



EUROPÄISCHES ORGANIC-OBST UND -GEMÜSE
BIO *ist* WELL-BEING



Centrale Ortofrutticola
Tarquinia



MIT MITTELN
DER EUROPÄISCHEN UNION
FINANZIERT KAMPAGNE

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



ERDE UND LUFT, ELEMENTE DES GOTTES.

Obst und Gemüse aus der EU werden in außergewöhnlichen Gebieten angebaut, in denen natürliche Schönheit und einzigartige morphologische Merkmale zusammenkommen, um Pflanzen von höchster Qualität zu erzeugen. Günstiges Klima und fruchtbare Böden bilden eine Kombination, die den Geschmack und den Nährwert der einzelnen Erzeugnisse verbessert. Die Nähe zur Küste ermöglicht es, die perfekte Kombination aus kühler Meeresbrise und Wind aus dem Landesinneren zu nutzen, und die vulkanischen Böden, die für ihre außergewöhnliche Produktivität bekannt sind, steigern die Qualität der Produkte zusätzlich. Die grünen Hügel Italiens mit Blick auf das kristallklare, blaue, von der Sonne geküsste und brackige Meer sowie die fruchtbaren Täler Deutschlands und die windigen Küsten Spaniens sind die fruchtbare Wiege des ökologischen Obst- und Gemüseanbaus, der sich diese natürlichen Eigenschaften zunutze macht und auf den Einsatz von Pestiziden und chemischen Düngemitteln verzichtet.



KULTIVIEREN EIN KULTURELLES ERBE.

Europäisches Bio-Obst und -Gemüse wird in den Regionen angebaut, die am reichsten an natürlichen Ressourcen, aber auch an einem außergewöhnlichen kulturellen Erbe sind. Jede Region hat eine jahrhundertealte Geschichte, landwirtschaftliche Traditionen, die von Generation zu Generation weitergegeben werden, und eine tiefe Verbundenheit mit dem Land. So wie der Artischockenanbau in Italien, der seine Wurzeln im bäuerlichen Wissen hat, das bis in die Römerzeit zurückreicht und dieses Gemüse zu einer wahren Ikone der italienischen Regionalküche gemacht hat. Ihre Ernte ist jedes Jahr ein wichtiger Moment für die lokalen Gemeinschaften, in denen die Landwirtschaft nicht nur eine Lebensgrundlage, sondern auch ein echter kultureller Ausdruck ist.

Bei der Erzeugung von europäischem Bio-Obst und -Gemüse verschmelzen uralte Anbautechniken mit modernen Innovationen zu Produkten von höchster Qualität, die die Seele und die Tradition des jeweiligen geografischen Gebiets widerspiegeln. Wer sich für europäisches Bio-Obst und -Gemüse entscheidet, bringt authentische Aromen und ein Stück Geschichte und Kultur auf den Tisch, die jedes kulinarische Erlebnis bereichern.





DAS LOGO DER EUROPÄISCHEN UNION



Alle Bio-Obst- und -Gemüseprodukte sind durch die Europäische Union geschützt. Die Europäische Union legt genaue Produktionsregeln fest, um eine ausgezeichnete Qualität und eine stets sichere, perfekt rückverfolgbare und transparente Auswahl zu gewährleisten. Darüber hinaus tragen alle BIO-zertifizierten Produkte aus der Europäischen Union das grüne Zeichen mit dem 12-Sterne-Blatt, wodurch sie sofort erkennbar sind.

NACHHALTIGKEIT IST EINE GARANTIE.

Wer sich für europäisches Bio-Obst und -Gemüse entscheidet, unterstützt eine Landwirtschaft, die die biologische Vielfalt fördert, die Umweltbelastung reduziert und das Wohlbefinden verbessert.

Die außergewöhnliche Qualität von europäischem Bio-Obst und -Gemüse wird durch die sorgfältige Überwachung jedes Schrittes in der Produktionskette ermöglicht. Von der Aussaat bis zur Ernte, von der Verarbeitung bis zum Vertrieb wird jeder Schritt genauestens überwacht, um den Geschmack und die organoleptischen Eigenschaften der Produkte zu erhalten.

Die angewandten ökologischen Anbaumethoden schonen die Umwelt, halten den Boden lebendig und produktiv und gewährleisten ein Höchstmaß an Sicherheit und Unbedenklichkeit für den Verbraucher. Darüber hinaus sind viele dieser Produkte durch

Zertifizierungen wie g.U., g.g.A. und BIO geschützt, die Frische, Sicherheit, ausgezeichneten Geschmack und außergewöhnliche positive Eigenschaften garantieren, wie auf dem Etikett deutlich angegeben.

Jedes Bio-Obst und -Gemüse, das Sie auf Ihren Tisch bringen, erzählt die Geschichte eines gemeinsamen Engagements für eine grünere Zukunft und eine bessere Lebensqualität.



DIE GROSSE LIEBE FÜR DAS LEBEN.

Der Geschmack von europäischem Bio-Obst ist unverwechselbar. Frisch und saftig, ist jeder Bissen eine Geschmacksexplosion, dank der Qualität des Bodens und der Sorgfalt beim Anbau.

Als wertvolle Quelle von Vitaminen, Mineralien und Antioxidantien ist es reich an essentiellen Nährstoffen, die das Wohlbefinden des Körpers unterstützen, das Immunsystem stärken, die Verdauung verbessern und die Zellen vor Schäden durch freie Radikale schützen.

Europäisches Bio-Gemüse ist auch eine Wellness-Wahl für die ganze Familie. Da es ohne schädliche Stoffe angebaut wird, bleiben seine Nährstoffe erhalten und es bietet einen authentischen Geschmack, der gut für den Körper und die Umwelt ist. Der Verzehr von Gemüse bedeutet, sich mit Vitaminen, Mineralien und Antioxidantien zu ver-

sorgen, die zur Stärkung des Immunsystems, zum Schutz des Herzens und zur Erhaltung des allgemeinen Gleichgewichts des Körpers beitragen. Qualitativ hochwertige Lebensmittel werden immer mehr geschätzt, und das europäische Bio-Obst und -Gemüse wird zu einer bewussten Wahl für alle, die sich gesund, nachhaltig und schmackhaft ernähren wollen. Ihr regelmäßiger Verzehr bereichert nicht nur die Ernährung mit wichtigen Nährstoffen, sondern ist auch eine Möglichkeit, Produktionsmethoden zu unterstützen, die unsere Erde respektieren.





DIE ARTISCHOCKE

Europäische Bio-Artischocken sind nicht nur ein Genuss für den Gaumen, sondern auch ein wahres Allheilmittel.

Dank ihres hohen Gehalts an Natrium, Kalium, Kupfer und Vitamin C fördern sie das Wohlbefinden des Körpers in mehrfacher Hinsicht. Insbesondere das Vitamin C und das Kupfer „tragen zur normalen Funktion des Immunsystems und zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei“, Funktionen, die in der Winterzeit notwendig sind. *

Außerdem sind sie eine gute Quelle für Eisen, das zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung beiträgt. **

Gastronomisch gesehen bereichert die Artischocke jede Mahlzeit mit ihrem feinen und vielseitigen Geschmack, sei es roh in frischen Salaten, gedünstet, um ihre Nährstoffe zu erhalten, oder gebacken als schmackhafte Beilage. In der mediterranen Tradition nehmen sie einen Ehrenplatz in vielen typischen Rezepten ein: von Artischocken alla giudia, knusprig und schmackhaft, bis hin zu gefüllten Artischocken.

Dank ihrer Vielseitigkeit kann die europäische Bio-Artischocke die Hauptrolle in leichten Vorspeisen, köstlichen Beilagen oder Hauptgerichten mit einzigartigem Geschmack spielen und dabei die ganze Güte und den authentischen Geschmack eines echten Produkts auf den Tisch bringen.

*Verordnung (EU) Nr. 432/2012 Angabe EFSA 2009;7(9):1211 2011;9(4):2079 2009; 7(9):1226 2010;8(10):1815

** Verordnung (EU) Nr. 432/2012 Angabe EFSA 2010;8(10):1740

DIE MELONE

Die süße und saftige europäische Bio-Melone ist ein Konzentrat des Wohlbefindens.

Sie ist eine wertvolle Quelle für Vitamin C, das „zu einer normalen Funktion des Immunsystems, einer normalen Kollagenbildung für eine normale Hautfunktion und einer verbesserten Eisenaufnahme beiträgt“. *

Ganz zu schweigen von ihrem Gehalt an Beta-Carotin und Kalium. Letzteres „trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks bei“. **

Ob in farbenfrohen und nährhaften Salaten oder in köstlichen Obstsalaten, die europäische Bio-Melone verleiht immer einen Hauch von Süße und Frische, der den Gaumen erobert. Unter den zeitlosen Klassikern der italienischen Küche ist „Schinken und Melone“ eine der kultigsten Kombinationen: Die Würze des Schinkens verbindet sich wunderbar mit der Süße der Melone und schafft ein unwiderstehliches Gleichgewicht der Aromen.

Die Melone eignet sich auch für raffiniertere Zubereitungen, als Grundlage für kalte Suppen oder als hervorragende Beilage zu frischen, cremigen Käsesorten, wodurch köstliche Geschmackskontraste entstehen, die sicher überraschen werden.

* Verordnung (EU) Nr. 432/2012 Angabe EFSA 2009; 7(9):1226 2010;8(10):1815

** Verordnung (EU) Nr. 432/2012 Angabe EFSA 2010; 8(2):1469





WASSERMELONE

Die europäische Bio-Wassermelone ist dank ihres hohen Wassergehalts ein gesunder und durstlöschender Sommergenuss. Diese Frucht trägt auf natürliche und schmackhafte Weise zur Aufrechterhaltung eines korrekten Flüssigkeitshaushalts bei, der in den wärmeren Monaten unerlässlich ist. Ihre Vielseitigkeit macht sie zu einer idealen Alternative für alle, die einen frischen und leichten Snack suchen und auf kalorienhaltige Snacks oder zuckerhaltige Getränke verzichten möchten.

Er ist eine gute Vitamin-C-Quelle und besonders reich an Vitamin B6, das „zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung beiträgt“.*

Aus gastronomischer Sicht ist die Wassermelone äußerst vielseitig. Sie schmeckt nicht nur naturbelassen, sondern kann auch in einer Vielzahl von Rezepten verwendet werden. In frischen Salaten, mit knackigem Gemüse oder leichten Käsesorten verleiht sie eine süße und erfrischende Note. In Smoothies oder Cocktails sorgt sie für eine exotische Geschmacksexplosion, die die Gaumen aller Altersgruppen erobert. Wer in der Küche experimentieren möchte, kann die Wassermelone auch als Hauptzutat für Sorbets oder leichte Desserts verwenden, die ideal zum Abschluss einer Mahlzeit sind.

Wenn Sie sich für eine europäische Wassermelone aus biologischem Anbau entscheiden, glauben Sie an eine nachhaltige Ernährung für sich und die Umwelt. Der ökologische Landbau respektiert die natürlichen Zyklen und reduziert den Einsatz von Chemikalien, so dass ein sicheres Produkt für die ganze Familie gewährleistet ist.

* Verordnung (EU) Nr. 432/2012 Anspruch EFSA 2010;8(10):1759

SPARGEL

Europäischer Bio-Spargel ist ein wertvolles Produkt, nicht nur wegen seines charakteristischen Geschmacks, sondern auch wegen seiner zahlreichen positiven Eigenschaften, die das kulinarische Erlebnis bereichern.

Dank seines hohen Gehalts an den Vitaminen B1, B2 und C sowie an Pantothenensäure ist er ein vollwertiges Lebensmittel, das verschiedene Funktionen in unserem Körper unterstützen kann. So trägt beispielsweise Thiamin (B1) „zu einem normalen Energiestoffwechsel“ * und Riboflavin (B2) „zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress, zur Erhaltung einer normalen Haut und zu einem normalen Eisenstoffwechsel“ bei. **

Der europäische Bio-Spargel kann auch in seiner Einfachheit, gekocht und mit einem Spritzer nativem Olivenöl extra angemacht, seine besonderen organoleptischen Eigenschaften am besten zum Ausdruck bringen und ist eine perfekte Beilage. In Salaten verleihen sie einen Hauch von Eleganz und Knackigkeit, während sie in cremigen Risottos den Geschmack und die Textur verbessern.

In einer Welt, die sich immer mehr auf eine zugängliche Feinschmeckerküche ausrichtet, stellt dieser Spargel die perfekte Verbindung von Geschmack und Wohlbefinden dar und erfüllt die Bedürfnisse derjenigen, die sich gesund ernähren wollen, ohne auf Genuss zu verzichten.

* Verordnung (EU) Nr. 432/2012 Angabe EFSA 2010;8(10):1759

** Verordnung (EU) Nr. 432/2012 Anspruch EFSA 2010;8(10):1814





DER PUMPEL

Der europäische Bio-Kürbis ist eine süße Zutat, die zu allen Jahreszeiten passt, aber der unbestrittene Star der Herbstsaison ist.

Wer ihn isst, versorgt seinen Körper mit wertvollem Vitamin C, das für die Bekämpfung von saisonalen Beschwerden unerlässlich ist, da es „zur normalen Funktion des Immunsystems beiträgt“. *. Außerdem ist der Kürbis reich an wichtigen Mineralien wie Magnesium, Phosphor, Eisen und Kalium, die „zur normalen Funktion des Nervensystems und der Muskeln beitragen“. **

Sein weiches und cremiges Fruchtfleisch eignet sich für die unterschiedlichsten Rezepte, von samtigen Suppen über Risotto bis hin zu Desserts oder herzhaften Pasteten, die seine Süße noch verstärken.

Eine besondere Erwähnung verdient die Farinata di Zucca, ein Gericht, das seine Wurzeln in der italienischen Volksküche hat und wegen seiner Einfachheit und Authentizität immer noch geschätzt wird.

Der europäische Bio-Kürbis ist ein hervorragendes Produkt, das ohne den Einsatz von Pestiziden und chemischen Düngemitteln angebaut wird, wobei die Umwelt und die biologische Vielfalt voll und ganz respektiert werden. Das Ergebnis ist ein authentisches Lebensmittel, das den ganzen Reichtum der Erde auf den Tisch bringt und ein Geschmackserlebnis bietet, das sowohl Tradition als auch kulinarische Innovation umfasst.

* Verordnung (EU) Nr. 432/2012 Angabe EFSA 2009; 7(9):1226 2010;8(10):1815

** Verordnung (EU) Nr. 432/2012 Angabe EFSA 2010; 8(2):1469



Centrale Ortofrutticola
Tarquinia



BIO.ENJOYGOODFOOD.EU

Der Inhalt dieser Werbekampagne gibt lediglich die Ansichten des Autors wieder und liegt in seiner alleinigen Verantwortung. Die Europäische Kommission und die Europäische Exekutivagentur für die Forschung (REA) übernehmen keinerlei Verantwortung für eine etwaige Weiterverwendung der darin enthaltenen Informationen.