

# 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

*El programa I LOVE FRUIT&VEG FROM EUROPE tiene como objetivo fomentar la compra y el consumo estacional de productos hortofrutícolas europeos, incluidos los orgánicos y aquellos con marcas de calidad.*

*La campaña, promovida por las 5 organizaciones de productores Agritalia, A.O.A., La Deliziosa, Meridia y Terra Orti y cofinanciada por la Comisión Europea, está dirigida a los mercados objetivo de Italia, Francia, España y Alemania.*



## I LOVE FRUIT & VEG FROM EUROPE

**I LOVE FRUIT&VEG FROM EUROPE** también está presente en **Suiza, Noruega, Reino Unido y Canadá** con resultados emocionantes de compartir y participar.



## LA FRESCURA EN PRIMER LUGAR

La fruta y la verdura de temporada alcanzan su plena madurez de manera natural y, por lo tanto, son más ricas en vitaminas, minerales y fitonutrientes. Cuanto más frescas, más conservan sus propiedades nutritivas.

La calidad de nuestra vida en el futuro depende de cómo vivimos hoy: la producción y el consumo responsable son la clave. La fruta y verdura orgánica europea garantiza:

- el uso responsable de energía y de recursos naturales
- el mantenimiento de la biodiversidad
- la conservación de los equilibrios ecológicos regionales
- la mejora de la fertilidad del suelo
- el mantenimiento de la calidad de las aguas.



## I LOVE FRUIT & VEG FROM EUROPE

La campaña I LOVE FRUIT & VEG FROM EUROPE fue diseñada para promover e incentivar la compra y el consumo estacional de productos hortofrutícolas europeos, en particular frutas y verduras frescas y productos orgánicos, IGP y DOP.

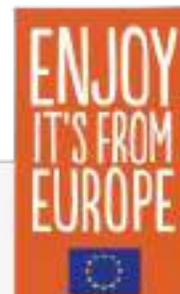
Enjoy Fruit & Veg from Europe.  
Discover fresh products, recipes and much more.  
Choose fresh & fair

**FRESHNESS – SUSTAINABILITY – QUALITY**



CO-FUNDED BY THE  
EUROPEAN UNION

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



## ORGANIZACIONES

La campaña I Love Fruit & Veg from Europe está dirigida por cinco organizaciones con sede en 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.



## Productos

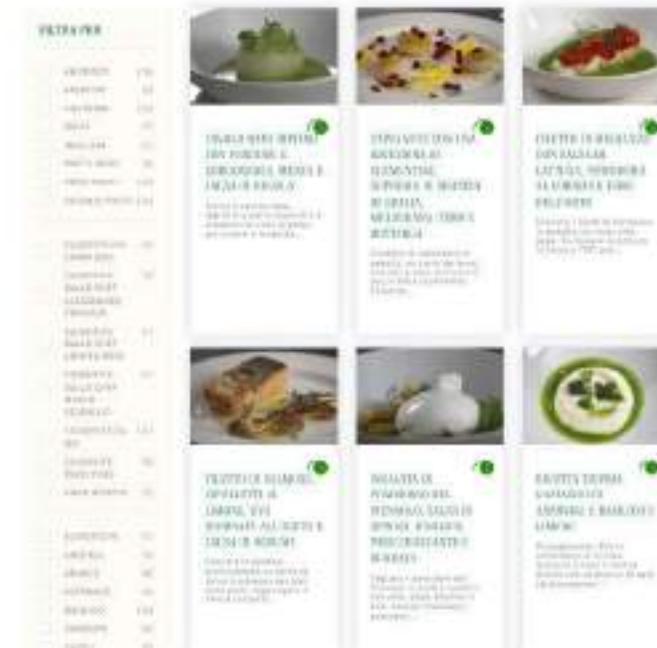
[Descubre las cultivaciones y los productos](#)



## Nuestras recetas

Fantásticas, sabrosas y fáciles de hacer con productos frescos y de temporada.  
¡Sigue las recetas sugeridas por nosotros y nuestros chefs!

[Haz clic aquí](#) para verlas todas.



## Receta de Temporada

### ENSALADA DE TOMATE DEL PIENNOLO, SALSA DE ESPINACAS, ALBAHACA, PAN CRUJIENTE Y BURRATA

#### INGREDIENTES PARA 2 PORCIONES

12 Tomates piennolo mixtos  
5 hojas de albahaca  
2 gr de sal Maldon  
1 gr de pimienta  
Aceite de oliva virgen extra al gusto  
2 burratas frescas  
Crostinis de pan al gusto  
Para la salsa de espinacas  
150 gr de espinacas  
5 hojas de albahaca  
50 gr de aceite de oliva virgen extra  
2 gr de ajo fresco  
2 gr de sal  
1 gr de pimienta.



## Receta de Temporada

### ENSALADA DE TOMATE DEL PIENNOLO, SALSA DE ESPINACAS, ALBAHACA, PAN CRUJIENTE Y BURRATA

#### *Método*

Cortar los tomates del Piennolo por la mitad y aderezarlos con sal, pimienta, albahaca y aceite.

Dejar marinar los tomates con aceite y sal durante 5 minutos.

Escaldar la mitad de las espinacas en agua hirviendo y enfriarlas en agua con hielo.

Licuar las espinacas previamente escaldadas con las crudas, albahaca, aceite, sal, pimienta y ajo.

Colocar los tomates en el plato formando un círculo.

Agregar en el centro la salsa de espinacas.

Colocar la burrata encima de la salsa.

Decorar con el pan crujiente y las hierbas.



## Receta de Temporada

### CALAMARES GRATINADOS CON ALBARICOQUES Y LIMÓN

#### INGREDIENTES PARA 4 PORCIONES

- 600 g de calamares limpios
- 200 g de pan rallado
- Unas gotas de colatura de anchoas (extracto de anchoas)
- 3 albaricoques
- Unas hojas de lechuga
- 1 limón (jugo)
- Aceite de oliva virgen extra al gusto
- Unas hojas de albahaca.



## Receta de Temporada

### CALAMARES GRATINADOS CON ALBARICOQUES Y LIMÓN

#### *Método*

Cortar los calamares en tiras. Rebozarlos en pan rallado, agregar unas gotas de colatura de anchoas y un chorrito de aceite de oliva virgen extra. Hornear durante 3 minutos a 200° C.

Preparar un aderezo para los albaricoques mezclando hojas de albahaca finamente picadas, jugo de limón y aceite de oliva virgen extra.

Montar el plato colocando en el fondo de cada uno una hoja de lechuga y, en círculo, las rodajas de albaricoque aderezadas con el jugo de limón y albahaca. Colocar los calamares sobre la hoja de lechuga y servir.



# Video recetas



## Video recetas

### MINI QUICHE DE TOPINAMBUR

#### INGREDIENTES PARA 12 MINI QUICHES

- 2 masas brisée
- 500 g de topinambur (alcachofa de Jerusalén)
- 200 ml de crema fresca
- 70 ml de leche
- 50 g de Grana Padano (queso)
- 2 huevos
- 50 g de fontina (queso)
- Sal al gusto
- 1 hoja de laurel
- Pimienta al gusto
- Aceite de oliva virgen extra al gusto

Preparación [AQUI](#)



## Video recetas

### ARISTA CON NARANJA

#### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 1 kg de lomo de cerdo
- 450 g de jugo de naranja
- 10 g de ralladura de naranja
- 50 g de aceite de oliva virgen extra
- 50 g de mantequilla
- 50 g de vino blanco seco
- 2 hojas de laurel
- 2 ramitas de romero
- 1 cucharadita de tomillo
- 10 g de granos de pimienta negra
- Sal fina al gusto

Preparación [AQUI](#)



## Website

El sitio [ilovefruitandvegfromeurope.com](http://ilovefruitandvegfromeurope.com) está lleno de información, datos y análisis sobre la fruta y verdura europea e italiana de temporada.

Prueben nuestras recetas tradicionales y las gourmet, creadas especialmente para el programa por famosos chefs, incluidos los galardonados con estrellas. Descubran nuestros eventos programados, diviértanse con nuestros juegos y cuestionarios interactivos.



# 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



# Comunicados Prensa

[Haz clic aquí](#)

Para ver todos los comunicados

**Comunicato stampa**

**Deviate di "7 love fruit & veg from Europe", abbronzatevi da solo mangiando frutta e verdure. In tavola: antiossidanti, fibre e vitamine**

Il programma che promuove il consumo di strutture italiane ed europee invita a mangiare carote, albicocche, piselli, peperoni, pomodori, ciliegie per una fantastica cura e salute.

**Abbronzatura e benessere senza di pari passo.** Il segreto è mangiare frutta e verdura, proteggere la pelle ed esporla al sole negli orari migliori della giornata: il nostro fino alle 10-11 ed il resto pomeriggio dopo le 16-17. Parla di "7 love fruit & veg from Europe", il programma di informazione e promozione collaborativa dall'Unione Europea e gestito da un raggruppamento di cinque organizzazioni di produttori agricoli (Terra Orti, R.O.A., La Felicità, 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 **almeno una volta al giorno, italiana ed europea**, compresi i prodotti biologici e quelli con marchi di qualità.

Nelle top list del stile di consumo per ottenere una vacanza perfetta, al centro sono ovviamente spazio la salute, tra di loro anche altri frutti come le **albicocche**, le **piselli** e **peperoni** dal colore tendente all'arancione, che sono ricchi di **antiossidanti**. Ilto sono "preziosi" che stimola la produzione di melanina ed è un ottimo alleato per combattere l'azione dei raggi UV sulla pelle (specialmente, durante il vostro il sole rilassato, le **albicocche** sono anche un ottimo alleato da portare al mare. Le **albicocche** sono ricche anche di fibre, regolano le funzioni dell'intestino e rappresentano un'importante fonte di potassio.

**7 love fruit & veg from Europe** raccomanda inoltre, che in tavola non manchino i cibi ricchi di **antiossidanti**, **peperoni arancione**, **ciliegie**, sono tutti ricchi di **vitamina A e licopene**, che contribuiscono a ridurre il rischio di malattie. Dovendo eccoli, l'acqua e sali minerali contribuiscono a idratare la pelle, la melatonina, la melatonina tonica o ne preserva anche il colore. E mangiare sano, questi prodotti possono essere abbinati per creare dei **sentiti**: **albicocche** o **piselli** gustare **albicocche** con yogurt, o per chi vuole più ripieno, il più ripieno di **albicocche**, della **menta** o della **frutta secca**.

Il rischio proposto da "7 love fruit & veg from Europe" è [www.7lovefruitandveg.com](http://www.7lovefruitandveg.com) in Europa!

**ENJOY IT'S FROM EUROPE**

CO-FUNDED BY THE EUROPEAN UNION

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

## Eventos

**8 - 11 de mayo de 2023:** Tutto Food, Milán - Italia

**26 - 28 de mayo de 2023:** DMED: Salone della dieta mediterranea, Capaccio, Paestum - Italia

**26 de septiembre de 2023:** Evento de Prensa Terrazza Monti, Roma - Italia

**3 - 5 de octubre de 2023:** Fruit Attraction, Madrid - España

**4 de octubre de 2023:** Evento de Prensa Bibo, Madrid - España

**22 de noviembre de 2023:** Cooking Demo Culaccino, Valencia - España

**06 de febrero de 2024:** Evento de Prensa Schmelzwerk, Berlín - Alemania

**07 - 09 de febrero de 2024:** Fruit Logistica, Berlín - Alemania

**07 - 10 de mayo de 2024:** Cibus, Parma - Italia

**24 - 26 de mayo de 2024:** DMED: Salone della dieta mediterranea, Capaccio, Paestum - Italia

**12 de septiembre de 2024:** Evento de Prensa Eatly, París - Francia

**8 - 10 de octubre de 2024:** Fruit Attraction, Madrid - España

**5 - 7 de febrero de 2025:** Fruit Logistica, Berlín - Alemania

**5 - 8 de mayo de 2025:** Tutto Food, Milán - Italia

## Eventos

El primer lanzamiento de la campaña fue en **CIBUS** (Parma, 31 de agosto – 3 de septiembre de 2021), seguido por presentaciones en: **FRUIT ATTRACTION** (Madrid, 5 – 7 de octubre de 2021)  
**FRUIT LOGISTICA** (Berlín, 9 - 11 de febrero de 2022).

Se organizaron eventos de prensa en Roma el 7 de septiembre de 2021, en Madrid el 6 de octubre de 2021 y en París y Berlín durante los años 2021 y 2022.



# Eventos -DMED: Salón de la dieta mediterránea (Italia - Paestum, 27-28 mayo 2023)



## Eventos -DMED: Salón de la dieta mediterránea (Italia - Paestum, 27-28 mayo 2023)



## Evento Prensa - Roma 26 Septiembre 2023



## Evento Prensa - Roma 26 Septiembre 2023



## Evento Prensa - Roma 26 Septiembre 2023

[Descubre la Gallery](#)

[Descubre más](#)



## Evento Prensa - Madrid 4 Octubre 2023



## Evento Work Shop - Valencia 23 de Noviembre 2023



## Participación en ferias del sector

**07 - 10 de mayo de 2024:**  
Cibus, Parma - Italia



## 07 - 10 de mayo de 2024: Cibus, Parma - Italia



## Participación en ferias del sector

**24 - 26 de mayo de 2024:**

**DMED:**

Salone della dieta mediterranea,  
Capaccio, Paestum - Italia



# 24 - 26 de mayo de 2024: DMED: Salone della dieta mediterranea, Capaccio, Paestum - Italia

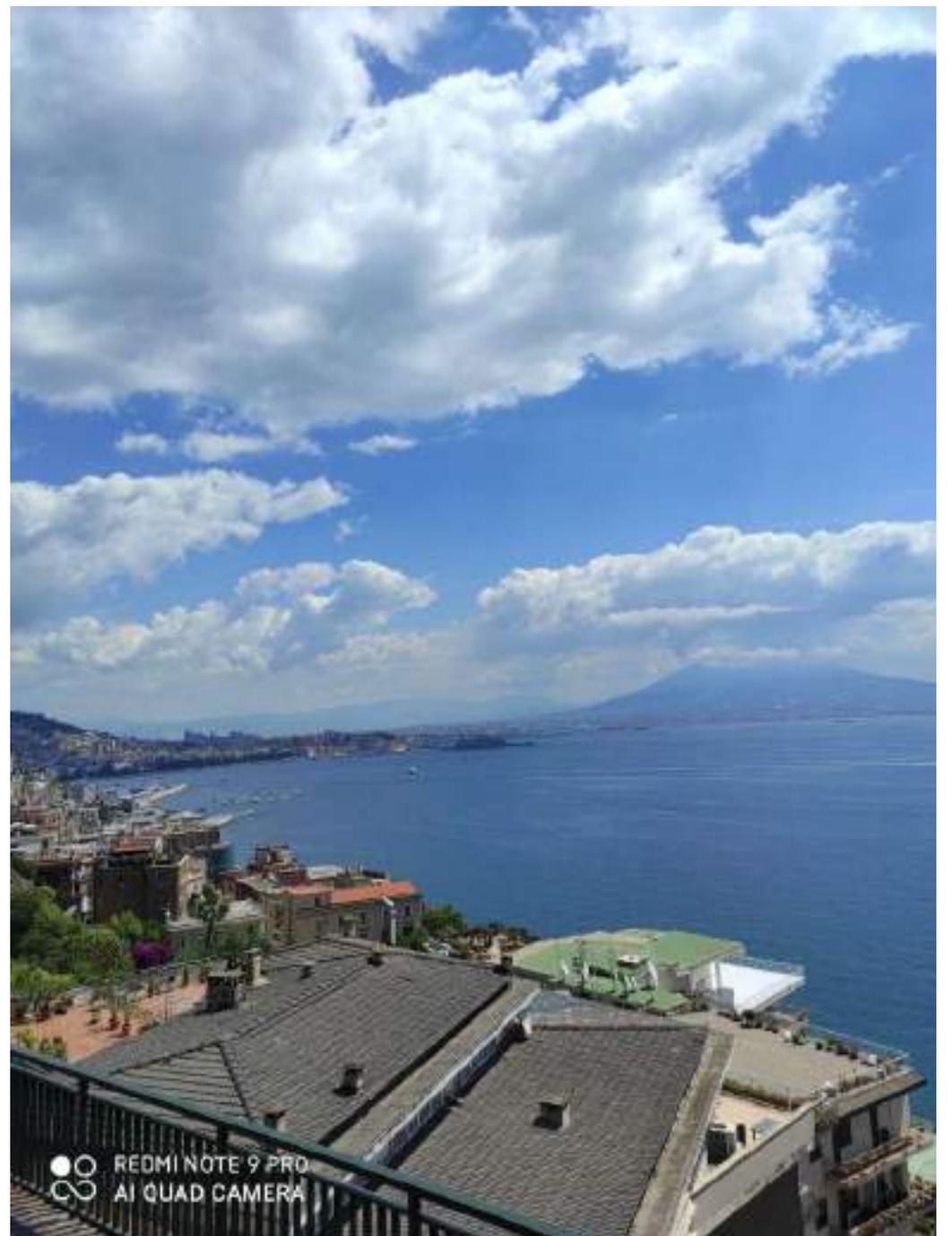


# 24 - 26 de mayo de 2024: DMED: Salone della dieta mediterranea, Capaccio, Paestum - Italia



## Educational Tour

24 - 30 de mayo de 2024:  
Nápoles y Paestum



## Educational Tour 24 - 30 de mayo de 2024: Nápoles y Paestum



## Educational Tour 24 - 30 de mayo de 2024: Nápoles y Paestum



**12 de septiembre de 2024:  
Evento de prensa Eataly, París  
- Francia**



## 12 de septiembre de 2024: Evento de prensa Eataly, París - Francia



# Colaboraciones

# Colaboraciones



# Colaboraciones



## Social Media

Síguenos en:

### Facebook

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

### Instagram

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

### Youtube

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

#ilovefruitandvegfromeurope #ilovefruitandvegfromspain  
#enjoyitsfromeurope  
#estacionalidad #healthyfood #healthylifestyle #comidasana  
#organicfood #verdurasdetemporada #comersano #fruta  
#verdura #fruit #vegetable  
#frutadetemporada





# Fruit & Veg from Europe

I CHOOSE FRESH & FAIR!