

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE





Fruit & Veg from Europe

I CHOOSE FRESH & FAIR!

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



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

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

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



I LOVE FRUIT & VEG FROM EUROPE

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

La campagna, promossa dalle 5 organizzazioni di produttori *Agritalia, A.O.A., La Deliziosa, Meridia e Terra Orti* e cofinanziata dalla Commissione Europea è finalizzata ai mercati target Italia, Francia, Spagna e Germania.



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

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

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



I LOVE FRUIT & VEG FROM EUROPE

I LOVE FRUIT&VEG FROM EUROPE è presente anche in **Svizzera, Norvegia, Regno Unito e Canada** con risultati entusiasmanti di condivisione e coinvolgimento.



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

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

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



LA FRESCHEZZA AL PRIMO POSTO

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. Più sono fresche più mantengono le loro proprietà nutritive.

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.



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

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

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



I LOVE FRUIT & VEG FROM EUROPE

La campagna I LOVE FRUIT & VEG FROM EUROPE è stata ideata per promuovere e incoraggiare l'acquisto ed il consumo stagionale di prodotti ortofrutticoli europei, in particolare frutta e verdura fresca e prodotti biologici, IGP e DOP.

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

FRESHNESS – SUSTAINABILITY – QUALITY



meridia

TerraOrti



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 è guidata da cinque organizzazioni con sede in Italia - [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.



Prodotti



[Scopri le coltivazioni e i prodotti](#)



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

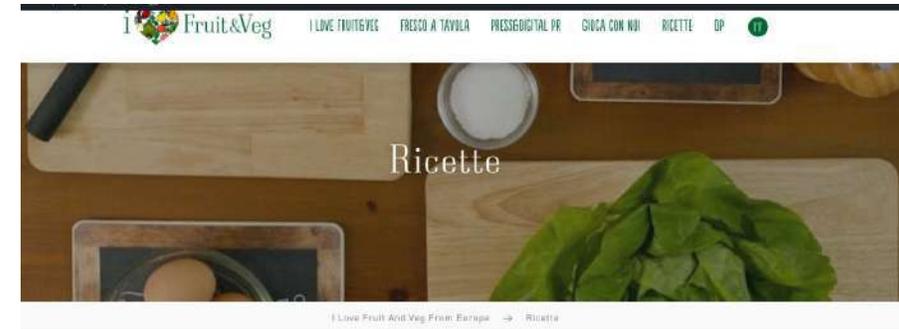
THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



Le nostre ricette

Fantasiose, gustose e semplici da realizzare con prodotti freschi e di stagione. Segui le ricette suggerite da noi e dai nostri chef! [Clicca qui](#) per visionarle tutte.



FILTRA PER

- ANTIPASTI (138)
- APERITIVI (12)
- CONTORNI (138)
- DOLCI (17)
- INSALATA (11)
- PIATTI UNICI (19)
- PRIMI PIATTI (134)
- SECONDI PIATTI (134)

- SUGGERITA DA SABAR BIDA (14)
- SUGGERITA DALLO CHEF ALESSANDRO FRASSICA (12)
- SUGGERITA DALLO CHEF ANDREA MOIO (11)
- SUGGERITA DALLO CHEF MARIO SCARALLO (11)
- SUGGERITE DA NOI (143)
- SUGGERITE DAI CHEF (18)
- VIDEO RICETTE (17)

- ALBICORNE (11)
- ANGIURIA (13)
- ARANCE (18)
- ASPARAGO (14)
- BASILICO (134)
- CARCIOFO (14)
- CAVOLI (18)

CAVOLI RAPA RIPIENO CON VERDURE E GORGONZOLA, MENTA E SALSINA DI RUCCOLA

Pulire il cavolo rapa, tagliare la parte superiore e scuocerla con cura in acqua per togliere il fondo da...

CAPEANTE CON UNA RIBIZIONE DI CLEMENTINE, SUPREMA DI ARANCIA DI SICILIA, MELAGHANA, TIMO E BOTTAIAGA

Cucinare le capesante in padella, su carta da forno, con olio e sale. Estrarre il succo della clementina. Estrarre...

FILETTO DI MERLUZZO CON SALSA DI LATTUGA, POMODORO AL FORNO ED ERBE DELL'ORTO

Cucinare i filetti di merluccio in padella con olio, sale, pepe. Terminare la cottura in forno a 175° per...

FILETTO DI SALMONE, CIPOLLOTTI AL LIMONE, UVA MARINATA ALL'ACETO E SALSINA DI AGRUMI

Cuocere in padella, preriscaldata su carta da forno il salmone dal lato della pelle. Aggiungere il timo e cuocerlo...

INSALATA DI POMODORO DEL PIANELLO, SALSA DI SPINACI, BASILICO, PANE CROCCANTE E BURRATA

Tagliare i pomodori del Pianello a metà e condire con sale, pepe, basilico e olio. Lasciar marinare i pomodori...

RICOTTA TIEPIDA, GAZPACHO DI ASPARAGI E BASILICO E LIMONE

Procedimento: Per la preparazione di ricotta, mettere a tave il latte d'asina con un pizzico di sale ed incorporare...

Ricetta di stagione

INSALATA DI POMODORO DEL PIENNOLO, SALSA DI SPINACI, BASILICO, PANE CROCCANTE E BURRATA

INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

12 Pomodoro piennolo mix
5 foglie di basilico
2 gr di sale Maldon
1 gr di pepe
Olio EVO q.b.
2 burrate fresche
Crostini di pane q. b.
Per la salsa di spinaci
150 gr di spinaci
5 foglie di basilico
50 gr di olio EVO
2 gr di aglio fresco
2 gr di sale
1 gr di pepe.



Ricetta di stagione

INSALATA DI POMODORO DEL PIENNOLO, SALSA DI SPINACI, BASILICO, PANE CROCCANTE E BURRATA

Metodo

Tagliare i pomodori del Piennolo a metà e condirli con sale, pepe, basilico e olio.

Lasciar marinare i pomodori con olio e sale per 5 minuti. Sbollentare metà degli spinaci in acqua bollente e farli raffreddare in acqua e ghiaccio.

Frullare gli spinaci precedentemente sbollentati con quelli crudi, basilico, olio, sale, pepe e aglio.

Posizionare sul piatto i pomodori a formare un cerchio.

Aggiungere al centro la salsa di spinaci.

Posizionare la burrata sopra la salsa.

Decorare con il pane croccante e le erbe.



Ricetta di stagione

CALAMARI GRATINATI CON ALBICOCCHE E LIMONE

INGREDIENTI PER 4 PORZIONI

- 600 g di calamari puliti
- 200 g di pangrattato
- Qualche goccia di colatura di alici (estratto di alici)
- 3 albicocche
- Qualche foglia di lattuga
- 1 limone (succo)
- Olio extra vergine di oliva q.b.
- Qualche foglia di basilico.



Ricetta di stagione

CALAMARI GRATINATI CON ALBICOCHE E LIMONE

Metodo

Tagliate i calamari a listarelle. Passateli nel pangrattato, aggiungete poche gocce di colatura di alici ed un filo di olio evo. Infornate per 3 minuti a 200°.

Preparate un condimento per le albicocche mescolando le foglie di basilico finemente tritate, il succo di limone e olio evo.

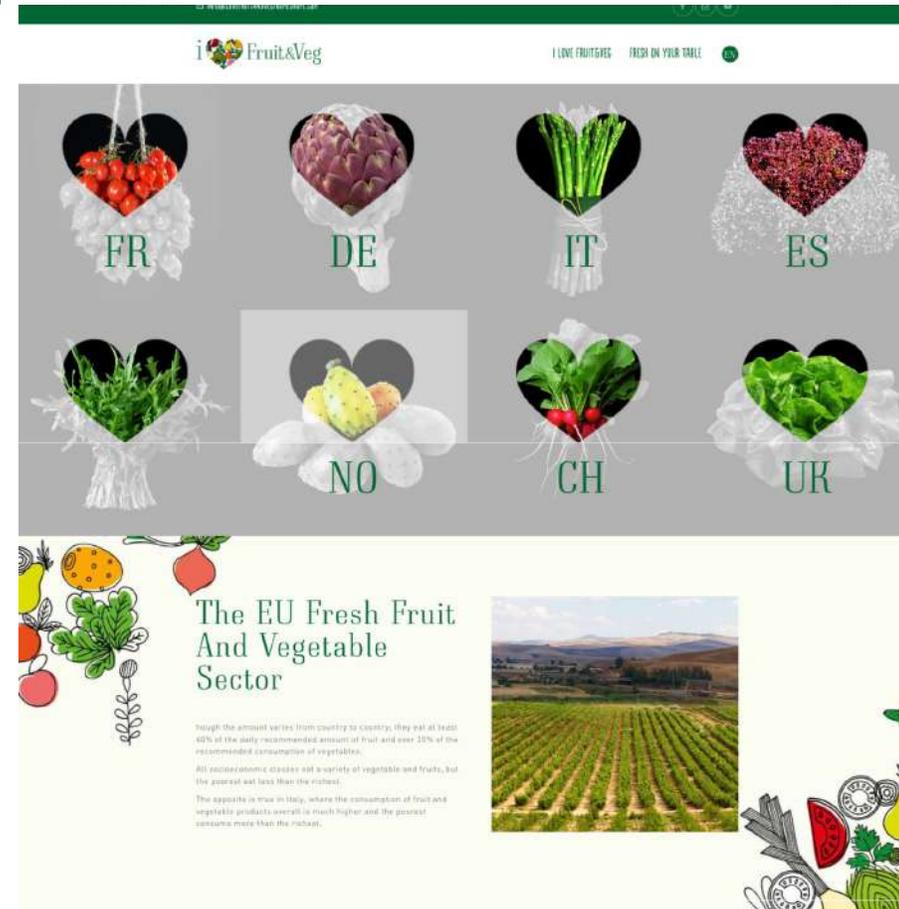
Componete disponendo sul fondo di ogni piatto una foglia di lattuga e, in cerchio, le albicocche tagliate a fettine e bagnate con il succo di limone e basilico. Adagiate i calamari sopra la foglia di lattuga e servite.



Website

Il sito ilovefruitandvegfromeurope.com è ricco di informazioni, dati ed approfondimenti sull'ortofrutta europea ed italiana di stagione.

Provate le nostre ricette tradizionali e quelle gourmet create appositamente per il programma da famosi chef, anche stellati, scoprite i nostril eventi in programma, divertitevi con I nostril giochi e quiz interattivi.



Comunicati Stampa

[Clicca qui](#) per visionare tutti i Comunicati.



Comunicato stampa

L'estate di "I love fruit & veg from Europe": abbronzatura da urlo mangiando frutta e verdura. In tavola macedonie, frullati e insalate

Il programma che promuove il consumo di ortofrutta italiana ed europea invita a mangiare carote, albicocche, pesche, peperoni, pomodori, ciliegie per una tintarella sana e naturale.

Abbronzatura e benessere vanno di pari passo, il segreto è mangiare frutta e verdura, proteggere la pelle ed esporsi al sole negli orari migliori della giornata: il mattino fino alle 10-11 ed il tardo pomeriggio dopo le 16-17. Parola di **"I love fruit & veg from Europe"**, il programma di informazione e promozione cofinanziato dall'Unione Europea e gestito da un raggruppamento di cinque organizzazioni di produttori agricoli (Terra Orti, A.O.A., La Deliziosa, Agritalia e Meridia). Scopo principale del programma consiste nel diffondere la **cultura del mangiare sano e del benessere**, attraverso l'acquisto ed il consumo di **frutta e verdura rigorosamente di stagione, italiane ed europee**, compresi i prodotti biologici e quelli con marchi di qualità.

Nella **top list dei cibi** da consumare per ottenere una tintarella perfetta, al primo posto ovviamente spicca la **carota**, ma ci sono anche altri frutti come le **albicocche**, le **pesche** i **meloni**, dal colore tendente all'arancione, che sono ricchi di **betacarotene**, detto anche "provitamina A", che stimola la produzione di melanina ed è un ottimo alleato per contrastare l'azione dei raggi solari sulla pelle. Ipoalcaliche, idratanti e ricche di sani minerali, le **carote** sono anche un ottimo spuntino da portare al mare. Le **albicocche** sono ricche anche di fibre, regolarizzano le funzioni dell'intestino e rappresentano un'importante fonte di potassio.



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.

www.ilovefruitandvegfromeurope.com

Follow us on:   



"I love fruit & veg from Europe" raccomanda inoltre, che in tavola non manchino i cibi **buoni e salutari**: **pomodori, peperoni, angurie, ciliegie**, sono tutti ricchi di **vitamina A e licopene**, ante cosiddetto funzionale. Essendo ricchi d'acqua e sali minerali contribuiscono a **idratare** la pelle, la **reidratano**, la mantengono tonica e ne preservano anche il colorito. **Mangiare sano**, questi prodotti possono essere abbinati per creare dei **centrifugati, frullati, yogurt, macedonie** o delle **gustose insalate arricchite con yogurt**. E, per chi vuole **risparmiare**, si può aggiungere del **basilico, della menta** o della **frutta secca**.

Le ricette proposte da **"I love fruit & veg from Europe"** sono disponibili sul sito 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:   



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

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



Eventi

Il programma **I Love Fruit and Veg from Europe** ha già preso parte alle più importanti fiere nazionali ed internazionali.

Giornalisti, bloggers, influencers, opinion leader ed esperti sono stati invitati a partecipare ad importanti incontri ed eventi stampa, accompagnati da degustazioni di piatti realizzati con i prodotti ortofrutticoli di stagione.

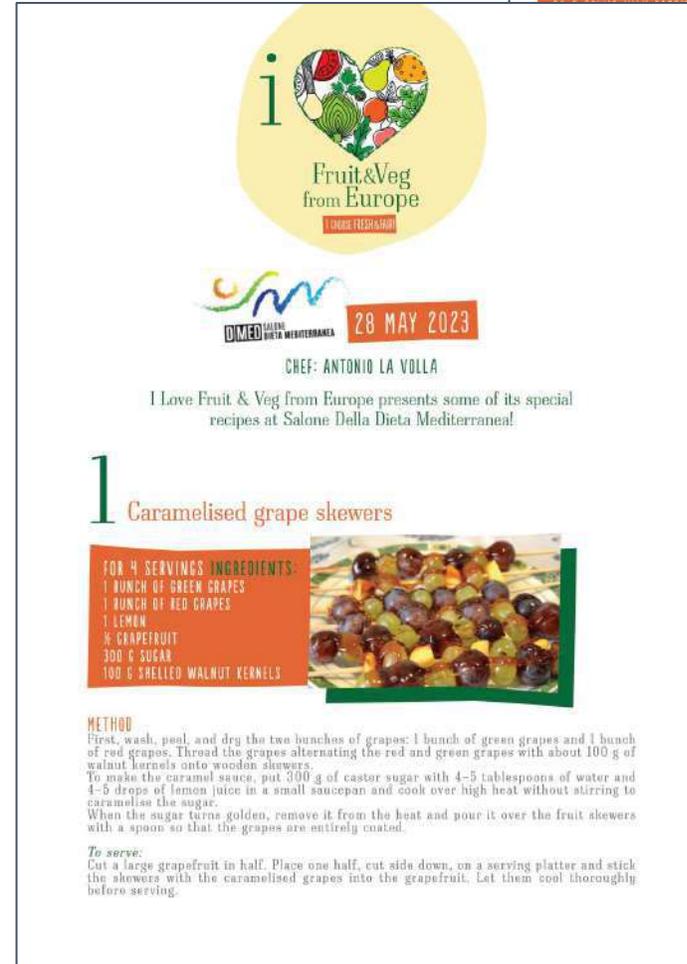
Tutto Food (Italia - Milano, 8-11 maggio 2023)

DMED: Salone della dieta mediterranea (Italia – Capaccio Paestum, 26-28 maggio 2023)

Evento stampa – Roma – 26 Settembre 2023

Fruit Attraction (Spagna - Madrid, 3-5 ottobre 2023)

Evento stampa – Madrid – 4 ottobre 2023



i Fruit&Veg from Europe
I LOVE FRESHNESS

DMED SALONE DELLA DIETA MEDITERRANEA 28 MAY 2023
CHEF: ANTONIO LA VOLLA

I Love Fruit & Veg from Europe presents some of its special recipes at Salone Della Dieta Mediterranea!

1 Caramelised grape skewers

FOR 4 SERVINGS INGREDIENTS:
1 BUNCH OF GREEN GRAPES
1 BUNCH OF RED GRAPES
1 LEMON
8 CARPEFRUIT
300 G SUGAR
100 G SHELLED WALNUT KERNELS



METHOD
First, wash, peel, 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 kernels onto wooden skewers.
To make the caramel sauce, put 300 g of castor sugar with 4-5 tablespoons of water and 4-5 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 entirely coated.

To serve:
Cut a large grapefruit in half. Place one half, cut side down, on a serving platter and stick 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:
160 G SLICED COUNTRY BREAD
50 G CAPRINO CHEESE

WILTED BITTER GREENS:
100 G CLEANED CATALOGNA CHICORY
50 G LEAF CHICORY
50 G CLEANED DANDELION LEAVES
20G ROCKET, CLEANED
1 CLOVE OF GARLIC
CHILI PEPPER
EXTRA VIRGIN OLIVE OIL
SALT



ginger compote, pit the cherries and cut them in half. Weigh 200 g saucepan with the sugar and ginger. Cook on low heat; when the sugar is on the heat, cook for 6-7 minutes; then remove the cherries and let for 4-5 minutes.
Wilted greens: cook the leaf chicory, dandelion, and catalogna chicory for 2 minutes; drain, and chop. Sauté the chopped greens for 4-5 minutes in a pan with a clove of garlic, a little oil, salt, and a small piece of chili pepper towards the end. Whisk the caprino cheese with a little oil to coat the bread and garnish with the wilted bitter greens, then add the compote and its sauce, and finally, top with a dollop of creamy caprino

3 Raw tuna carpaccio with negar-infused strawberries and thyme

FOR 4 SERVINGS INGREDIENTS:
3 STRAWBERRIES
15 ML WHITE WINE VINEGAR
100 G SUSHI-GRADE TUNA FILLET
1 SPRIG OF THYME
SALT TO TASTE
EXTRA VIRGIN OLIVE OIL TO TASTE



negar-infused strawberries. Slice 2 strawberries and soak them in white wine vinegar for 10 minutes. Cut the remaining strawberry into dice, and place the tuna carpaccio on a platter and drizzle with the olive oil, salt, extra virgin olive oil and thyme, and top with the strawberries over the dish. Enjoy!

ENJOY IT'S FROM EUROPE

SO-FUNDED BY THE EUROPEAN UNION

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

The content of this promotion campaign represents the views of the author only and is his/her sole responsibility. The European Commission does not accept any responsibility for any use that may be made of the information it contains.

Follow us on:   

Eventi -DMED: Salone della dieta mediterranea (Italia - Paestum, 27-28 maggio 2023)



Eventi -DMED: Salone della dieta mediterranea (Italia - Paestum, 27-28 maggio 2023)



Evento Stampa - Roma 26 Settembre 2023



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



Evento Stampa - Roma 26 Settembre 2023



Evento Stampa - Roma 26 Settembre 2023

[Scopri la Gallery](#)

[Scopri di più](#)



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

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

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



Evento Stampa - Madrid 4 Ottobre 2023



Evento Stampa - Madrid 4 Ottobre 2023



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

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

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



Prossimi Eventi

Manifestazioni fieristiche:

Fruit Logistica (Germania - Berlino, 7-9 Febbraio 2024)

Cibus (Italia - Parma, 7-10 maggio 2024)

Eventi stampa:

Berlino – febbraio 2024

Parigi – febbraio 2024

Workshops e cooking demos

Valencia – 22 novembre 2023

Salone della Dieta Mediterranea – Capaccio Paestum –
24 – 26 Maggio 2024



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

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

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



Eventi passati

Il primo lancio della campagna a **CIBUS** (Parma 31 agosto – 3 settembre 2021) a seguire presentia:

FRUIT ATTRACTION (Madrid 5 – 7 ottobre 2021)

FRUIT LOGISTICA (Berlino 9 - 11 febbraio 2022).

Organizzato eventi stampa a Roma il 7 settembre 2021, a Madrid il 6 ottobre 2021 e Parigi e a Berlino nell'anno 2021 e 2022.



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

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



Eventi passati

Press Event Roma, 7 settembre 2021



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

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



Eventi passati

Educational Tour 29 - 30 maggio 2023



Social Media

Seguici su:

Facebook

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

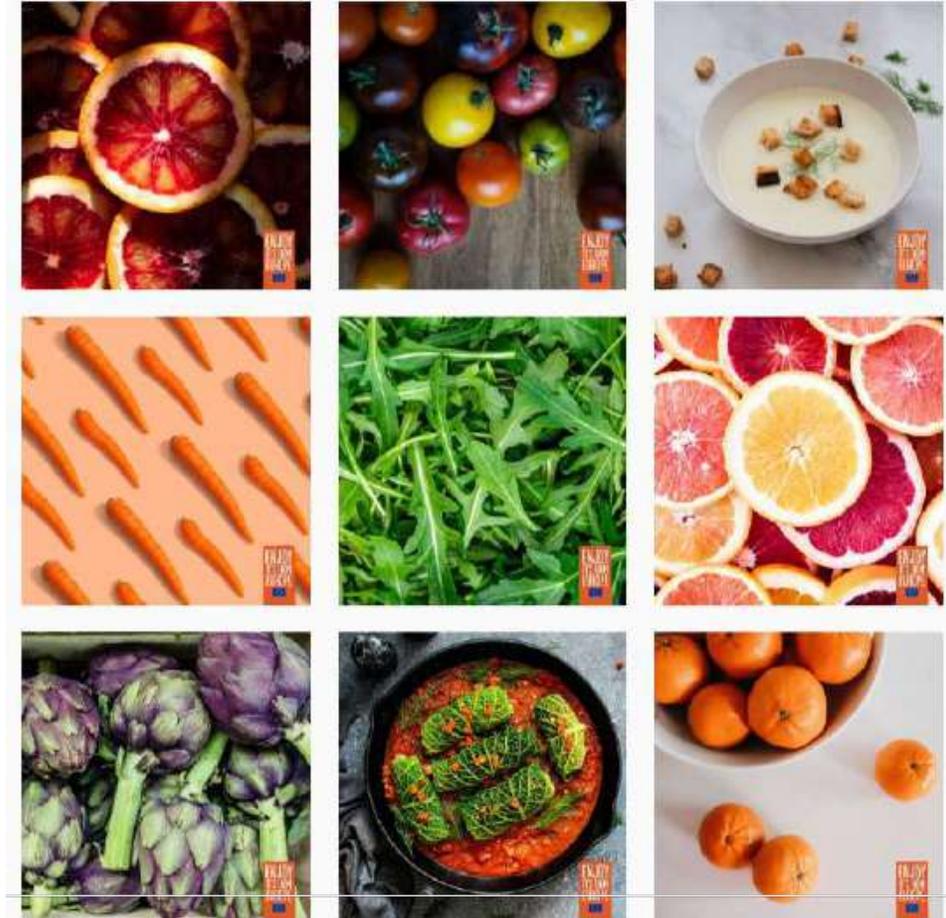
Instagram

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

Youtube

[I love Fruit&Veg from Europe Italy](#)

#ilovefruitandvegfromeurope #ilovefruitandvegfromitaly
#enjoyitsfromeurope
#stagionalità #healthyfood #healthylifestyle #cibosano
#organicfood #verdura distagione #mangiarebene #frutta
#verdura #fruit #vegetable





Fruit & Veg from Europe

I CHOOSE FRESH & FAIR!



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

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

