

# ENJOY IT'S FROM EUROPE



CO-FUNDED BY THE  
EUROPEAN UNION

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

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE





Fruit & Veg  
from Europe

I CHOOSE FRESH & FAIR!

**“EUROPEAN FRUIT AND VEGETABLES: YOUR FRESH AND SUSTAINABLE CHOICE”**

## I LOVE FRUIT & VEG FROM EUROPE

Le programme **I LOVE FRUIT&VEG FROM EUROPE** vise à encourager l'achat et la consommation saisonnière de produits horticoles européens, y compris les produits biologiques et ceux bénéficiant de marques de qualité.

La campagne, promue par les 5 organisations de producteurs *Agritalia, A.O.A., La Deliziosa, Meridia et Terra Orti* et cofinancée par la Commission européenne, cible les marchés en Italie, en France, en Espagne et en Allemagne.



## I LOVE FRUIT & VEG FROM EUROPE

**I LOVE FRUIT&VEG FROM EUROPE** est également présent en Suisse, en Norvège, au Royaume-Uni et au Canada avec des résultats enthousiasmants en termes de partage et d'engagement.





## LA FRAÎCHEUR AU PREMIER PLAN

Les fruits et légumes de saison atteignent leur pleine maturité de manière naturelle et sont donc plus riches en vitamines, sels minéraux et phytonutriments. Plus ils sont frais, plus ils conservent leurs propriétés nutritives.

La qualité de notre vie future dépend de la façon dont nous vivons aujourd'hui : la production et la consommation responsables sont la clé.

Les fruits et légumes biologiques européens garantissent :

- l'utilisation responsable de l'énergie et des ressources naturelles
- le maintien de la biodiversité
- la préservation des équilibres écologiques régionaux
- l'amélioration de la fertilité du sol
- le maintien de la qualité de l'eau.



# I LOVE FRUIT & VEG FROM EUROPE

La campagne I LOVE FRUIT & VEG FROM EUROPE a été conçue pour promouvoir et encourager l'achat et la consommation saisonnière de produits horticoles européens, en particulier de fruits et légumes frais ainsi que de produits biologiques, IGP et DOP.

Enjoy Fruit & Veg from Europe.  
Discover fresh products, recipes and much more.  
Choose fresh & fair

**FRESHNESS – SUSTAINABILITY – QUALITY**



CO-FUNDED BY THE  
EUROPEAN UNION

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



## ORGANIZZAZIONI

La campagna I Love Fruit & Veg from Europe est dirigée par cinq organisations basées en Italie - [A.O.A.](#), [Agritalia](#), [La Deliziosa](#), [Meridia](#) e [Terra Orti](#).



CO-FUNDED BY THE  
EUROPEAN UNION

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



## Produits

Découvrez les cultures et les produits  
[ICI](#)





## Nos recettes

Imaginatives, savoureuses et simples à réaliser avec des produits frais et de saison.  
Suivez les recettes suggérées par nous et nos chefs !  
[Cliquez ici](#) pour les voir toutes.



## Website

Le site [ilovefruitandvegfromeurope.com](http://ilovefruitandvegfromeurope.com) regorge d'informations, de données et d'analyses sur les fruits et légumes de saison européens et italiens.

Essayez nos recettes traditionnelles et gastronomiques spécialement créées pour le programme par des chefs célèbres, y compris étoilés. Découvrez nos événements à venir, amusez-vous avec nos jeux et quiz interactifs.





# Press&Digital PR



Meridia

TerraOrti



CO-FUNDED BY THE  
EUROPEAN UNION

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

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE



# Communiqué De Presse

[ICI](#) tous les Communiqué De Presse

## Noël "I Love Fruit & Veg from Europe":

sous le sapin, le tiramisù aux agrumes, gourmand et sain

Rome - 22 décembre 2023 - Orange et chocolat : une recette bénéfique et végétarienne

Noël apporte non seulement des jours de fête, mais aussi les meilleurs fruits d'origine et sains peuvent devenir délicats, gourmands et sains grâce au projet **Fruit & Veg from Europe**, promu par les organisations de producteurs Agritalia, A. Delmona, Meridia, Terra Orti et cofinancé par la Commission européenne.

Cette année, sous le sapin, il y a le **tiramisù aux agrumes**, enrichi par le chef de Giorgio, une nouveauté parfaite pour les repas de Noël, car les fruits incontournables des menus festifs sont les oranges, les citrons et les mandarines.

Les agrumes sont parmi les meilleurs alliés de votre santé : avec la vitamine renforcée les défenses immunitaires, tandis qu'avec la vitamine "C", ils aident à lutter contre les infections et ont des effets bénéfiques sur le système digestif et les agrumes sont également riches en acide folique, utile pour le renouvellement cellulaire, les antioxydants naturels et stimulant pour le système immunitaire ; en plus, le magnésium et le phosphore, qui maintiennent des os et des dents sains. Les agrumes sont vraiment légers : 100 g d'orange ont même de 40 kcal, surtout pour les mandarines.

### Recette : Tiramisù aux agrumes à l'orange et au chocolat

#### Ingrédients pour 8 portions individuelles :

##### Pour la pâte à bombe :

175 g de jaunes d'œufs  
240 g de sucre  
100 ml d'eau

##### Pour la garniture :

500 g de mascarpone  
100 ml de crème LHT à 25 % non sucrée  
10 cl de Cointreau  
4 oranges (jus)

##### Pour la décoration :

1 paquet de biscuits à la cuillère  
Pour la décoration  
Caneaux de chocolat  
Orange déshydratée

##### Procédure :

Mettez les jaunes d'œufs dans un bol avec les fouets à vitesse maximale. Pendant ce temps, dans une casserole, mettez de l'eau et du sucre et portez à 121 degrés. Une fois la

## I Love Fruit & Veg from Europe : fruits et légumes pendant la période de Noël et du Nouvel An

Rome - 22 décembre 2023 - Des célébrations saines avec oranges, pomme de terre, carotte, céleri, citrouille et fruits secs.

Nous pouvons adopter un mode de vie sain pendant la saison festive. Les héros du dîner de Noël et du soir du Nouvel An sont les fruits et légumes de saison. Le projet **"I Love Fruit & Veg from Europe"**, soutenu par les organisations Agritalia, A.S.A., La Delmona, Meridia et Terra Orti, et cofinancé par la Commission européenne, attire une attention accrue sur les aliments d'origine végétale. L'objectif est de promouvoir la consommation de fruits et légumes européens, ainsi que de leurs homologues biologiques AOP/IGP pour une alimentation saine, respectueuse de l'environnement et durable.

Durant cette période, les fruits et légumes font partie d'une cuisine pleine de saveurs et accompagnée de légumes. Les plats festifs du monde entier réalisent des saveurs contrastées et harmonieuses. Avec le passé et abondamment oranges, pomme de terre, carotte, grenade et céleri.

Les agrumes sont excellents dans les sautés et les salades. Essayez de les faire frire en jus jusqu'à ce qu'ils soient croustillants, mélangez-les avec : fèves d'arvandes, courtes ou patates, laissez les tomates de terre dans des boîtes de légumes secs en ajoutant du miel et accompagnement. Les carottes sont également polyvalentes : faites des garnitures décorées ou utilisez-les dans des smoothies et des jus. Les carottes orange, jaunes et blanches associées à des oranges, des pastèques ou des pommes sont excellentes pour cela. Les carottes râpées ou râpées peuvent être associées à des grenades pour un aspect d'antioxydant. Les grenades sont un symbole de bonne chance et sont consommées la veille du Nouvel An. Ses graines contiennent plusieurs nutriments : des antioxydants tels que les anthocyanes et les flavonoïdes C et A, ainsi que des fibres. Terminez les repas de Noël avec des célébrations. Douces et fraîches, le sucre de canne A, C et de polenta, elles sont composées d'eau, ce qui facilite la digestion.

Le projet **"I Love Fruit & Veg from Europe"** suggère également de composer avec la tradition : manger des fruits secs en salade. Elles sont riches en fibres, ce qui vous aide à vous sentir rassasié plus longtemps.

**Meilleurs vœux de la part de I Love Fruit & Veg from Europe. Enjoy!**

Découvrez en plus : [www.lovefruitandvegfromeurope.com](https://www.lovefruitandvegfromeurope.com)

Contact média : [info@lovefruitandvegfromeurope.com](mailto:info@lovefruitandvegfromeurope.com)



# événements

Le programme **I Love Fruit and Veg from Europe** a déjà participé aux foires nationales et internationales les plus importantes.

Des journalistes, des blogueurs, des influenceurs, des leaders d'opinion et des experts ont été invités à participer à d'importants entretiens et événements presse, accompagnés de dégustations de plats réalisés avec des produits horticoles de saison.

**Tutto Food** (Italie - Milan, 8-11 mai 2023)

**DMED: Salone della dieta mediterranea** (Italie – Capaccio Paestum, 26-28 mai 2023)

**Événement presse** – Rome – 26 septembre 2023

**Fruit Attraction** - Espagne - Madrid, 3-5 octobre 2023

**Événement presse** – Madrid – 4 octobre 2023

**Fruit Logistica** - Berlin - 7-9 février 2024

**Événement presse** - Berlin - 6 février 2024



**1** Caramelised grape showers

**FOR 4 SERVINGS (INGREDIENTS):**  
 1 BUNCH OF GREEN GRAPES  
 1 BUNCH OF RED GRAPES  
 1 CUP OF SUGAR  
 100 g WATER  
 100 g CUCUMBER WALNUT GRANOLS



**METHOD:**  
 Wash, wash, and dry the two bunches of grapes. 1 bunch of green grapes and 1 bunch of red grapes. Thread the grapes alternating the red and green grapes with about 100 g of walnut granols into wooden skewers.  
 To make the caramel sauce, put 200 g of coarse sugar with 4/5 tablespoons of water and 8-10 drops of lemon juice in a small saucepan and cook over high heat without stirring to caramelize the sugar.  
 When the sugar turns golden, remove it from the heat and pour it over the fruit skewers with a spoon so that the grapes are uniformly coated.  
**To serve:**  
 Cut a large grapefruit in half. Place one half, cut side down, on a serving platter and fill the skewers with the caramelised grapes into the grapefruit. Let them cool thoroughly before serving.

**2** Bruschetta with cherries, wilted bitter greens and ginger compote

**FOR 4 SERVINGS (INGREDIENTS):**  
 100 g SLICED CORNISH PUMPKIN  
 100 g SLICED CARAMELO DRICCI  
 20 g OLIVE OIL  
 20 g OLIVE SANDALWOOD LEAF  
 200 BUNCH OF BITTER GREENS  
 1 CUP OF RAIBO  
 100g PEPPERS  
 EXTRA VIRGIN OLIVE OIL  
 SALT



**3** Raw tuna carpaccio with negar-infused strawberries and thyme

**FOR 4 SERVINGS (INGREDIENTS):**  
 1 TUNA FILLET  
 200 g WHITE WINE VINEGAR  
 100 g CORN-LEAF TUNA FILLET  
 1 CUP OF THYME  
 SALT TO TASTE  
 EXTRA VIRGIN OLIVE OIL TO TASTE



## événements passés

Le lancement initial de la campagne à CIBUS (Parme, 31 août - 3 septembre 2021) a été suivi de présentations à :  
FRUIT ATTRACTION (Madrid, 5-7 octobre 2021)  
FRUIT LOGISTICA (Berlin, 9-11 février 2022).

Des événements presse ont été organisés à Rome le 7 septembre 2021, à Madrid le 6 octobre 2021 et à Paris et à Berlin en 2021 et 2022.





## événements passés

*événements presse - Rome le 7 septembre  
2021*



## événements passés

### *Educational Tour* mai 2023





## Eventi -DMED: Salone della dieta mediterranea (Italia mai 2023)



## Eventi -DMED: Salone della dieta mediterranea (Italia mai 2023)





## Événement presse - Rome 26 septembre 2023



## Événement presse - Rome 26 septembre 2023





## Événement de presse - Madrid 4 octobre 2023



## Événements à venir

### Événements de foires et salons :

**Fruit Logistica** (Allemagne - Berlin, 7-9 février 2024)

**Cibus** (Italie - Parme, 7-10 mai 2024)

**Mediterranean Diet Exhibition** (Italie - Paestum, 24-26 mai 2024)

**Fruit Attraction 2024** (Espagne - Madrid, 8-10 octobre 2024)

### Événements de presse :

**Berlin** - février 2024

**Paris** - juin 2024

### Workshops & cooking demos:

**Valence** - 22 novembre 2023

**Salon de la diète méditerranéenne** - Capaccio Paestum - 24 - 26 mai 2024





# Collaborations



CO-FUNDED BY THE  
EUROPEAN UNION

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

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE

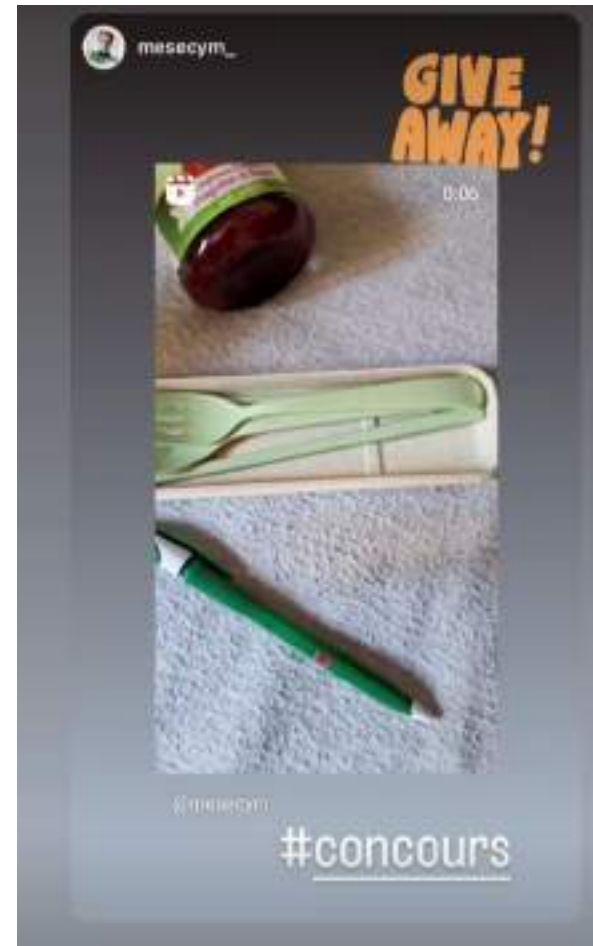




# Collaborations



# Collaborations





## Social Media

### Facebook

<https://www.facebook.com/ILoveFruitandVegfromEuropeFrance/>

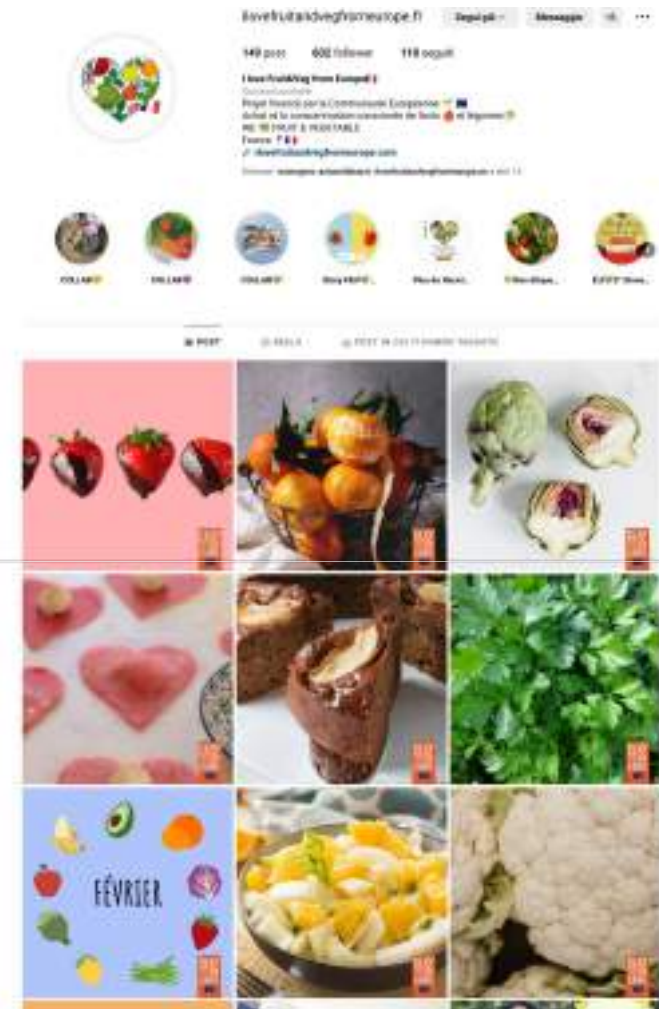
### Instagram

<https://www.instagram.com/ilovefruitandvegfromeurope.fr/>

### Youtube

[https://www.youtube.com/channel/UC\\_HDeud3L3lXn6e7HAJHpBw](https://www.youtube.com/channel/UC_HDeud3L3lXn6e7HAJHpBw)

#ilovefruitandvegfromeurope #ilovefruitandvegfromeuropefrance  
#enjoyitsfromeurope #saisonnalité #healthyfood #healthylifestyle  
#nourrituresaine #organicfood #légumesdesaison #bienmanger







# Fruit & Veg from Europe

I CHOOSE FRESH & FAIR!