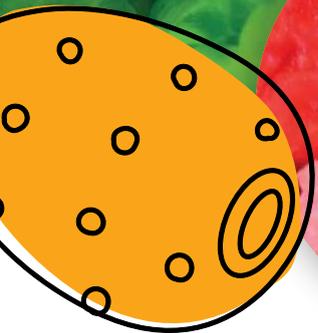


i



Fruit & Veg from Europe

I CHOOSE FRESH & FAIR!



ORGANIZZAZIONE DI PRODUTTORI



LA DELIZIOSA
ORGANIZZAZIONE DI PRODUTTORI

TerraOrti

FRISCHE – NACHHALTIGKEIT – QUALITÄT
FRESHNESS – SUSTAINABILITY – QUALITY





Fruit & Veg
from Europe

I CHOOSE FRESH & FAIR!

OBST UND GEMÜSE
FRUIT AND VEGETABLES
MADE IN EUROPE

Gut für Dich, gut für den Planeten!
Das Programm I LOVE FRUIT&VEG FROM EUROPE soll den saisonalen Einkauf und den Verzehr von europäischem Obst und Gemüse, ökologischer Erzeugnisse und Produkte mit europäischen Qualitätszeichen, fördern.

*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.*



OBST UND GEMÜSE AUS EUROPA: WIR SORGEN GEMEINSAM FÜR EINE BESSERE ERNÄHRUNG

Die Europäer lieben Obst und Gemüse als festen Bestandteil einer gesunden und umweltfreundlichen Ernährung: Mehr als 64 % essen täglich mehrere Portionen!

Und diese Liebe wächst weiter, da sich die Europäer immer bewusster werden, wie köstlich und gesund Obst und Gemüse sind: Seit 2020 haben sie ihren Obst- (+15 %) und Gemüsekonsum (+5 %) gesteigert.

Wer europäisches Obst und Gemüse konsumiert, entscheidet sich für:

- LEBENSMITTELSICHERHEIT:

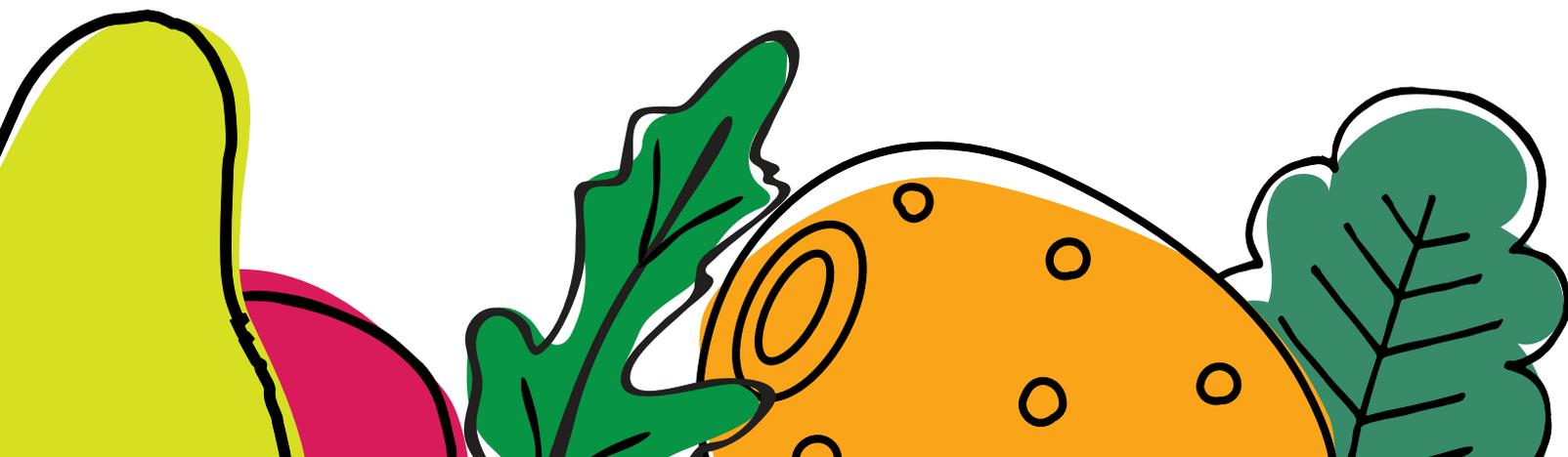
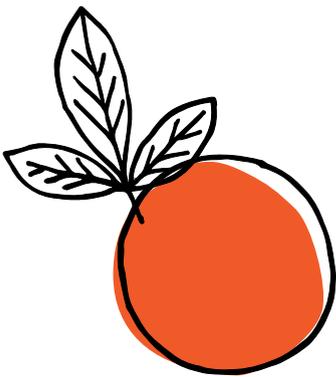
dank der strengen europäischen Normen

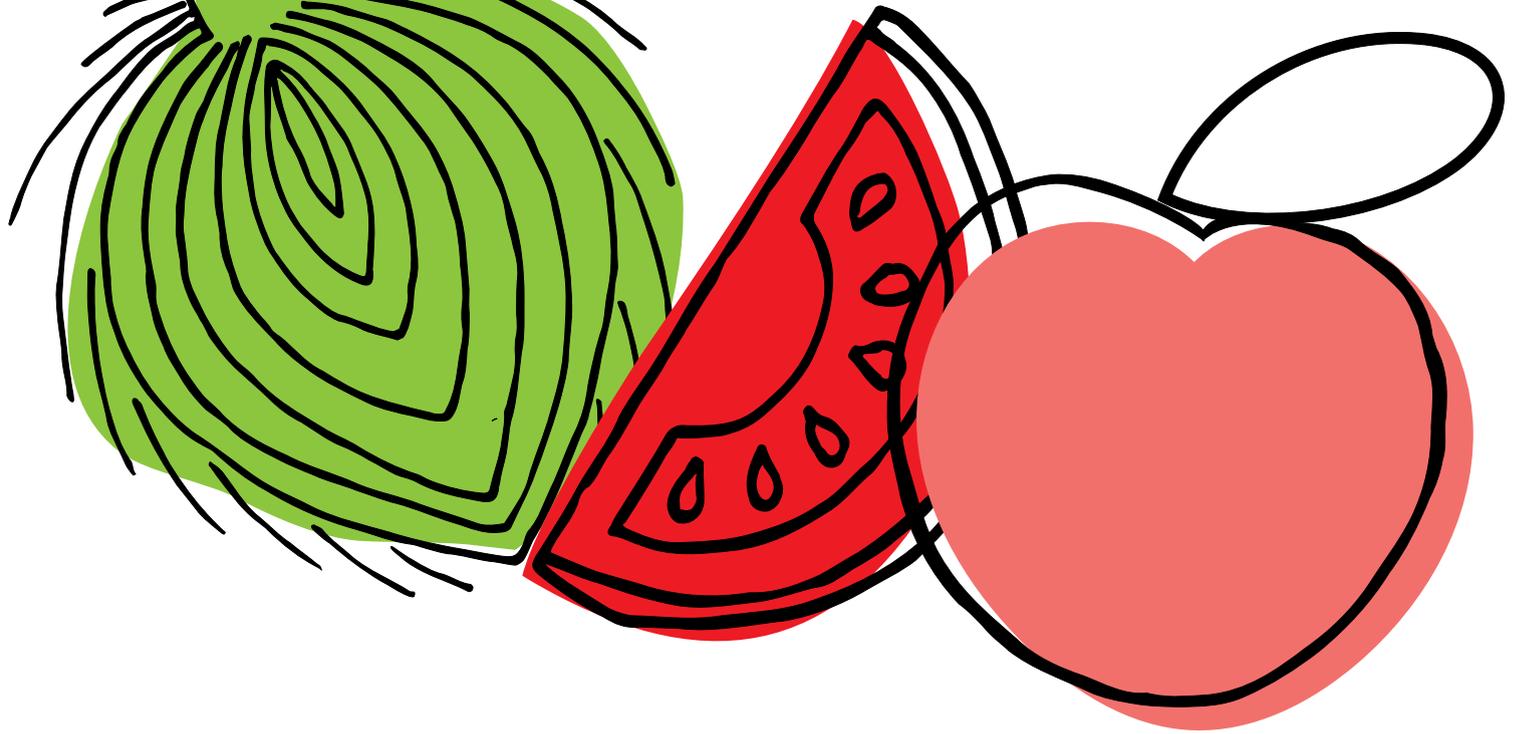
- FRISCHE, QUALITÄT UND UMWELTFREUNDLICHKEIT:

durch den Verzehr von saisonalen, biologischen und hochwertigen Produkten

- GESUNDHEIT:

Obst und Gemüse bieten eine bunte Palette mit Tausenden von Verwendungsmöglichkeiten für eine gesunde und ausgewogene Ernährung.



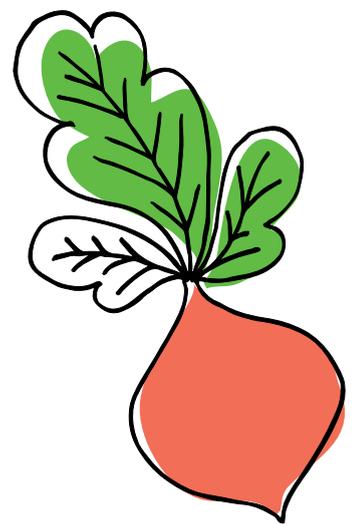


EUROPE & FRUIT AND VEGETABLES: TOGETHER FOR A CONSCIOUS CHOICE

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.





LEBENSMITTELSICHERHEIT ALS ZENTRALER PUNKT

FOOD SAFETY AT THE HEART

Die EU-Strategie „vom Erzeuger zum Verbräucher“ soll sicherstellen, dass jeder ausreichenden Zugang zu sicheren, nahrhaften und nachhaltigen Lebensmitteln hat.

Die Strategie stützt sich auf 5 Hauptkriterien der Lebensmittelsicherheit:

- ÜBER DIE GESAMTE LEBENSMITTELKETTE HINWEG INTEGRIERTE KONTROLLEN
 - MASSNAHMEN AUF DER GRUNDLAGE EINER RISIKOANALYSE
- PRIMÄRVERANTWORTUNG JEDES SEKTORS FÜR JEDES PRODUKT, DAS VERARBEITET, EINGEFÜHRT, VERMARKTET ODER VERTRIEBEN WIRD
- RÜCKVERFOLGBARKEIT DES PRODUKTS ENTLANG DER GESAMTEN LEBENSMITTELKETTE
 - DER VERBRAUCHER ALS AKTIVER TEIL DER LEBENSMITTELSICHERHEIT.

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.



VOR ALLEM FRISCHE

FRESHNESS ABOVE ALL

Saisonales Obst und Gemüse reift auf natürliche Weise heran und ist daher reicher an Vitaminen, Mineralsalzen und Phytonährstoffen. Je frischer sie sind, desto höher ist ihr Nährwert.

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.

VERANTWORTUNG FÜR DIE UMWELT

ENVIRONMENTAL RESPONSIBILITY

Die Qualität unseres Lebens in der Zukunft hängt davon ab, wie wir heute leben: Verantwortungsvolle Produktion und verantwortungsvoller Konsum sind der Schlüssel dazu. Europäisches Bio-Obst und -Gemüse gewährleistet:

- DEN VERANTWORTUNGSVOLLEN UMGANG MIT ENERGIE UND NATÜRLICHEN RESSOURCEN
 - DIE ERHALTUNG DER ARTENVIELFALT
- DIE ERHALTUNG DES REGIONALEN ÖKOLOGISCHEN GLEICHGEWICHTS
 - DIE VERBESSERUNG DER BODENFRUCHTBARKEIT
 - DIE ERHALTUNG DER WASSERQUALITÄT.

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.

QUALITÄTSSIEGEL - DEINE GARANTIE

QUALITY LABELS - YOUR GUARANTEE

Die EU-Qualitätsregelungen - geschützte Ursprungsbezeichnung (g.U./g.g.A.) und geschützte geografische Angabe (g.g.A./g.g.A.) - schützen die Namen bestimmter Erzeugnisse und sichern ihre einzigartigen Eigenschaften, die mit ihrem geografischen Ursprung und ihren Traditionen verbunden sind.

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.







OBST UND GEMÜSE: EINE BUNTE PALETTE FÜR DEINE TÄGLICHE GESUNDHEIT!

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

Eine einfache und köstliche Möglichkeit, eine breite Palette von Antioxidantien aus frischem Obst und Gemüse zu erhalten, ist der tägliche Verzehr verschiedenfarbiger Gemüsesorten, mindestens jedoch 3 bis 4 Mal pro Woche. Die unterschiedlichen Farben und Funktionen sind alle nützlich!

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!

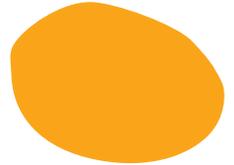


ROT zeigt das Vorhandensein von Lycopin und Anthocyanen an, die den natürlichen Schutz der Zellen vor freien Radikalen unterstützen.

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

GELB / ORANGE ist eine Quelle für Carotinoide und Flavonoide, die das Sehvermögen schützen, der Zellalterung vorbeugen und die Immunabwehr stärken können.

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

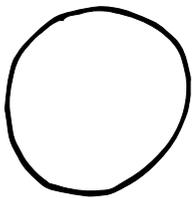
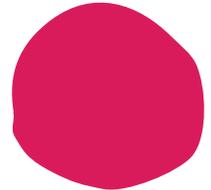


GRÜN zeigt das Vorhandensein von Chlorophyll, Magnesium, Folsäure, Carotinoiden und Polyphenolen an, die zur Stärkung der Blutgefäße, Knochen und Zähne beitragen und die Funktionsfähigkeit des Nervensystems verbessern können.

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.

VIOLETT / BLAU weist auf das Vorhandensein von Anthocyanen, Kalium und Magnesium hin, die der Kapillarbrüchigkeit entgegenwirken, Arteriosklerose verhindern und das Gedächtnis verbessern können.

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



WEISS gewährleistet eine Versorgung mit Quercetin, Schwefelverbindungen, Flavonoiden, Kalium und Selen, die zur Regulierung des Cholesterinspiegels und zur Aufrechterhaltung der Blutflüssigkeit beitragen sowie eine positive Wirkung auf das Knochengewebe haben

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.



ROH ODER GEKOCHT? RAW OR COOKED?

Obst und Gemüse liefern die größte Menge an Nährstoffen, wenn sie geputzt und roh verzehrt werden, obwohl der Nährwert einiger Gemüsesorten durch Kochen verbessert wird: Karotten geben ihr Beta-Carotin am besten ab, wenn sie gekocht werden; einige Blattgemüse bieten ihre Nährstoffe in einer leichter assimilierbaren Weise an, wenn sie gekocht werden, und gekochte Tomaten haben einen stark erhöhten Gehalt an verwertbarem Lycopin. Um beim Kochen, die Nährstoffe zu erhalten:

- VERWENDEN SIE DAS WASSER, IN DEM DAS GEMÜSE GEKOCHT ODER GEDÜNSTET WURDE – WERFEN SIE ES NICHT WEG! DIE NÄHRSTOFFE DES GEMÜSES SIND IN DER REGEL WASSERLÖSLICH.

- BEIM DÄMPFEN VON GEMÜSE BLEIBEN DIE NÄHRSTOFFE ERHALTEN.

- ACHTEN SIE BEIM BACKEN ODER GRILLEN DARAUF, DASS DIE GARZEIT SO KURZ WIE MÖGLICH IST, WEIL SONST VIELE VITAMINE UND MINERALSTOFFE DURCH DEN WASSERVERLUSTE VERLOREN GEHEN.

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.



VOM TISCH AUF DEINE HAUT

FROM THE TABLE TO YOUR SKIN

Obst und Gemüse, vor allem wenn sie saisonal sind, sind nicht nur unverzichtbare Lebensmittel für eine ausgewogene Ernährung, sondern auch wertvolle Helfer für Schönheit und Hautpflege. Nimm dir etwas Zeit, um dich zu pflegen, indem du aus Karotten, Gurken, Zitronen, Pfirsichen und Melonen fantastische, „grüne“ und „tierversuchsfreie“ natürliche Hautpflegeprodukte herstellst.

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.



A.O.A. Scarl

A.O.A. ist eine Erzeugerorganisation aus Scafati in der Nähe von Salerno, die sich aus 15 Genossenschaften zusammensetzt, denen mehr als 400 Erzeuger aus Kampanien und vielen anderen Regionen Mittel- und Süditaliens angehören (Apulien, Toskana, Umbrien, Latium, Marken, Abruzzen, Molise, Basilikata und Kalabrien). Ursprünglich vor allem auf den Lebensmittelverarbeitungssektor von Tomaten spezialisiert, verfügt das Unternehmen heute über zahlreiche Bio-Produktionen und leitet Initiativen im Bereich der nachhaltigen Präzisionslandwirtschaft.

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.



O.P. La Deliziosa

La Deliziosa ist eine anerkannte Erzeugerorganisation, die am Fuße des Ätnas in Sizilien gelegen ist. Sie beruht auf zwei Grundprinzipien: der Liebe zur Landschaft und dem Respekt für die lokale Agrar- und Lebensmitteltradition. Sie umfasst 112 Mitglieder, die insgesamt eine Fläche von 1.600 Hektar bewirtschaften, darunter 1.000 Zitrusfrüchte, 5.000 Kaktusfeigen und 100 verschiedene Obstbäume.

Die 1988 von Pietro Bua gegründete und heute von seinen Söhnen Giovanni, Antonino und Salvatore Bua geleitete Gemeinschaft hat sich seit jeher zum Ziel gesetzt, die lokale Umgebung durch die Erzeugung von hochwertigem Obst und Gemüse aufzuwerten.

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 ist eine 1999 gegründete Genossenschaft, die rund 120 Mitglieder in verschiedenen italienischen Regionen vereint. Die landwirtschaftlichen Betriebe, die Mitglieder von Terra Orti sind, bieten auf dem internationalen Markt eine breite und vielfältige Palette an saisonalem Obst und Gemüse an.

Einige Produkte sind biologisch oder haben ein Qualitätssiegel, wie die Artischocke von Paestum IGP und die Rucola von Piana del Sele IGP. Terra Orti fördert auch Forschungsprojekte zum Schutz des Bodens und der Umwelt sowie zur Erhaltung der biologischen Vielfalt des Bodens.

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

Agritalia ist eine Erzeugerorganisation in Süditalien, die landwirtschaftliche Erzeuger aus Apulien, Basilikata und Sizilien zusammenbringt und ein breites Sortiment an Bio-Obst und -Gemüse führt. Die P.O. Agritalia fördert sozial integrative Projekte, um am Rand der Gesellschaft lebende Menschen und Gruppen über die Landwirtschaft in die Gemeinschaft zu integrieren. Die Mitglieder der Organisation praktizieren eine ökologisch nachhaltige Landwirtschaft, um Produkte anzubauen, die sowohl auf den Boden als auch auf das Wohlbefinden der Verbraucher Rücksicht nehmen.

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.

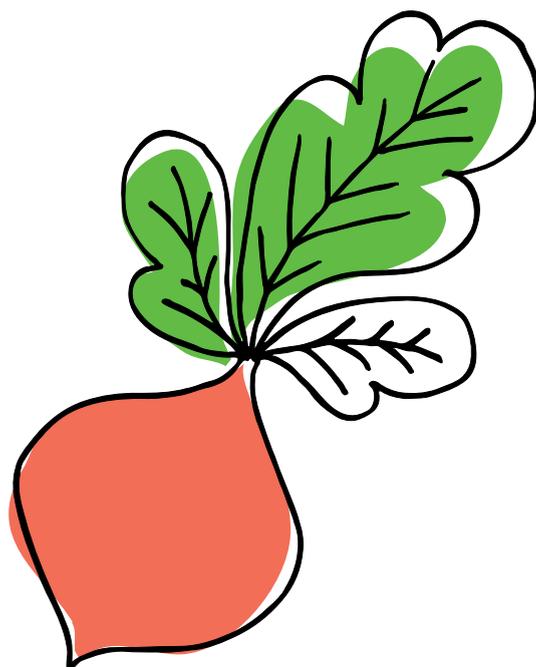
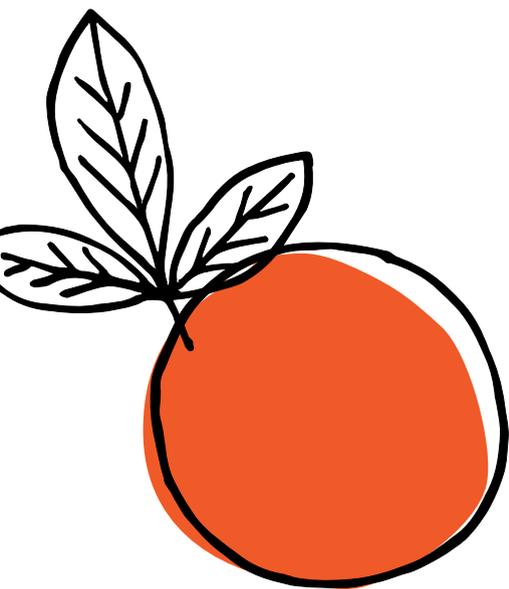


Meridia Agriculture Méditerranéenne / Groupe Pignataro

Ausgezeichnet durch eine direkte Lieferkette ist Meridia Marktführer in der Erzeugung, Verarbeitung und Vermarktung erstklassiger Obst- und Gemüseprodukte in Apulien. Im Laufe der Jahre hat das Unternehmen bedeutende Erfahrungen in diesem Prozess gesammelt und ständig Innovationen eingeführt. Spezialisiert hat es sich auf die Belieferung großer Einzelhandelsunternehmen sowie italienischer und ausländischer Märkte.

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.



www.ilovefruitandvegfromeurope.com

Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Research Executive Agency (REA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

Follow us on

