



La campaña europea "I Love Fruit&Veg From Europe", presente en la feria Fruit Attraction de Madrid

AL DÍA 5 de octubre de 2021



La chef Barbara Amorós en el stand I Love Fruit and Veg from Europe del Fruit Attraction

La campaña de información y promoción "I Love Fruit & Veg from Europe", cofinanciada por la Comisión Europea y llevada a cabo por tres organizaciones de productores italianas, Terra Orti, Aoa y La Deliziosa, está presente en la Feria Fruit Attraction de Madrid con un stand que se podrá visitar hasta el próximo 7 de octubre. La feria más importante a nivel hortofrutícola se ha inaugurado hoy en la capital española con 1.300 empresas de 44 países.

En el stand de "I Love Fruit&Veg from Europe", se ha fomentado la dieta mediterránea a través de la promoción de productos frescos y frutas y verduras europeas. Allí, se ha llevado a cabo un *showcooking* a cargo de la chef Bárbara Amorós, ex concursante del televisivo programa Top Chef y asesora gastronómica. La cocinera estará presente durante los tres días de Fruit Attraction ofreciendo *cooking sessions* con platos como *rissotto* con apionabo, *próvola* y *scamorza*, *albóndigas* de garbanzos con lechuga de lollo verde o *espaguetis* a la carbonara de calabacín.

Además, en el stand se ha informado acerca de los beneficios de consumir productos frescos europeos que son respetuosos con el medioambiente y garantizan la calidad y seguridad a los consumidores, y se ha ofrecido a los visitantes degustaciones de diferentes productos con denominación de origen protegida como zumo de higo chumbo y mermeladas naturales.

"I Love Fruit&Veg from Europe", concienciando sobre la alimentación saludable

Una dieta rica en frutas y verduras contribuye al bienestar y ayuda a prevenir y combatir numerosas enfermedades y afecciones. Los efectos beneficiosos de comer abundantes frutas y verduras incluyen: reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, proteger contra enfermedades degenerativas de los riñones y los pulmones, contribuir a la prevención de la diabetes y el cáncer, ayudar a mantener una buena digestión, promover la pérdida de peso a través de fibra y saciedad o mejorar la apariencia de la piel y el cabello.

En este sentido, el 64% de los ciudadanos de la Unión Europea consumen fruta fresca o congelada a diario. Algunos países, incluidos Italia (85%), Portugal (81%) y España (77%) disfrutan de fruta en abundancia, en cantidades muy por encima de la media, mientras que el consumo más bajo se da en Lituania (37%), Bulgaria (37%), Letonia (35%) y Hungría con 40%.

En cuanto a las verduras, el 64% de los ciudadanos de la Unión Europea las disfruta una o más veces al día. A diferencia de las frutas, los países del sur generalmente no obtienen la puntuación más alta: Bélgica e Irlanda dominan, con el 84% de las personas que comen verduras todos los días. Italia ocupa el tercer lugar con el 80%.

