>xul</div> <div>ago</div> <div>set</div> <div>out</div> <div>nov</div> <div>dec</div> </div>		
laranxa		<div> <div>xan</div> <div>feb</div> <div>mar</div> <div>abr</div> <div>mai</div> <div>xuñ</div> </div> <div> <div>xul</div> <div>ago</div> <div>set</div> <div>out</div> <div>nov</div> <div>dec</div> </div>		
		<div> <div>xan</div> <div>feb</div> <div>mar</div> <div>abr</div> <div>mai</div> <div>xuñ</div> </div> <div> <div>xul</div> <div>ago</div> <div>set</div> <div>out</div> <div>nov</div> <div>dec</div> </div>		mazá
		<div> <div>xan</div> <div>feb</div> <div>mar</div> <div>abr</div> <div>mai</div> <div>xuñ</div> </div> <div> <div>xul</div> <div>ago</div> <div>set</div> <div>out</div> <div>nov</div> <div>dec</div> </div>		melón
		<div> <div>xan</div> <div>feb</div> <div>mar</div> <div>abr</div> <div>mai</div> <div>xuñ</div> </div> <div> <div>xul</div> <div>ago</div> <div>set</div> <div>out</div> <div>nov</div> <div>dec</div> </div>		níspero
		<div> <div>xan</div> <div>feb</div> <div>mar</div> <div>abr</div> <div>mai</div> <div>xuñ</div> </div> <div> <div>xul</div> <div>ago</div> <div>set</div> <div>out</div> <div>nov</div> <div>dec</div> </div>		noces
		<div> <div>xan</div> <div>feb</div> <div>mar</div> <div>abr</div> <div>mai</div> <div>xuñ</div> </div> <div> <div>xul</div> <div>ago</div> <div>set</div> <div>out</div> <div>nov</div> <div>dec</div> </div>		pera
		<div> <div>xan</div> <div>feb</div> <div>mar</div> <div>abr</div> <div>mai</div> <div>xuñ</div> </div> <div> <div>xul</div> <div>ago</div> <div>set</div> <div>out</div> <div>nov</div> <div>dec</div> </div>		péxego
		<div> <div>xan</div> <div>feb</div> <div>mar</div> <div>abr</div> <div>mai</div> <div>xuñ</div> </div> <div> <div>xul</div> <div>ago</div> <div>set</div> <div>out</div> <div>nov</div> <div>dec</div> </div>		sandía
		<div> <div>xan</div> <div>feb</div> <div>mar</div> <div>abr</div> <div>mai</div> <div>xuñ</div> </div> <div> <div>xul</div> <div>ago</div> <div>set</div> <div>out</div> <div>nov</div> <div>dec</div> </div>		uva

— inicio e remate tempada

— plena tempada

verduras

		xan xul	feb ago	mar set	abr out	mai nov	xuñ dec		col lombarda
acelga		xan xul	feb ago	mar set	abr out	mai nov	xuñ dec		
achicoria		xan xul	feb ago	mar set	abr out	mai nov	xuñ dec		
allo		xan xul	feb ago	mar set	abr out	mai nov	xuñ dec		
allo porro		xan xul	feb ago	mar set	abr out	mai nov	xuñ dec		
allo tenro		xan xul	feb ago	mar set	abr out	mai nov	xuñ dec		
apio		xan xul	feb ago	mar set	abr out	mai nov	xuñ dec		
berenxena		xan xul	feb ago	mar set	abr out	mai nov	xuñ dec		
beterraba (remolacha)		xan xul	feb ago	mar set	abr out	mai nov	xuñ dec		
brécol		xan xul	feb ago	mar set	abr out	mai nov	xuñ dec		
		xan xul	feb ago	mar set	abr out	mai nov	xuñ dec		couve-flor
		xan xul	feb ago	mar set	abr out	mai nov	xuñ dec		escarola
		xan xul	feb ago	mar set	abr out	mai nov	xuñ dec		espinafre
		xan xul	feb ago	mar set	abr out	mai nov	xuñ dec		espinafre alta
		xan xul	feb ago	mar set	abr out	mai nov	xuñ dec		faba loba
		xan xul	feb ago	mar set	abr out	mai nov	xuñ dec		feixón
		xan xul	feb ago	mar set	abr out	mai nov	xuñ dec		garvanzo
		xan xul	feb ago	mar set	abr out	mai nov	xuñ dec		leituga
		xan xul	feb ago	mar set	abr out	mai nov	xuñ dec		lentella

— inicio e remate tempada

— plena tempada

verduras

		xan xul	feb ago	mar set	abr out	mai nov	xuñ dec		nabos
cabaciño		xan xul	feb ago	mar set	abr out	mai nov	xuñ dec		pataca
cabaza		xan xul	feb ago	mar set	abr out	mai nov	xuñ dec		pemento
cebola		xan xul	feb ago	mar set	abr out	mai nov	xuñ dec		rabanito
cebola tenra		xan xul	feb ago	mar set	abr out	mai nov	xuñ dec		repolo
cenoura		xan xul	feb ago	mar set	abr out	mai nov	xuñ dec		tomate
chícharo		xan xul	feb ago	mar set	abr out	mai nov	xuñ dec		tirabeque
cogombro		xan xul	feb ago	mar set	abr out	mai nov	xuñ dec		xudía
col bruselas		xan xul	feb ago	mar set	abr out	mai nov	xuñ dec		

inicio e remate tempada

plena tempada



Amigos da Terra

Amigos da Terra ten como misión o fomento do cambio local e global cara a unha sociedade máis respectuosa co medio ambiente, xusta e solidaria.

Atoparás máis información en
www.amigosdaterra.net



XUNTA
DE GALICIA



cooperacióngalega