

## Listado de alimentos aptos de acuerdo a la materia prima, por lo tanto sin sello rabínico

Con el objeto de facilitar el consumo de alimentos kasher. Son productos en cuyos ingredientes no hay elementos prohibidos y basados siempre en el aspecto kasher de la materia prima y que son válidos para aquellos que se rigen exclusivamente por la materia prima.

Obviamente, existen productos kasher con sello rabínico, para mayor garantía. La lista se revisará continuamente para agregar o quitar productos que por su variación indiquen que es necesario.

### EMULGENTES Y ADITIVOS NO KASHER

**Colorantes:** E-120 (carmin o cochinilla) y E-163

**Acidulantes:** E-334,335, 336, 337, 353, 354 (ácido tartarico, si es el único acidulante presente en el producto)

**Antioxidantes:** E-304

**Edulcorantes:** (sustitutos del azúcar y glaseado) 904, 912, 914, 915, 920 (puede aparecer como L-cisteína), 922, 966

**Emulgentes y gelificantes:** E-422,430, 431, 432, 433, 434, 435, 436, 445, 462, 470, 471, 472 (a, b,c,d,e,f,) 473, 474,475, 477, 479, 479b, 480, 481, 482, 483, 491, 492, 493, 494, 495, 542, 570, 572, 573 o los llamados glicerol o glicerina, mono y diglicéridos, mono esteréatos de glicerol, de sorbitol, de calcio, de magnesio, polisorbitatos, sucroglicéridos, gelatina, proteína y agentes de textura.

**Remarcar que hay muchos productos que llevan en su composición suero de leche, polvo de lactosuero, lactosa, proteínas de leche, lactitol, caseinatos e ingredientes derivados de quesos y lácteos. Azúcar de uva o de jugo de uva.**

**Los componentes siguientes, aunque kasher, son susceptibles de originar alergias:**

**E-102, 104, 122, 124, 131, 142, 151,161, 210 a 219, 221 a 228, 250, 310, 311, 320, 321. E-1105 y la papaína pueden ser utilizados en la elaboración de cervezas.**

**Las masas congeladas de pastelería, así como masas de hojaldre, para pizza, pueden contener manteca de cerdo**, por lo que es necesario comprobar su composición. En España el hojaldre normalmente se hace con manteca de cerdo.

## **LISTA DE PRODUCTOS**

### ***ACEITES***

Oliva virgen extra todas las marcas, siempre y cuando indiquen primera extracción en frío y por medios mecánicos

Girasol, todas las marcas

Maiz, todas las marcas

Cacahuete y Nuez, todas las marcas

Sésamo todas las marcas

### ***ACEITUNAS.***

Normalmente contienen vinagre de vino y lactosa, por lo que requieren sello rabínico.

Aceitunas de venta en Aldi no contienen lactosa ni vinagre de vino.

### ***ATUN.***

Debido a la posibilidad de que las conservas de atun lleven mezclados delfines y a que hay especies no kasher, se aconseja supervisión. No obstante la marca Calvo y Dia en su variedad al natural (sin vinagre de vino) indican en su etiquetado "Yellowfish" (variedad kasher) y "Dolphin save".

### ***BEBIDAS Y REFRESCOS.***

Coca-Cola normal, light, zero y sin cafeína.

Ginger Ale y Canada Dry

Ice Tea (limon, Light y melocotón)

Isostar en polvo

Pepsi cola normal y light

Redbull

Sprite, Sprite Light y Seven-Up

Schwepps (Naranja, Naranja light, Citrus y Tónica)

Nestea (limon, sin azúcar, melocotón y naranja)

No consumir Fanta naranja, Fanta limón, ni Schweppes Limón

### ***BEBIDAS ALCOHOLICAS***

Calvados

Cervezas todas las marcas sin aditivos

Cointreau (solo elaborado en Francia)

Drambuie (solo embotellado en Reino Unido)

Ginebra; Beefeater, Plymouth Dry, Seagers; Westminster

Ron Bacardi Blanco, otras marcas embotelladas en Republica Dominicana

Scotch-Single Malt, Ballantine's, Cardhu, Glenfidch, Glenfidch solera 15 años

Sidra: todas las marcas

Tequila: Blanco Sauza, José Cuervo Plata y Oro, otras marcas elaboradas en Mexico

Vodka. Finlandia, Absolute, Smirnoff Naturales

Vodka Stolnichnaya; Cinamon, Cofee, Lemon orange, peach, Raspberry, Stawberry, Vainilla, Gold Premium Rusia e importado Rusia.

Whiski y Bourbon únicamente naturales y no mezclados: Chivas Regal, Chivas Royal Salute, Cutty Shark, Dewar, J&B, Johnny Walker (todos), White Horse; Extra Fine y Fine Old, Crown Royal.

**Licores:** muchos contienen alcohol etílico de vino, por lo tanto necesitan sello rabínico.

### **CACAO SOLUBLE**

Cola-Cao (lácteo)

Nesquick (lácteo)

Cacao Nestlé Selección (parve)

Valor puro en polvo (parve)

Schovit de Supermercados Aldi (lacteo)

### **CAFÉ**

Natural en grano todas las marcas

Soluble 100% Nescafé y la Estrella

### **CARAMELOS**

Fiesta: solo caramelos duros o piruletas

Reineta: solo caramelos duros o piruletas

Respirol: sabor eucalipto, miel, regaliz, mentol

Smint: solo sabor menta

Todos los caramelos masticables o blandos poseen gelatina animal, están prohibidos.

Nota: Caramelos blandos y gominolas kosher : preguntar

### **CHOCOLATE**

#### **Parve:**

Día 200 gramos

Lindt Noir extra superior, Excellence noir 70%, Minis noir 70%,85% y 99% y conchita de cacao

Excellence origine: Ecuador, Ghana, Madagascar, Noir Desert 70%

Nestlé Postres, Cacao selección

Tres Tazas

Valor sin leche

### **CHOCOLATE**

#### **Jalavi (lácteo):**

Merci, fine selection caja 00 gramos

Dia (100 gramos) chocolate blanco

After Eight Menta y Naranja

Lindt: Excellence noir, Naranja intensa, Trufe Fondant (para estos productos la presencia de lacto suero o lactosa está permitida)

### **CEREALES**

Kellog's: Corn Flakes original, Crunchy Nuts, Chombos, Choco Frosties, Smacks, Rice Krispies, Special K, All Bran

Nestlé: Golden Grahams

Pascual: Cereales fruta y fibra active, Cereales Mega, Cereales Muesli Extra, Corn Flakes, Wetabix

### **CONSERVAS DE LEGUMBRES**

Observar la ausencia de emulgentes y aditivos prohibidos. Normalmente solo deben llevar agua y sal.

### **COUS-COUS**

Ferrero, Regia y en general todas las marcas sin aditivos o saborizantes.

### **CREMA DE CACAHUETE:**

Peter Pan y otros con la U o sello kosher, en supermercados

### **CREMAS PARA UNTAR**

Nutella

### **GALLETAS, TARTAS, BIZCOCHOS**

#### **Parve:**

Barquetes Lu (albaricoque, fresa y frambuesa)

Crown Cracker

Quely y Quelytas

Ritz crackers (Nabisco) Artiach

Ryvita Sésamo, Crispbread y Dark Rye

Teddy Grahams miel (Nabisco) Artiach

Wassa delikatess y sésamo

#### **Jalavi (lácteo)**

Chips Ahoy (Nabisco)

Chiquilin ositos sabor a miel (Artiach)

Fontaneda Granola de chocolate con leche

DIA galletas rellenas sabor chocolate envase de 3 paquetes

La Buena Maria (Artiach)

Marbu Dorada (Nabisco)

Oreo clásica y mini (Nabisco)

Petit beurre (LU)

Sirtaki de Lu

Teddy Grahams chocolate (Nabisco)

Walkers

### **GAZPACHOS ENVASADOS**

Arteoliva ecológico, sin aditivos ni conservantes

### **HELADOS**

#### **PARVE:**

Frijo Calipo de Fresa, Naranja y Limón

### **LACTEO.**

Ben & Jerry  
Haggen Daz (comprobar la U)

### **HUEVOS**

Preferiblemente blancos. Los morenos suelen tener trazas de sangre. No obstante, revisar siempre.  
Los huevitos de codorniz, son kasher.

### **LECHE**

La Asturiana  
Lauky  
Parmalat  
Rany Picot  
President  
Puleva

Todas las Pasterizadas o frescas.

***Leches condensadas y evaporadas, todas sin aditivos.***

### **MANTEQUILLA**

Arias  
Kerrygold  
President  
Reny Picot  
Aldi

Sin colorantes ni conservantes

### **MARGARINA**

Dado que todas llevan grasas vegetales hidrogenadas y mono y diglicéridos, pueden contener grasas animales, no pueden considerarse aptas.

### **MASAS DE HOJALDRE Y EMPANADAS**

En España las masas de hojaldre y productos panificables y de pastelería llevan aditivos y grasas animales que no son Kasher.

Masa brick y masa filo, (ambas marca JR) SON KASHER.

Las masas de hojaldre congeladas, llevan emulgentes y grasas hidrogenadas así como mono y diglicéridos no autorizados

ATENCIÓN: La masa para empanadillas (obleas) marca La Cocinera llevan en su composición **manteca de cerdo**.

### **PANES**

El pan de molde de ninguna marca es kasher, salvo el que elabora ORIO kasher. Todos los panes de este tipo llevan emulgentes y aditivos no autorizados.

### **MAYONESAS Y SALSAS**

Mayonesa Heinz  
Ketchup Heinz

### **MERMELADAS**

BEBE Fresa, albaricoque, ciruela y mora  
HERO naranja, melocotón, ciruelas, fresa y mora

Otras marcas: verificar la ausencia de gelatina (siempre es de origen animal), las que llevan pectina como gelificante, son aptas, sin colorantes.

### **MIEL**

Todas las marcas, excepto aquellas que obtengan la miel a partir de coníferas, por su posible contenido de insectos.

### **MOSTAZA**

Golden's y French

### **NATA**

La Asturiana (envoltorio azul)  
Pascual nata líquida envase blanco azul y dorado-presencia de E-407 (es un alga, es apta)  
President líquida etiqueta roja E-407(alga)  
Priegola fresca E-407 (alga)  
Reny Picot para montar E-460, E-466 y E-407  
Reny picot ligera para cocinar E-407

### **PASTAS ALIMENTICIAS**

Barilla de sémola sin huevo (por aquello de la revisión de los huevos)  
Buitoni de sémola sin huevo  
DIA  
GALLO  
Manzaneque

### **PATATAS FRITAS**

Dora sin aromas  
Lays sin aditivos, en aceite vegetal  
Aldi Artesanas  
No consumir las que contengan grasa vegetal.

### **QUESOS**

Frescos: Burgos de Arias, Lácteas del Jarama  
Crema: En ausencia de emulgentes, por ejemplo Cervina en Supermercados Aldi  
Torta del Casar  
Cremosito del Zújar  
El capricho de la Pastora (Zamora)  
Queso Sujaira

Estos quesos, aun siendo necesaria la supervisión para los quesos, se consideran aptos en ausencia de cuajo animal y conservantes, dado que llevan cuajo vegetal o cardo.

### ***TOMATE ENTERO Y TRITURADO***

Rombo D'Oro

Cidacos

Cidacos doble concentrado de tomate

Ian

Orlando

Centorrio

### ***YOGOURT***

Danone- Natural, azucarado, edulcorado, coco

Danone original: natural, azucarado y melocotón, envase de vidrio

DIA natural y natural azucarado (los de fresa llevan E-120 prohibido)

### ***ZUMOS DE FRUTAS***

Don Simón- Naranja, manzana y Piña enriquecido con vitamina C

Hero Naranja

Juver Naranja 100% natural, manzana y Melocotón

Minute Maid-Selección, si n azúcar añadido de naranja y piña

Tropicana Pure Premium- Naranja

Zumosol naranja 100% natural

Zumosol selección- naranja, mandarina, piña

Observar la ausencia de zumo de uva que requiere certificación.



## **LISTADO DE PESCADOS KOSHER**

Hemos intentado nombrar cada pescado con el nombre más conocido en España. Hay que tener en cuenta que los pescados congelados en filetes a veces no son lo que parecen, al no tener la piel, por eso sólo nos referimos a pescados frescos en esta lista.

***Abadejo***

***Albacora (atún blanco género albacora)***

***Alosa (similar al arenque)***

***Anchoa o boqueron***

***Arenque***

***Atun (blanco, yellowfin)***

***Bacalao del atlántico***

***Beryx o palometa roja (también llamada castañeta roja)***

***Besugo***

***Boga***

***Bonito (en España su temporada precede a la del atun)***

***Brotola***

***Caballa***

***Cabracho***

***Capelin***

***Carpa***

***Chicharro o jurel***

***Colin o carbnero***

***Dorada***

***Eglefin***

***Emperador o reloj anaranjado (no confundir con pez espada)***

***Espadín***

***Esturión***

***Faneca***

***Fletan***

***Gallo***

***Lenguado***

***Limanda nórdica***

***Limanda falsa***

***Lisa dorada***

***Lubina o robalo***

***Lucio-perca***

***Merlan***

***Merluza***

***Pagel o besugo chato***

***Pargo***

***Palometa (negra y roja)***

***Patudo o atun obeso***

***Perca de río o serrano***

***Pez espada***

***Platija o solla europea***

**Pejerrey**  
**Salmonete de fango**  
**Sargo**  
**Sardina**  
**Trucha**  
**Trucha asalmonada**

\*Según dictamen de la Asamblea Rabínica Masorti (Conservador), el pez espada es Kasher pues de modo explícito en el Talmud se lo cita como Kasher. NO todos los Rabanim Ortodoxos concuerdan en que el pez mencionado sea el pez espada. Lo mismo sucede con el Rodaballo. Durante el XIX los rabinos ortodoxos ingleses lo aceptaban como Kasher y ahora no todos lo hacen. Algo similar sucede con el esturión, que es incluido como Kasher en el dictamen de la Asamblea Rabínica Masorti.

Febrero 2010

Fuentes consultadas para la elaboración de la lista:

CJM Madrid

Comunidad Israelita de Torremolinos

Consistorio de Paris

Artículos escritos por Rabbi Louis Jacobs

Rabbinical Assembly for Masorti Judaism