



ORTOFRUTTA BIOLOGICA EUROPEA
BIO *è* BENESSERE



Centrale Ortofrutticola
Tarquinia



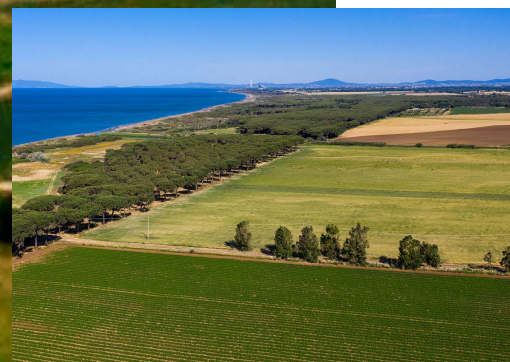
CAMPAGNA FINANZIATA
CON L'AUTO
DELL'UNIONE EUROPEA

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



TERRA E ARIA, ELEMENTI DI BONTÀ.

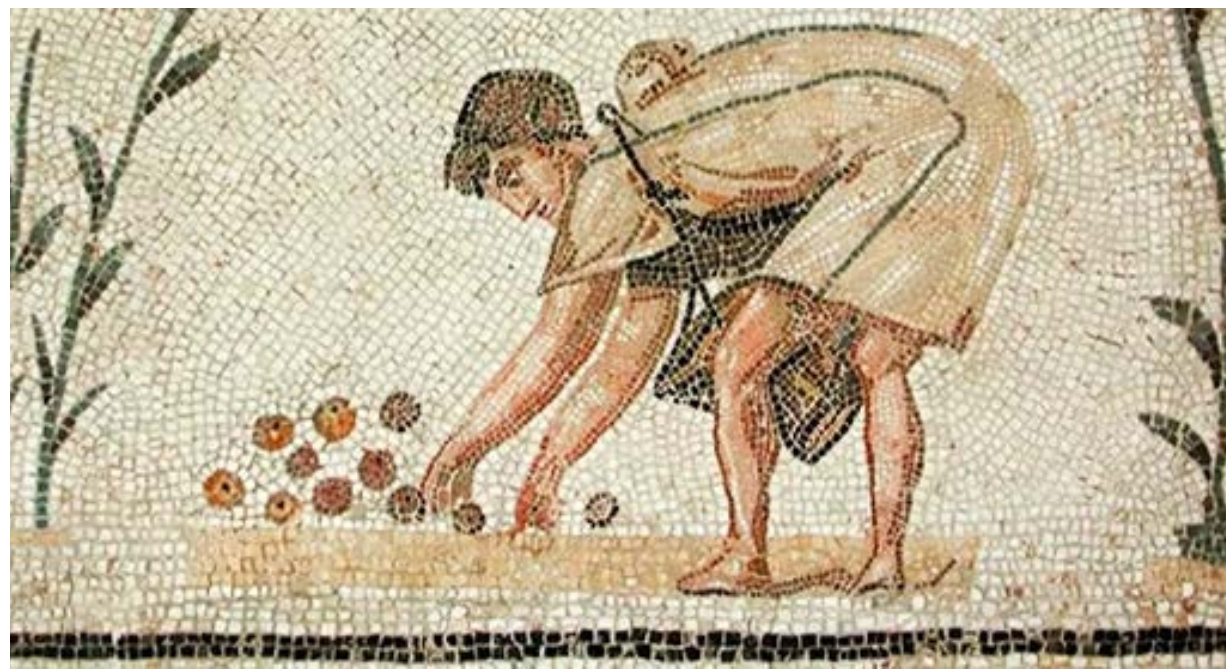
Frutta e verdura dell'Unione Europea nascono in territori eccezionali, dove bellezza naturale e unicità delle caratteristiche morfologiche, si fondono per creare coltivazioni di altissima qualità. Clima favorevole e terreni fertili si incontrano, in un connubio che esalta il sapore e le proprietà nutritive dei singoli prodotti. La vicinanza alla costa consente di sfruttare la perfetta combinazione tra le fresche brezze marine e quelle dell'entroterra, e i suoli vulcanici, noti per l'eccezionale produttività, migliorano ulteriormente la qualità delle produzioni. Le verdi colline dell'Italia, affacciate sul mare azzurro e cristallino, baciato dal sole e dal salmastro, così come le ricche vallate della Germania, e le coste ventose della Spagna, sono la culla fertile della coltivazione di ortofrutta biologica, che sfrutta queste caratteristiche naturali, evitando l'uso di pesticidi e fertilizzanti chimici.



COLTIVARE UN PATRIMONIO CULTURALE.

Frutta e verdura biologiche europee sono coltivate nelle regioni più ricche di risorse naturali, ma anche di un patrimonio culturale straordinario. Ogni territorio porta con sé secoli di storia, tradizioni agricole tramandate di generazione in generazione e un legame profondo con la terra. Come le coltivazioni di carciofi in Italia, che affondano le loro radici in un sapere contadino risalente all'epoca romana, trasformando questi ortaggi in vere icone della cucina regionale italiana. Ogni anno, la loro raccolta segna un momento importante per le comunità locali, dove l'agricoltura non è solo una fonte di sostentamento, ma vera e propria espressione culturale.

Nella produzione di ortofrutta biologica europea, le antiche tecniche di coltivazione si fondono con le moderne innovazioni, per prodotti di altissima qualità che riflettono l'anima e la tradizione di ciascuna zona geografica. Scegliere frutta e verdura biologiche europee significa portare in tavola sapori autentici e un pezzo di storia e cultura, che arricchirà ogni esperienza culinaria.





IL LOGO DELL'UNIONE EUROPEA



Tutti i prodotti dell'Ortofrutta Biologica sono tutelati dall'Unione Europea, che stabilisce precise regole di produzione per garantirti l'eccellente qualità e una scelta sempre sicura, perfettamente tracciabile e trasparente. Inoltre su tutti i prodotti certificati BIO dell'Unione Europea è apposto il marchio verde con la fogliolina a 12 stelle, che li rende immediatamente riconoscibili.

LA SOSTENIBILITÀ È UNA GARANZIA.

Scegliere l'ortofrutta biologica europea significa sostenere un'agricoltura che promuove la biodiversità, riduce l'impatto ambientale e migliora il benessere.

La straordinaria qualità della frutta e verdura biologica europea è possibile grazie all'accurato monitoraggio di ogni fase della filiera produttiva. Dalla semina alla raccolta, passando per la trasformazione e la distribuzione, ogni passaggio è

seguito con precisione per preservare il gusto e le proprietà organolettiche dei prodotti.

Le tecniche agricole ecologiche impiegate, rispettano l'ambiente e mantengono il suolo vivo e produttivo, assicurando al consumatore la massima sicurezza e salubrità. Inoltre, molti di questi prodotti sono protetti da certificazioni come DOP, IGP e BIO, garantendo freschezza, sicurezza, sapore eccellente e straordinarie

proprietà benefiche, come chiaramente indicato sull'etichetta.

Ogni frutto e verdura biologici che porti sulla tua tavola, racconta la storia di un impegno condiviso per un futuro più verde e una qualità della vita migliore.



IL GRANDE AMORE PER LA VITA

Il sapore della frutta biologica europea è inconfondibile. Fresca e succosa, ogni morso è un'esplosione di gusto, merito della qualità del terreno e dell'attenzione dedicata alla sua coltivazione.

Fonte preziosa di vitamine, minerali e antiossidanti, è ricca di nutrienti essenziali che supportano il benessere del corpo, aiutandolo a rafforzare il suo sistema immunitario, migliorando la digestione e proteggendo le cellule dai danni dei radicali liberi.

Anche la verdura biologica europea è una scelta di benessere per tutta la famiglia. Coltivata senza sostanze nocive, conserva intatte le sue proprietà nutritive, garantendo sapori autentici e genuini che fanno bene al corpo e all'ambiente. Mangiarla significa fare il pieno di vitamine, minerali e antiossidanti che contribuiscono a rafforzare il siste-

ma immunitario, proteggono il cuore e mantengono l'equilibrio generale del corpo.

La qualità del cibo è sempre più apprezzata, e frutta e verdura biologica europea si inseriscono come scelta consapevole per chi cerca un'alimentazione sana, sostenibile e ricca di gusto. Il loro consumo regolare non solo arricchisce la dieta di nutrienti fondamentali, ma rappresenta anche un modo per sostenere metodi di produzione che rispettano la nostra terra.





IL CARCIOFO

I carciofi biologici europei non sono solo un piacere per il palato, ma anche un vero toccasana.

Grazie al loro considerevole contenuto di **sodio, potassio, rame** e **Vitamina C**, favoriscono il benessere dell'organismo sotto diversi aspetti. In particolare, sia la **Vitamina C** che il **rame**, "contribuiscono alla normale funzione del sistema immunitario e alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo", funzioni necessarie durante la stagione invernale. *

Inoltre, costituiscono una discreta fonte di **ferro** che contribuisce alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento. **

Dal punto di vista gastronomico, i carciofi arricchiscono qualsiasi pasto con il loro sapore delicato e versatile, che siano consumati crudi in fresche insalate, cotti al vapore per mantenere intatti i loro nutrienti, o al forno per un contorno gustoso. Nella tradizione mediterranea occupano un posto d'onore in numerose ricette tipiche: dai carciofi alla giudia, croccanti e saporiti, ai carciofi ripieni.

Grazie alla loro versatilità, i carciofi biologici europei possono essere protagonisti di antipasti leggeri, contorni prelibati o piatti principali dal sapore unico, e portano sulla tavola tutta la bontà e il sapore autentico di un prodotto genuino.

*Regolamento (UE) n. 432/2012 Claim EFSA 2009; 7(9):1211 2011;9(4):2079 2009; 7(9):1226 2010;8(10):1815

** Regolamento (UE) n. 432/2012 Claim EFSA 2010;8(10):1740

IL MELONE

Il melone biologico europeo, dolce e succoso, è un concentrato di benessere.

È una preziosa fonte di **Vitamina C**, che “contribuisce alla normale funzione del sistema immunitario, alla normale formazione del collagene per la normale funzione della pelle e accresce l'assorbimento del ferro”. *

Per non parlare del suo contenuto di **betacarotene e potassio**. Quest'ultimo “contribuisce al mantenimento di una normale pressione sanguigna.” **

Che si tratti di insalate colorate e nutrienti o di deliziose macedonie, il melone biologico europeo aggiunge sempre un tocco di dolcezza e freschezza che conquista il palato. Tra i classici intramontabili della cucina italiana, il “prosciutto e melone” è uno degli abbinamenti più iconici: la sapidità del prosciutto crudo si sposa magnificamente con la dolcezza del melone, creando un equilibrio di sapori irresistibile. Il melone si presta anche a preparazioni più raffinate, come base per zuppe fredde o ottimo accompagnamento per formaggi freschi e cremosi, creando deliziosi contrasti di sapore in grado di sorprendere.

* Regolamento (UE) n. 432/2012 Claim EFSA 2009; 7(9):1226 2010;8(10):1815

** Regolamento (UE) n. 432/2012 Claim EFSA 2010; 8(2):1469





L'ANGURIA

L'anguria biologica europea è una delizia estiva sana e dissetante, grazie al suo elevato contenuto d'acqua. Questo frutto contribuisce in modo naturale e gustoso a mantenere un corretto livello di idratazione, indispensabile durante i mesi più caldi. La sua versatilità la rende un'alternativa ideale per chi cerca una merenda fresca e leggera, evitando snack calorici o bevande zuccherate.

È una buona fonte di **Vitamina C** ed è particolarmente ricca di **Vitamina B6** che "contribuisce alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento" *

Dal punto di vista gastronomico, l'anguria è estremamente versatile. Oltre ad essere deliziosa gustata al naturale, può essere utilizzata in una vasta gamma di ricette. In insalate fresche, con verdure croccanti o formaggi leggeri, aggiunge una nota dolce e rinfrescante. Nei frullati o nei cocktail, regala un'esplosione di sapore esotico che conquista i palati di tutte le età. Per chi ama sperimentare in cucina, l'anguria può diventare anche l'ingrediente principale di sorbetti o dessert leggeri, ideali per concludere i pasti.

Scegliere un'anguria biologica europea significa credere in un'alimentazione sostenibile per sé stessi e per l'ambiente. L'agricoltura biologica rispetta i cicli naturali e riduce l'uso di sostanze chimiche, garantendo un prodotto sicuro per tutta la famiglia.

*** Regolamento (UE) n. 432/2012 Claim EFSA 2010;8(10):1759**

GLI ASPARAGI

Gli asparagi biologici europei sono un prodotto pregiato, non solo per il sapore caratteristico, ma anche per le molte proprietà benefiche, che arricchiscono l'esperienza culinaria di cui sono protagonisti.

Grazie al loro elevato contenuto di **Vitamine B1, B2 e C, acido pantotenico**, rappresentano un alimento completo in grado di supportare diverse funzioni del nostro organismo. Ad esempio, la **Tiamina (B1)** “contribuisce al normale metabolismo energetico” * così come la **Riboflavina (B2)** “contribuisce alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo, al mantenimento di una pelle normale e al normale metabolismo del ferro”. **

Gli asparagi biologici europei, anche nella loro semplicità, lessati e conditi con un filo di Olio Extra Vergine di Oliva, riescono a esprimere al meglio le loro particolari caratteristiche organolettiche, diventando un contorno perfetto. In insalata, donano un tocco di eleganza e croccantezza, mentre nei risotti cremosi esaltano sapori e consistenze. In un mondo sempre più orientato verso una cucina gourmet accessibile, questi asparagi rappresentano la fusione perfetta tra gusto e benessere, soddisfacendo le esigenze di chi desidera un'alimentazione sana senza rinunciare al piacere.

* Regolamento (UE) n. 432/2012 Claim EFSA 2010;8(10):1759

** Regolamento (UE) n. 432/2012 Claim EFSA 2010;8(10):1814





LA ZUCCA

La zucca biologica europea è un ingrediente dalla dolce bontà, perfetta in tutte le stagioni ma protagonista indiscussa di quella autunnale. Mangiarla significa fornire all'organismo un prezioso apporto di **Vitamina C**, fondamentale per contrastare i malanni stagionali in quanto “contribuisce alla normale funzione del sistema immunitario” *. Inoltre, la zucca è ricca di minerali essenziali come **magnesio, fosforo, ferro e potassio**, il quale “contribuisce al normale funzionamento del sistema nervoso alla normale funzione muscolare”. **

La sua polpa morbida e cremosa si adatta alle ricette più variegate, spaziando dalle vellutate ai risotti, fino a dolci o torte salate, capaci di esaltare la sua dolcezza.

Una menzione particolare va alla farinata di zucca, un piatto che affonda le sue radici nella cucina popolare italiana e che continua a essere apprezzato per la sua semplicità e genuinità.

La zucca biologica europea è un prodotto d'eccellenza, coltivato senza l'uso di pesticidi o fertilizzanti chimici, nel pieno rispetto dell'ambiente e della biodiversità. Il risultato è un alimento autentico, che porta in tavola tutta la ricchezza della terra, offrendo un'esperienza gustativa che abbraccia sia la tradizione, che l'innovazione culinaria.

* Regolamento (UE) n. 432/2012 Claim EFSA 2009; 7(9):1226 2010;8(10):1815

** Regolamento (UE) n. 432/2012 Claim EFSA 2010; 8(2):1469



Centrale Ortofrutticola
Tarquinia



BIO.ENJOYGOODFOOD.EU

Il contenuto di questa campagna promozionale rappresenta soltanto le opinioni dell'autore ed è di sua esclusiva responsabilità. La Commissione europea e l'Agenzia esecutiva europea per la ricerca (REA) non accettano alcuna responsabilità riguardo al possibile uso delle informazioni che include.