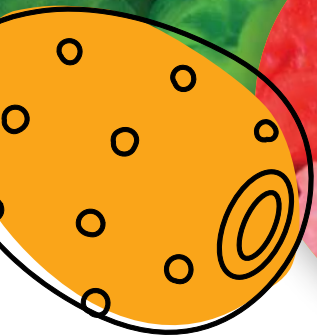


i



Fruit & Veg from Europe

I CHOOSE FRESH & FAIR!



FRAÎCHEUR - DURABILITÉ - QUALITÉ
FRESHNESS - SUSTAINABILITY - QUALITY

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



i



Fruit & Veg
from Europe

I CHOOSE FRESH & FAIR!

FRUITS ET LÉGUMES
FRUIT AND VEGETABLES
MADE IN EUROPE

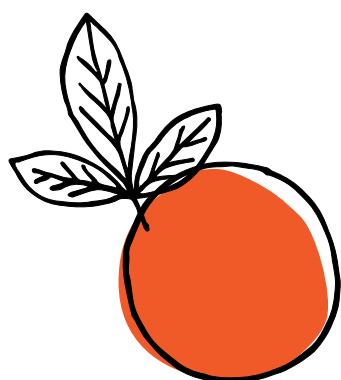
Bons pour vous, bons pour la Planète!
Le programme I LOVE FRUIT & VEG FROM EUROPE vise à encourager l'achat et la consommation saisonnière de fruits et légumes européens, y compris la production biologique et de marques de qualité.

*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.*



EUROPE & FRUITS ET LÉGUMES: ENSEMBLE POUR UN CHOIX CONSCIENT

Les Européens considèrent les fruits et les légumes comme partie intégrante d'un régime équilibré et respectueux de l'environnement: environ ou 64% lus de 64% en consomment par jour! Un amour qui ne cesse de grandir au fur et à mesure que les Européens prennent de plus en plus conscience à quel point les fruits et les légumes sont délicieux et sains: en effet, depuis 2020, la consommation de fruits dans les pays européens a augmenté de 15% et celle de légumes de 5%.



Consommer des fruits et légumes européens frais, c'est choisir:

- SÉCURITÉ ALIMENTAIRE:

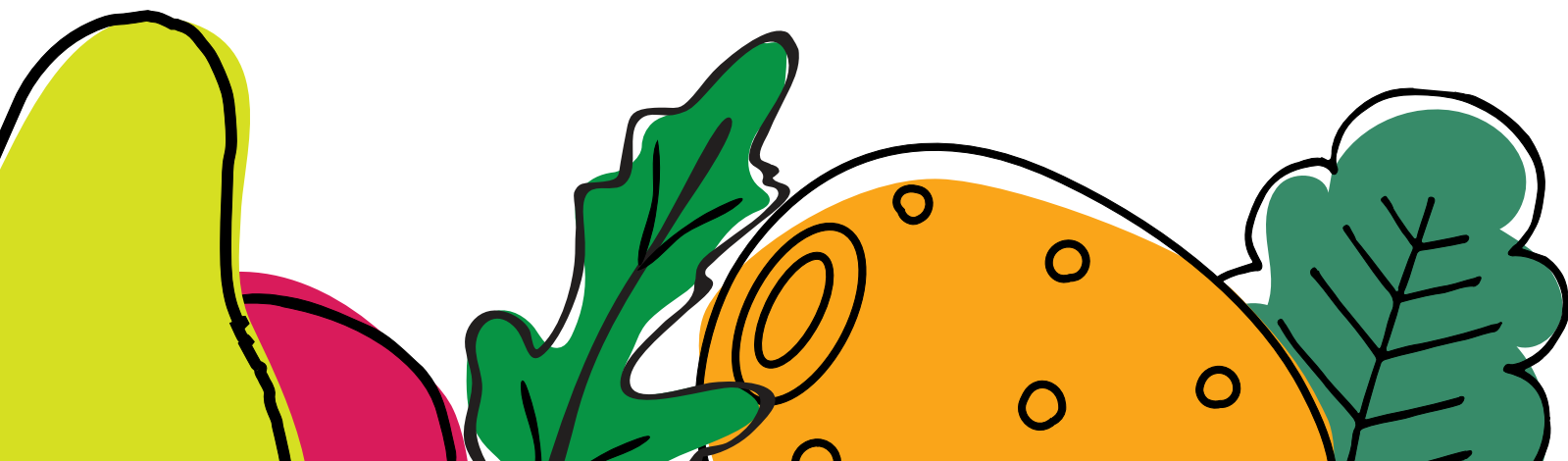
garantie par les normes européennes strictes

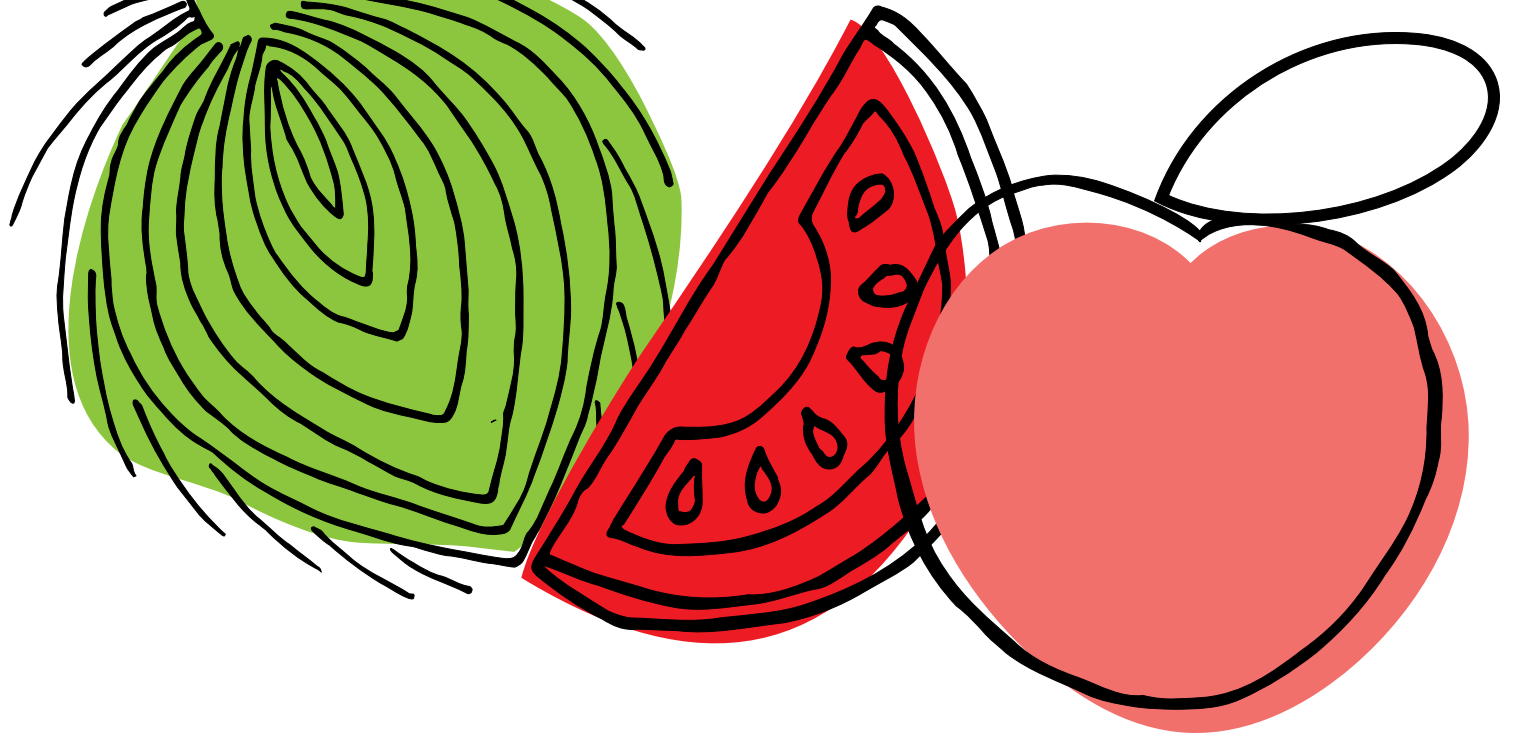
- FRAÎCHEUR, QUALITÉ ET RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT:

grâce à la consommation de produits de saison, biologiques et de qualité

- BIEN-ÊTRE:

une palette de couleurs aux mille usages pour une alimentation saine et équilibrée.



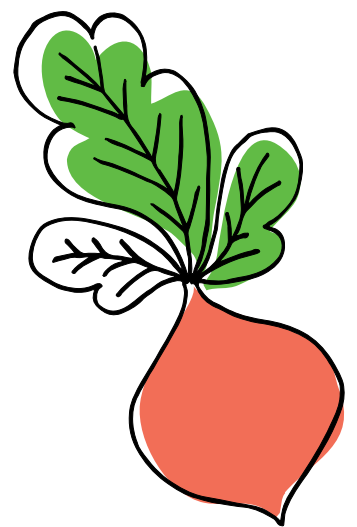


EUROPE & FRUIT AND VEGETABLES: TOGETHER FOR A CONSCIOUS CHOICE

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 SÉCURITÉ ALIMENTAIRE NOUS TIENT À COEUR

FOOD SAFETY AT THE HEART

La stratégie de l'UE "de la ferme à la table" vise à garantir que tous ses citoyens aient accès à une alimentation suffisante, équilibrée, nutritive et durable.

La stratégie repose sur 5 critères principaux de sécurité alimentaire:

- CONTRÔLES INTÉGRÉS TOUT AU LONG DE LA CHAÎNE ALIMENTAIRE
 - INTERVENTIONS BASÉES SUR LA RÉDUCTION DES RISQUES
- RESPONSABILITÉ PREMIÈRE DE CHAQUE OPÉRATEUR DE LA FILIÈRE POUR TOUS LES PRODUITS CULTIVÉS, TRANSFORMÉS, IMPORTÉS, COMMERCIALISÉS OU DISTRIBUÉS
 - TRAÇABILITÉ DU PRODUIT TOUT AU LONG DE LA CHAÎNE ALIMENTAIRE
- VISION DU CONSOMMATEUR EN TANT QUE PARTIE ACTIVE DE LA SÉCURITÉ ALIMENTAIRE.

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, MARKETED OR DISTRIBUTED
 - TRACEABILITY OF THE PRODUCT ALONG THE FOOD CHAIN
- THE CONSUMER AS AN ACTIVE PART OF FOOD SAFETY.



LA FRAÎCHEUR D'ABORD

FRESHNESS ABOVE ALL

Les fruits et les légumes de saison atteignent naturellement leur pleine maturité et sont donc plus riches en vitamines, minéraux et phytonutriments. Plus ils sont frais, plus ils conservent leurs propriétés nutritionnelles.

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.

RESPONSABILITÉ ENVIRONNEMENTALE

ENVIRONMENTAL RESPONSIBILITY

La qualité de notre vie de demain dépend de notre façon de vivre aujourd'hui: une production et une consommation responsables en sont la clé.

Les fruits et les légumes biologiques européens garantissent:

- L'UTILISATION RESPONSABLE DE L'ÉNERGIE ET DES RESSOURCES NATURELLES
 - LE MAINTIEN DE LA BIODIVERSITÉ
 - LA CONSERVATION DES ÉQUILIBRES ÉCOLOGIQUES RÉGIONAUX
 - L'AMÉLIORATION DE LA FERTILITÉ DES SOLS
 - LE MAINTIEN DE LA QUALITÉ DE L'EAU.

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.

MARQUES DE QUALITÉ - VOTRE GARANTIE

QUALITY LABELS - YOUR GUARANTEE

Les régimes de qualité européens – Appellation d'Origine Protégée (AOP) et Indication Géographique Protégée (IGP) protègent les noms de produits spécifiques et promeuvent leurs caractéristiques uniques liées à leur origine géographique et leurs traditions.

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.







FRUITS ET LÉGUMES: UNE PALETTE DE COULEURS POUR VOTRE BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN

FRUIT AND VEGETABLES: A COLOUR PALETTE FOR YOUR DAILY HEALTH!

Un moyen simple et délicieux de garantir à votre corps une large gamme d'antioxydants, de vitamines et de minéraux est de consommer des fruits et des légumes frais de différentes couleurs tous les jours ou au moins 3 à 4 fois par semaine. Différentes couleurs et fonctions, mais toutes utiles!

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!



Le **ROUGE** indique la présence de lycopène et d'anthocyanes, qui contribuent à la protection naturelle des cellules contre les radicaux libres.

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

Le **JAUNE / ORANGE** est une source de caroténoïdes et de flavonoïdes, utiles pour protéger la vue, prévenir le vieillissement cellulaire et renforcer le système immunitaire.

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

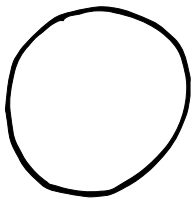
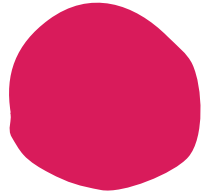


Le **VERT** indique la présence de chlorophylle, de magnésium, d'acide folique, de caroténoïdes et de polyphénols qui aident à renforcer les vaisseaux sanguins, les os, les dents et peuvent améliorer la fonctionnalité du système nerveux.

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.

Le **VIOLET / BLEU** indique la présence d'anthocyanes, de potassium et de magnésium, pour lutter contre la fragilité capillaire, prévenir l'athérosclérose et améliorer la mémoire.

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



Le **BLANC** assure un apport en quercétine, composés soufrés, flavonoïdes, potassium et sélénium capables de réguler le taux de cholestérol et de maintenir la fluidité du sang tout en ayant des effets bénéfiques sur le tissu osseux.

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.



CRUS OU CUITS? RAW OR COOKED?

Les fruits et les légumes consommés crus, bien nettoyés, garantissent un apport nutritionnel plus important, mais pour certains légumes les valeurs nutritionnelles augmentent grâce à leur cuisson: les carottes libèrent au mieux du bêta-carotène une fois cuites ; les nutriments de certains légumes à feuilles vertes sont plus facilement assimilés lorsqu'ils sont cuits et même les tomates cuites contiennent un niveau plus élevé de lycopène.

En cas de cuisson, pour préserver ses propriétés nutritionnelles, il est indispensable de respecter les règles suivantes:

- SI BOUILLIS OU CUITS À LA VAPEUR, NE JETEZ PAS L'EAU DE CUISSON! LES NUTRIMENTS DES LÉGUMES SONT, EN EFFET, GÉNÉRALEMENT SOLUBLES DANS L'EAU
- LES LÉGUMES CUITS À LA VAPEUR GARDENT LEURS NUTRIMENTS PLUS INTACTS
- EN CAS DE CUISSON AU FOUR OU AU GRILL, VEILLEZ À CE QUE LES TEMPS DE CUISSON SOIENT LES PLUS COURTS POSSIBLE POUR LIMITER LA PERTE DE LEUR EAU, RICHE EN VITAMINES ET MINÉRAUX.

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.



DE LA TABLE À LA PEAU

FROM THE TABLE TO YOUR SKIN

Les fruits et les légumes, surtout de saison, en plus d'être des aliments essentiels à une alimentation équilibrée sont aussi de précieux alliés pour votre beauté et le bien-être de votre peau. Consacrez du temps à vous-même et à la préparation de fantastiques cosmétiques naturels, "green" et "cruelty free" à base de carottes, concombres, citrons, pêches, melons.

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.



O.P. A.O.A.

L'O.P. A.O.A. de Scafati (Salerne) a une base de membres composée de 15 coopératives avec la participation de plus de 400 producteurs répartis, ainsi qu'en Campanie, dans de nombreuses régions du centre-sud de l'Italie (Pouilles, Toscane, Ombrie, Latium, Marches, Abruzzes, Molise, Basilicate et Calabre). Initialement spécialisée principalement dans la filière de la tomate industrielle, elle compte aujourd'hui de nombreuses productions biologiques et initiatives dans le domaine de l'agriculture durable.

A.O.A. is a producer organisation from Scafati (Salerno) that is composed of 15 cooperatives that include more than 400 producers from Campania and many other regions of central and southern Italy (Puglia, Tuscany, Umbria, Lazio, Marche, Abruzzo, Molise, Basilicata and Calabria). Initially specialised mainly in the sector of tomatoes for food processing, it now boasts numerous organic productions and carries out initiatives in the field of precision sustainable agriculture.



LA DELIZIOSA
ORGANIZZAZIONE DI PRODUTTORI

O.P. La Deliziosa

O.P. la Deliziosa est une réalité entrepreneuriale reconnue située au pied du volcan Etna, en Sicile, née de deux principes fondamentaux : l'amour du territoire et le respect de la tradition agroalimentaire. Une organisation de producteurs qui compte 112 adhérents pour une superficie cultivée de 1600 hectares, dont 1000 d'agrumes, 5000 de figues de barbarie et 100 dédiés aux autres productions.

Fondée en 1988 par Pietro Bua et transmise à ses fils Giovanni, Antonino et Salvatore Bua, l'entreprise a toujours eu pour objectif de valoriser son territoire en s'engageant à produire des fruits et légumes de haute qualité.

La Deliziosa is a well-recognised producer organisation located at the foot of the Etna volcano in Sicily. It is founded on two core principles: love for the territory and respect for the local agri-food tradition. The producer organisation has 112 members who cultivate an area of 1,600 hectares, including 1,000 citrus fruits, 5,000 prickly pears and 100 with various fruit trees.

Founded in 1988 by Pietro Bua and now managed by his sons Giovanni, Antonino and Salvatore Bua, it has always aimed to enhance the local territory through its commitment to producing high-quality fruit and vegetables.



O.P. Terra Orti

Terra Orti est une société coopérative fondée en 1999 qui regroupe environ 120 membres répartis dans différentes régions italiennes. Les entrepreneurs agricoles associés à Terra Orti proposent sur le marché international une large gamme de fruits et légumes qui suivent chaque saison. Certains produits sont biologiques et bénéficient d'une appellation de qualité, comme l'Artichaut de Paestum IGP et la Roquette de Piana del Sele IGP. Terra Orti promeut également des projets de recherche visant à récupérer les sols et à valoriser la biodiversité des territoires.

Terra Orti is a cooperative society founded in 1999 which brings together about 120 members located in various Italian regions. The agricultural businesses that are members of Terra Orti offer a wide and varied range of seasonal fruit and vegetables on the international market. Some products are organic or have a quality label, such as the Artichoke of Paestum IGP and the Rocket of Piana del Sele IGP. Terra Orti also promotes research projects aimed at protecting the soil and the environment and preserving the biodiversity of the land.





Agritalia

L'O.P. Agritalia est une organisation d'agriculteurs qui cultive des produits des Pouilles, de la Basilicate et de la Sicile dans le sud de l'Italie et fournit une large gamme de fruits et légumes biologiques. L'O.P. Agritalia promeut des projets d'inclusion qui considèrent l'agriculture comme une possibilité d'intégration et de légalité pour les personnes qui vivent en marge de la société et cultivent des produits avec des pratiques agronomiques éco-durables, respectant la terre et la santé de ceux qui nous choisissent.

Agritalia is a producer organisation in southern Italy, bringing together agricultural producers from Puglia, Basilicata and Sicily and offering a wide range of organic fruits and vegetables. The P.O. Agritalia promotes socially-inclusive projects to integrate marginalised people and groups into the community through agriculture. Its members practice ecologically sustainable agriculture to cultivate products that respect the land and the well-being of their consumers.

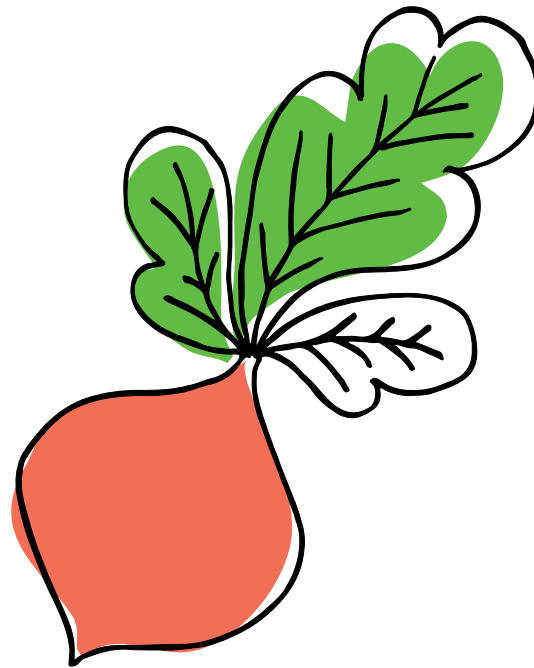
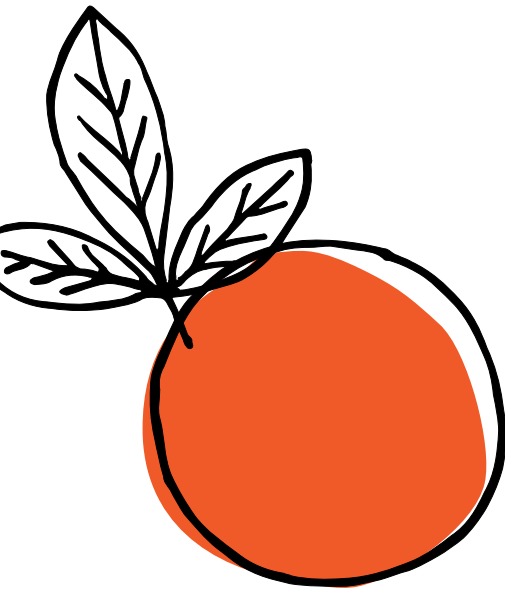


Meridia Agriculture Méditerranéenne / Groupe Pignataro

Meridia est le leader des Pouilles dans la production, la transformation et la commercialisation d'excellents fruits et légumes dans une chaîne d'approvisionnement directe. Ayant bien combiné une grande expérience et une capacité d'innovation au fil du temps, elle est spécialisée dans l'approvisionnement, en particulier, du commerce de détail à grande échelle et des marchés italiens et étrangers.

Meridia is a leader in Puglia in producing, processing and marketing excellent fruit and vegetable products through a direct supply chain. Over the years, the company has gained significant experience in this process, constantly introducing the latest innovations. It specialises in supplying large retailers and Italian and foreign markets.





CO-FUNDED BY THE EUROPEAN UNION

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

