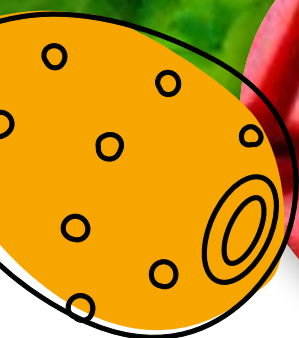


i



Fruit & Veg from Europe

I CHOOSE FRESH & FAIR!



FRESCHEZZA - SOSTENIBILITÀ - QUALITÀ
FRESHNESS - SUSTAINABILITY - QUALITY

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE





Fruit&Veg
from Europe

I CHOOSE FRESH & FAIR!

FRUTTA E VERDURA FRUIT AND VEGETABLES MADE IN EUROPE

Buona per te, buona per il Pianeta!
Il programma I LOVE FRUIT&VEG FROM EUROPE è finalizzato ad incentivare l'acquisto e il consumo stagionale di prodotti ortofrutticoli europei, ivi inclusi quelli biologici e quelli con marchi di qualità.

Good for you, Good for the Planet!
The programme I LOVE FRUIT&VEG FROM EUROPE is designed to promote the seasonal purchase and consumption of European Fruit and Vegetables, including organic produce and products with European quality labels.

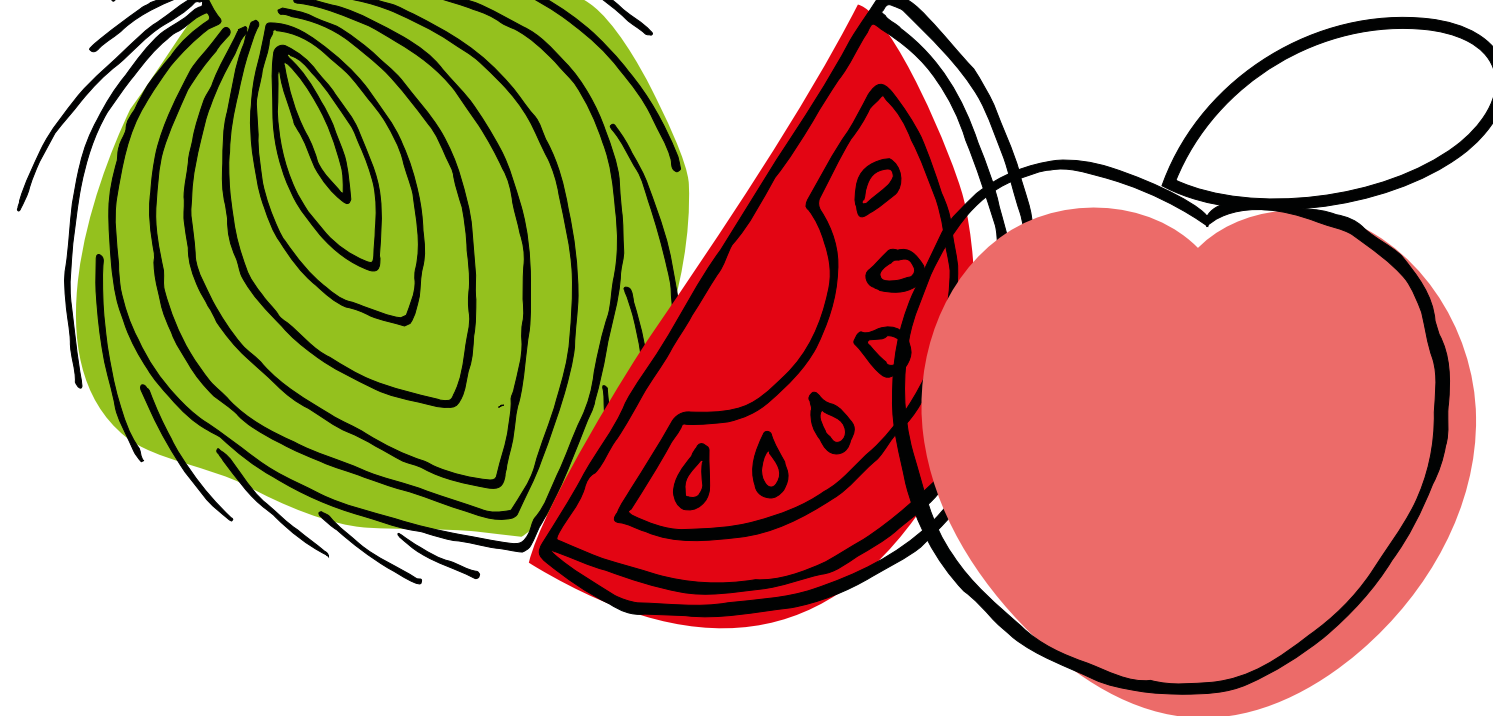
EUROPA & FRUTTA E VERDURA: INSIEME PER UNA SCELTA CONSAPEVOLE

Gli Europei amano la frutta e la verdura come parte integrante di una dieta sana e rispettosa dell'ambiente: oltre il 64% ne consuma più porzioni al giorno!

Un amore che continua a crescere man mano che gli europei diventano sempre più consapevoli di quanto la frutta e la verdura siano sia deliziose che salutari: non a caso, dal 2020 il consumo di frutta nei Paesi europei è aumentato del 15% mentre quello della verdura del 5%.

Consumare frutta e verdura fresca europea significa scegliere:

- **SICUREZZA ALIMENTARE:**
garantita dai rigorosi standard europei
- **FRESCHEZZA, QUALITÀ E RISPETTO PER L'AMBIENTE:**
grazie al consumo di prodotti stagionali, biologici e di qualità
- **BENESSERE:**
una tavolozza di colori dai mille usi per una dieta sana ed equilibrata.

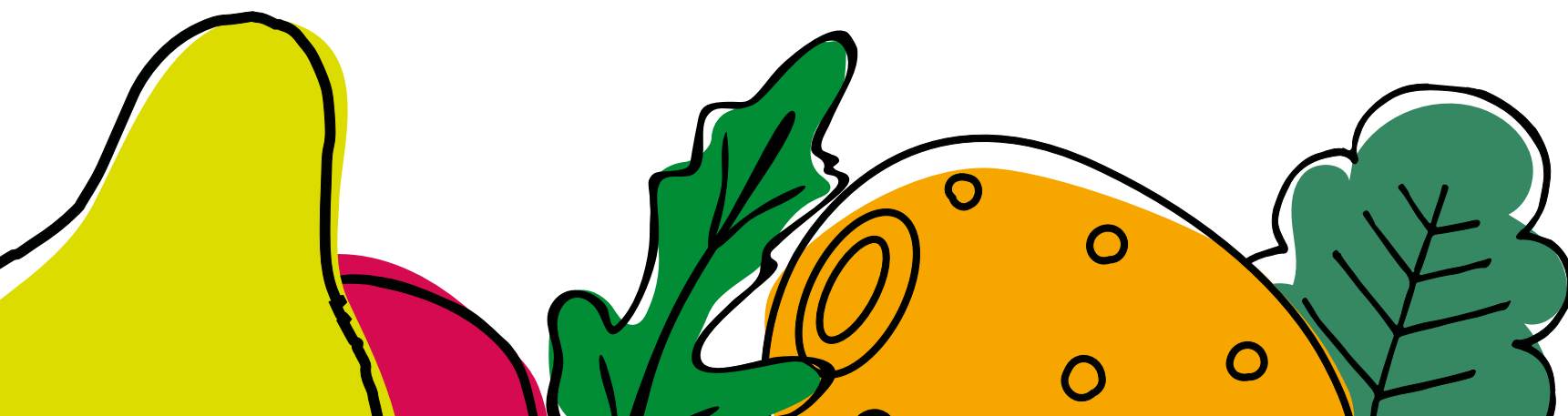
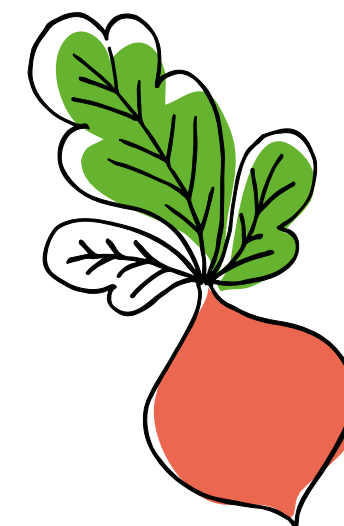


EUROPE & FRUIT AND VEGETABLES: TOGETHER FOR A CONSCIOUS CHOICE

Europeans love fruit and vegetables as an integral part of a healthy and environmentally-friendly diet: more than 64% eat several portions every day! And that love keeps growing as Europeans become more and more aware of how delicious and healthy fruit and vegetables are: since 2020 they have increased their consumption of fruit (+15%) and vegetables (+5%).

Consuming European fruit and vegetables means choosing:

- **FOOD SAFETY:**
thanks to stringent European standards
- **FRESHNESS, QUALITY AND RESPECT FOR THE ENVIRONMENT:**
thanks to the consumption of seasonal, organic and quality products
- **HEALTH:**
a palette of colours of thousands of uses for a healthy, balanced diet.





LA SICUREZZA ALIMENTARE CI STA A CUORE FOOD SAFETY AT THE HEART

La strategia dell'UE "dal campo alla tavola" mira a garantire che tutti i suoi cittadini abbiano accesso a cibo sufficiente, sicuro, nutriente e sostenibile.

La strategia si fonda su 5 criteri principali di sicurezza alimentare:

- CONTROLLI INTEGRATI LUNGO TUTTA LA FILIERA ALIMENTARE
- INTERVENTI BASATI SULL'ABBATTIMENTO DEI RISCHI
- RESPONSABILITÀ PRIMARIA DI OGNI OPERATORE DEL SETTORE PER TUTTI I PRODOTTI COLTIVATI, TRASFORMATI, IMPORTATI, COMMERCIALIZZATI O DISTRIBUITI
- TRACCIABILITÀ DEL PRODOTTO LUNGO TUTTA LA FILIERA ALIMENTARE
- VISIONE DEL CONSUMATORE COME PARTE ATTIVA PER LA SICUREZZA ALIMENTARE.

The EU "farm to fork" strategy aims to ensure that everyone has access to sufficient, safe, nutritious, sustainable food.

The strategy is based on 5 main criteria of food safety:

- INTEGRATED CONTROLS ALONG THE WHOLE OF THE FOOD CHAIN
- INTERVENTIONS BASED ON RISK ANALYSIS
- PRIMARY RESPONSIBILITY OF EACH SECTOR OPERATOR FOR EACH PRODUCT MADE, TRANSFORMED, IMPORTED, MARKETING OR DISTRIBUTED
- TRACEABILITY OF THE PRODUCT ALONG THE FOOD CHAIN
- THE CONSUMER AS AN ACTIVE PART OF FOOD SAFETY.



LA FRESCHEZZA AL PRIMO POSTO

FRESHNESS ABOVE ALL

La frutta e la verdura di stagione raggiungono la loro piena maturità in modo naturale e sono, quindi, più ricche di vitamine, sali minerali e fitonutrienti e più sono fresche più mantengono le loro proprietà nutritive.

Seasonal fruit and vegetables grow to full maturity naturally, and so are richer in vitamins, mineral salts and phytonutrients. The fresher they are, the higher their nutritional properties.

RESPONSABILITÀ AMBIENTALE

ENVIRONMENTAL RESPONSIBILITY

La qualità della nostra vita nel futuro dipende da come viviamo oggi: produzione e consumo responsabile sono la chiave.

La frutta e la verdura biologica europea garantiscono:

- L'USO RESPONSABILE DI ENERGIA E DI RISORSE NATURALI
- IL MANTENIMENTO DELLA BIODIVERSITÀ
- LA CONSERVAZIONE DEGLI EQUILIBRI ECOLOGICI REGIONALI
- IL MIGLIORAMENTO DELLA FERTILITÀ DEL SUOLO
- IL MANTENIMENTO DELLA QUALITÀ DELLE ACQUE.

The quality of our life in the future depends on how we live today: responsible production and consumption is the key.

European organic fruit and vegetables ensure:

- THE RESPONSIBLE USE OF ENERGY AND NATURAL RESOURCES
- THE MAINTENANCE OF BIODIVERSITY
- PRESERVATION OF REGIONAL ECOLOGICAL BALANCES
- ENHANCEMENT OF SOIL FERTILITY
- MAINTENANCE OF WATER QUALITY.

MARCHI DI QUALITÀ – LA VOSTRA GARANZIA

QUALITY LABELS – YOUR GUARANTEE

I regimi di qualità europei – Denominazione di Origine Protetta (DOP) e Indicazione Geografica Protetta (IGP) tutelano i nomi di specifici prodotti e promuovono le loro caratteristiche uniche legate alla loro origine geografica e tradizioni.

EU Quality Schemes – Protected Designation of Origin (PDO/DOP) and Protected Geographical Indication (PGI/IGP) – protect the names of specific products and promote their unique characteristics, linked to their geographical origin and traditions.



FRUTTA E VERDURA: UNA TAVOLOZZA DI COLORI PER
IL VOSTRO BENESSERE QUOTIDIANO
FRUIT AND VEGETABLES: A COLOUR PALETTE
FOR YOUR DAILY HEALTH!

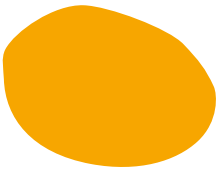
Un modo semplice e delizioso per garantire al proprio organismo un'ampia gamma di antiossidanti, vitamine e sali minerali consiste nel consumare frutta e verdura fresca di colori diversi ogni giorno o almeno 3-4 volte a settimana. Colori e funzioni diverse, ma tutte utili!

An easy and delicious way to get a wide array of antioxidants from fresh fruit and vegetables is to simply eat different colours of vegetables every day, or at least 3-4 times a week. Different colours and functions, but all beneficial!



Il **ROSSO** indica la presenza di licopene e antociani, che aiutano la naturale protezione delle cellule dai radicali liberi.

RED indicates the presence of lycopene and anthocyanins, which help the natural protection of cells from free radicals.



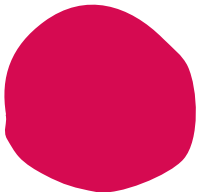
Il **GIALLO / ARANCIO** è fonte di carotenoidi e flavonoidi, utili per proteggere la vista, per prevenire l'invecchiamento cellulare e per rafforzare le difese immunitarie.

YELLOW / ORANGE is a source of carotenoids and flavonoids that help protect eyesight, can prevent cellular ageing and strengthen the immune response.



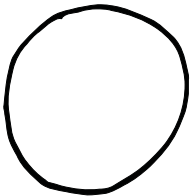
Il **VERDE** indica la presenza di clorofilla, magnesio, acido folico, carotenoidi e polifenoli che aiutano a rafforzare vasi sanguigni, ossa, denti e possono migliorare la funzionalità del sistema nervoso.

GREEN indicates the presence of chlorophyll, magnesium, folic acid, carotenoids and polyphenols which help strengthen blood vessels, bones and teeth and can improve the functionality of the nervous system.



Il **VIOLA / BLU** indica la presenza di antociani, potassio e magnesio, per combattere la fragilità capillare, prevenire l'aterosclerosi e migliorare la memoria.

PURPLE / BLUE indicates the presence of anthocyanins, potassium and magnesium which can fight capillary fragility and prevent atherosclerosis, helping to improve memory.



Il **BIANCO** assicura un apporto di quercetina, composti solforati, flavonoidi, potassio e selenio in grado di regolare i livelli di colesterolo e mantenere la fluidità del sangue oltre ad avere effetti benefici sul tessuto osseo.

WHITE assures a supply of quercetin, sulphur compounds, flavonoids, potassium and selenium which help regulate cholesterol levels and maintain blood fluidity as well as beneficial effects on bone tissue.



CRUDE O COTTE? RAW OR COOKED?

Frutta e Verdura consumate crude, se adeguatamente pulite, garantiscono un maggiore apporto nutrizionale, ma per alcune verdure i valori nutrizionali aumentano proprio grazie alla loro cottura: le carote rilasciano al meglio il beta carotene una volta cotte; i nutrienti di alcune verdure a foglia verde sono più facilmente assimilabili se cotte e anche i pomodori, se cotti, contengono un livello maggiore di licopene.

Se cotte, per preservarne le proprietà nutritive, è fondamentale rispettare le seguenti regole:

- SE BOLLITE O COTTE AL VAPORE, NON GETTATE VIA L'ACQUA DI COTTURA! I NUTRIENTI DELLE VERDURE SONO, INFATTI, SOLITAMENTE SOLUBILI IN ACQUA
- LE VERDURE COTTE AL VAPORE MANTENGONO MAGGIORMENTE INTATTE LE LORO SOSTANZE NUTRITIVE
- SE COTTE AL FORNO O ALLA GRIGLIA, ASSICURATEVI CHE TEMPI DI COTTURA SIANO I PIÙ BREVI POSSIBILI PER LIMITARE LA PERDITA DELLA LORO ACQUA, RICCA DI VITAMINE E SALI MINERALI.

Fruit and vegetables provide the highest amount of nutrients if when cleaned, they are eaten raw, though the nutritional values of some vegetables are improved by cooking: carrots release their beta carotene best when cooked; some leafy greens offer their nutrients in a more easily assimilated way when cooked, and cooked tomatoes have a highly increased level of usable lycopene. When cooking, to preserve their nutritional properties:

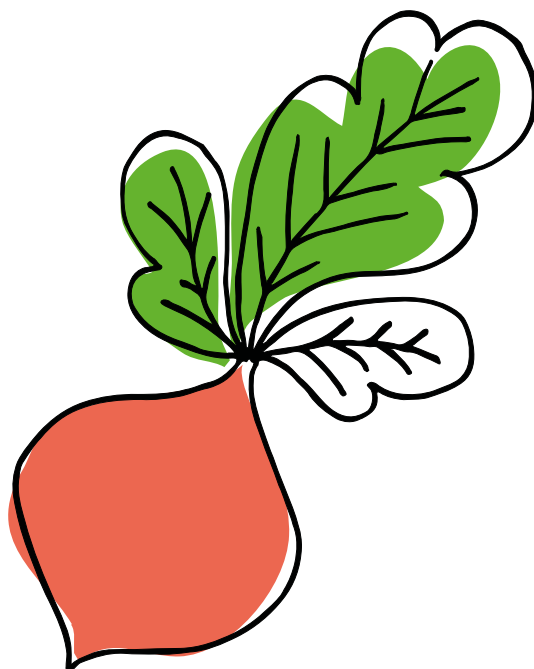
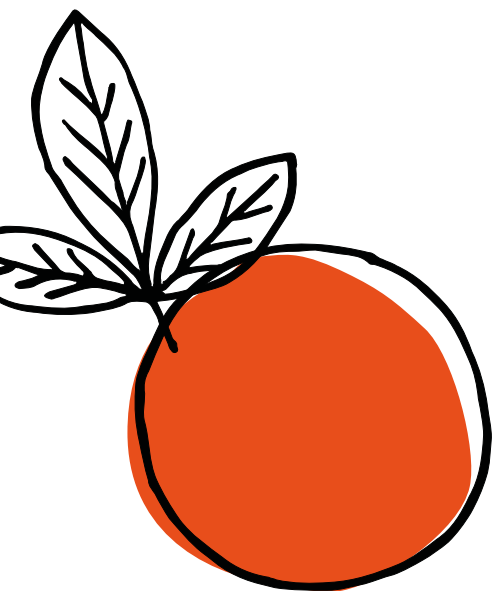
- USE THE WATER THE VEGETABLES HAVE BEEN BOILED IN OR STEAMED OVER—DO NOT DISCARD! VEGETABLES' NUTRIENTS ARE USUALLY WATER SOLUBLE
- STEAMING VEGETABLES MEANS THEIR NUTRITIONAL PROPERTIES ARE MAINTAINED INTACT
- IF BAKING OR GRILLING, BE SURE TO COOK IN THE SHORTEST TIME POSSIBLE, AS MANY VITAMINS AND MINERALS ARE CARRIED AWAY BY WATER LOSS.

DALLA TAVOLA ALLA PELLE

FROM THE TABLE TO YOUR SKIN

La frutta e la verdura, soprattutto di stagione, oltre ad essere alimenti fondamentali per una dieta equilibrata sono anche preziosi alleati della vostra bellezza e del benessere della vostra pelle. Dedicate un po' di tempo a voi stessi ed alla preparazione di fantastici cosmetici naturali, "green" e "cruelty free" a base di carote, cetrioli, limoni, pesche, meloni.

Fruit and vegetables, especially if seasonal, are not only essential foods in a balanced diet but also precious allies for beauty and skincare. Just dedicate some time to looking after yourself, preparing fantastic, "green" and "cruelty free" natural skincare products using carrots, cucumber, lemons, peaches and melons.



CAMPAIGN FINANCED
WITH AID FROM
THE EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.

IT'S FROM
EUROPE

