

CULTIVATING A HEALTHY EUROPE



SCHLIESSEN SIE SICH DER HERAUSFORDERUNG AN **5** FRÜCHTE UND GEMÜSE PRO TAG ZU ESSEN

WETTBEWERB FÜR EIN BESSERES LEBEN.
MACHEN MIT BEI DER **#LOGLIFECHALLENGE** OF EUROPE

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.



VON EUROPÄISCHEN
GEMEINSCHAFT
KOFINANZIERTER KAMPAGNE

#EUAgripromo

DIE EUROPÄISCHE UNION UNTERSTÜTZT
KAMPAGNEN, DIE EINEN GESUNDEN
LEBENSSTIL PROPAGIEREN.

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



CUTE HEALTHY TRÄGT FRÜCHTE



Das Projekt „CuTE Healthy - Cultivating a Healthy Europe with Fruits and Vegetables from EUROPE“ (kofinanziert von der Europäischen Union) wurde mit dem Ziel ins Leben gerufen, die europäischen Bürger über die besonderen Produktionsmethoden von **Obst und Gemüse** und die großartigen Eigenschaften dieser Lebensmittel (Vielfalt, Qualität und Geschmack) in strategischen Märkten wie Belgien, Deutschland, Frankreich oder Spanien aufzuklären. Dabei waren alle Maßnahmen der Kampagne darauf ausgerichtet, **die Aufmerksamkeit auf die gesündeste Herausforderung in Europa** zu lenken: die **#LongLifeChallenge**. Auf diese Weise sollten die Menschen dafür sensibilisiert werden, mindestens **5 Stück Obst und Gemüse pro Tag** zu verzehren und körperliche Aktivität in ihr Leben zu integrieren.



Die **#LongLifeChallenge** fördert einen Sinneswandel bei den europäischen Bürgern in Bezug auf den Verzehr von Obst und Gemüse.

Die Kampagne hat in den letzten drei Jahren der Laufzeit des Programms alle Erwartungen hinsichtlich der Resonanz in der Öffentlichkeit weit übertroffen

157,7 Mio.
Presseveröffentlichungen

98,7 Mio.
im ersten Jahr

29,5 Mio.
im zweiten

29,4 Mio.
im dritten Jahr



Darüber hinaus konnten bekannte *influencer* – insbesondere europäische Olympioniken und Content Creator (Micro-Influencer) – im ersten Jahr der Kampagne 808.139 Kontakte mit der Öffentlichkeit über Botschaften zu europäischem Obst und Gemüse herstellen, 822.156 im zweiten Jahr und 906.811 im dritten Jahr. Insgesamt wurden dank des Beispiels dieser Meinungsführer und ihrer Annäherung an die Öffentlichkeit 2.537.106 Aufrufe erzielt.

Auf der #LongLifeChallenge-Website wurden im ersten Jahr der Kampagne 100.069 Besuche von Nutzern verzeichnet, im zweiten Jahr 115.526 und im dritten Jahr 129.540 Besuche, insgesamt also 345.135 Aufrufe dieser Website in den drei Jahren.

Erreicht haben
808.139
Kontakte
im ersten Jahr
der Kampagne



Erreicht haben
906.811
Kontakte
im dritten Jahr
der Kampagne

Erreicht haben
822.139
Kontakte
im zweiten Jahr
der Kampagne



INSGESAMT
2.537.106
Kontakte
in den 3 Jahren



Ein weiterer Erfolg des Programms beruht auf der Werbekampagne im digitalen Fernsehen, die in den entsprechenden Märkten – Frankreich, Deutschland, Belgien und Spanien – 12,05 Mio. Zuschauer erreichte. So wurden 2021 12,1 Mio., 2022 12,1 Mio. und 2023 11,9 Mio. Kontakte verzeichnet. Insgesamt belief sich die Zahl der Aufrufe im digitalen Fernsehen auf 36,05 Mio. und im Radio auf rund 211 Mio.

Alles in allem ist davon auszugehen, dass die Kampagne durch die Verbreitung aller Vorteile von europäischem Obst und Gemüse auf allen Plattformen und in allen Medien insgesamt 535.297.000 Besucher erreicht hat.

AKTIVITÄTEN ZUR FÖRDERUNG DES BEWUSSTSEINS FÜR DEN VERZEHR VON OBST UND GEMÜSE

Um der Bevölkerung die Vorteile des Verzehrs dieser Lebensmittel zu vermitteln, wurde in jeder Kommunikation der Verzehr von 5 Portionen Obst oder Gemüse pro Tag empfohlen. Darüber hinaus wurden folgende Maßnahmen ergriffen:

- Vor dem Hintergrund der steigenden Preise für diese Lebensmittel wurden ihre Vorteile für Gesundheit und Wohlbefinden hervorgehoben.
- Es wurden Vorschläge verbreitet, wie man Obst und Gemüse in den Alltag integrieren kann, sei es zum Frühstück, in der Arbeitspause, beim Sport, beim Lesen, als gesunder Snack oder als Bestandteil von Rezepten oder Gerichten.
- Diejenigen, die sonst kein Obst und Gemüse essen, wurden zum Verzehr angeregt. Es wurde vorgeschlagen, den Verzehr von Obst und Gemüse in den Alltag zu integrieren.
- Es wurden Ideen für traditionelle Rezepte mit Obst und Gemüse vorgestellt, die Bestandteil des Programms sind.



Im Rahmen dieser großen Herausforderung wurde eine Auswahl an europäischen Obst- und Gemüsesorten angeboten, die zusammen mit einigen Empfehlungen darauf abzielt, den Lebensstil der europäischen Bürger zu verbessern. Die folgenden Produkte wurden im Rahmen dieses europäischen Projekts durch gezielte Werbemaßnahmen strategisch gefördert:

Orangen und
Mandarinen
aus Spanien



Erdbeeren aus
Frankreich



Heidelbeeren aus Polen

Brokkoli aus
Spanien



Grüner Spargel
aus Spanien



Äpfel aus
Polen



Der Schwerpunkt bestand darin, die ernährungsphysiologischen Vorteile von Obst und Gemüse nach europäischen Standards zu vermitteln, ihren Nährwert hervorzuheben und ihren Verzehr auf der Grundlage einer gesunden und ausgewogenen Ernährung zu fördern. All diese Ernährungshinweise gingen mit einer anderen, nicht weniger wichtigen Botschaft einher: der Steigerung der körperlichen Aktivität, die den europäischen Bürgern einen wesentlich gesünderen Lebensstil ermöglicht.



AKTIONEN:

Eine der bemerkenswerten Aktionen, die im Rahmen der Kampagne durchgeführt wurden, war die Erstellung mehrerer Pressemitteilungen, die allein im zweiten Jahr **98.799.242 Aufrufe** erzielten und in denen Botschaften über **Obst und Gemüse** in ganz Europa verbreitet wurden.



- Zudem wurde eine große digitale Kampagne organisiert, an der mehr als 30 internationale *influencer* beteiligt waren. Sie halfen dabei, die Botschaften der Kampagne in den sozialen Medien zu verbreiten, und erreichten in den drei Jahren über 111.000 Fans.
- Fünf Olympioniken bei der **#LongLifeChallenge**: Fünf Olympioniken aus den verschiedenen Zielländern präsentierten die Erfolgsgeheimnisse für ein aktiveres Leben und eine gesündere Ernährung. Von Tipps, wie man Obst und Gemüse auf spielerische und einfache Weise in den Tagesablauf integrieren kann, bis hin zu Empfehlungen für Sport und Entspannung.

DIE FOLGENDEN SPITZENSORTLER WAREN DIE MEINUNGSFÜHRER DER KAMPAGNE, DIE SICH DER **#LONGLIFECHALLENGE** BEREITS ANGESCHLOSSEN HATTEN:

Die fünf Athleten verkörpern die europäischen Werte, für die die Kampagne steht. Sie haben uns ihr „Trainingsleben“ vermittelt, denn wer könnte besser wissen als sie, wie wichtig eine **gesunde und ausgewogene Ernährung** ist? Gleichzeitig haben sie uns verschiedene konkrete Anleitungen gegeben, wie man trainiert, um in Schwung zu kommen und für das wichtigste Ziel zu kämpfen: **ein besseres Leben zu führen.**

Die Athleten zeigten sich **von ihrer menschlichsten und persönlichsten Seite**, damit sich die Mehrheit der Europäer von ihnen vertreten fühlt und sie als Vorbild ansieht. **Es geht darum, den Menschen hinter dem Sportler zu sehen**, denn Spitzensport ist nur für wenige möglich, aber ein gesünderes Leben kann jeder führen. **Deshalb ist die #LongLifeChallenge** für jeden geeignet.

Die Kernbotschaften und Aktionen dieses Programms wurden auf der Grundlage von Transparenz sowie wahrheitsgetreuer und objektiver Informationen entwickelt, um sicherzustellen, dass sich alle europäischen Bürger der Vorteile des täglichen Verzehrs von europäischem Obst und Gemüse im Rahmen einer gesunden und ausgewogenen Ernährung bewusst sind.

Um Tausende von europäischen Verbrauchern zu erreichen, wurden geeignete Strategien der Öffentlichkeitsarbeit über wichtige Einflussnehmer wie Redakteure, Meinungsführer und Influencer in den sozialen Medien umgesetzt, die der endgültigen Zielgruppe den Zweck des Programms nähergebracht und dazu beigetragen haben, den täglichen Verzehr von europäischem Obst und Gemüse zu steigern.



ONA CARBONELL
OLYMPIAMEDAILLENGEWINNER

SEBASTIAN BRENDEL
OLYMPIAMEDAILLENGEWINNER

LYDIA VALENTÍN
OLYMPIAMEDAILLENGEWINNER

FLORENT MANAUDOU
OLYMPIAMEDAILLENGEWINNER

MAJA WŁOSZCZOWSKA
OLYMPIAMEDAILLENGEWINNER

KLEINE AUFGABEN FÜR EINE GROBE HERAUSFORDERUNG:

#LONGLIFECHALLENGE...

Die #LongLifeChallenge ist die große Herausforderung, täglich 5 Portionen Obst und Gemüse zu verzehren, und zwar durch erreichbare Aufgaben, die dazu beitragen, einige Essgewohnheiten auf einfache und vergnügliche Weise zu ändern.

DENN DIE #LONGLIFECHALLENGE BEDEUTET ...

#EIN STÜCK OBST AUF DEM WEG ZUR ARBEIT ZU ESSEN

#TOLLE UND ÜBERRASCHEND LECKERE SALATE AUS BROKKOLI UND SPARGEL ZUZUBEREITEN

#IMMER OBST UND GEMÜSE EINZUKAUFEN

#JEDEN TAG EIN STÜCK OBST ZUM FRÜHSTÜCK ZU ESSEN

#IM CAFÉ NACH EINEM GESUNDEN SNACK ZU FRAGEN

#KÖSTLICHE SALATE ZUZUBEREITEN

#SICH JEDEN TAG EIN 5-STERNE-FRÜHSTÜCK ZU GÖNNEN

#EINEN GESUNDEN SNACK AM VORMITTAG ZU GENIEßEN

#SICH NACH DEM TRAINING MIT EINEM GESUNDEN SMOOTHIE ZU ERFRISCHEN

Es wird empfohlen, jeden Tag 5 Portionen Obst und Gemüse zu essen. Aus diesem Grund wurde auch eine Reihe einfacher, köstlicher und vielseitiger Rezepte zusammengestellt, mit denen sich dieses Ziel leicht erreichen lässt.



SO ENTSTANDEN **4 KATEGORIEN** VON REZEPTEN, DIE DIE VERSCHIEDENEN OBST- UND GEMÜSESORTEN DER KAMPAGNE ENTHALTEN:



Frühstück: Nicht nur eine der wichtigsten Mahlzeiten des Tages, sondern auch unser Start in den Tag. Aus diesem Grund haben wir die erste Portion Obst und/oder Gemüse gleich dort eingebaut, um der #longlifechallenge schon ein gutes Stück näherzukommen. Die Rezepte enthalten hauptsächlich Obst, aber auch ein paar innovative Vorschläge mit Gemüse.



Smoothies: Ein Frische-Kick für unsere Ernährung. Die Zufuhr von Obst und Gemüse in flüssiger Form als Smoothie macht es noch leichter, das Tagesziel zu erreichen.



Snacks: Das Naschen zwischen den Mahlzeiten wird zu einem der gesündesten Momente unseres Alltags. Um die Zahl von 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag zu erreichen, geht man am besten schrittweise vor: So kann man zwischen den Mahlzeiten problemlos ein Stück Obst (wie einen Apfel oder eine Mandarine) oder einen der neuartigen Snacks genießen, die im Internet vorgestellt werden.



Salate: Gesunde Abwechslung auf dem Teller! Salate sind perfekt, um verschiedene Obst- und Gemüsesorten in einer Mahlzeit unterzubringen. Wir präsentieren knackig-frische Rezepte mit ganz neuen Mischungen und Kombinationen. Obst und Gemüse standen im Mittelpunkt dieser Gerichte und versorgten uns mit der nötigen Energie, die wir für unser tägliches Leben brauchen.

Auf der offiziellen Website der Kampagne sind all diese köstlichen und originellen Vorschläge im Abschnitt **Rezepte** zu finden (<https://longlifechallenge.eu/de/rezepte/>).

Die Kampagne räumte **der Gesundheit und dem Wohlbefinden**, die Obst und Gemüse bieten, einen hohen Stellenwert ein. Es wurde herausgestellt, dass beide von den Verbrauchern sehr geschätzt werden, **da sie unverzichtbar sind, um ihren Nährstoffbedarf zu decken, den Körper fit zu halten und insgesamt einen gesunden Lebensstil zu pflegen**. So empfehlen Organisationen wie die WHO, die FAO sowie zahllose Vereinigungen von Ärzten, Diätassistenten und Ernährungswissenschaftlern und der Obst- und Gemüsesektor selbst, **noch mehr Obst und Gemüse zu essen**.

Und Tatsache ist, dass es heutzutage immer wichtiger wird, den Körper durch die richtige Ernährung fit zu halten. Nach Angaben der **Weltgesundheitsorganisation (WHO) sind Obst und Gemüse** wichtige Bestandteile einer **gesunden Ernährung**. Ein geringer Verzehr von Obst und Gemüse wird mit einem **schlechten Gesundheitszustand und einem erhöhten Risiko für nicht übertragbare Krankheiten in Verbindung gebracht**.

In diesem Zusammenhang weisen wissenschaftliche Erkenntnisse darauf hin, dass diese Lebensmittel, wenn sie im Rahmen einer gesunden, fett-, zucker- und salzarmen (oder natriumarmen) Ernährung verzehrt werden, **auch dazu beitragen können, eine Gewichtszunahme zu vermeiden oder das Risiko von Fettleibigkeit zu senken**.

DIEJENIGEN, DIE SONST KEIN OBST UND GEMÜSE ESSEN, ZUM VERZEHR ANREGEN

Derzeit nehmen nur 14,3 % der Verbraucher 5 oder mehr Portionen pro Tag zu sich, was der von der EU empfohlenen Menge entspricht. Dieser mangelnde Verzehr ist auf viele Faktoren zurückzuführen, wie zum Beispiel:

- Im Vergleich zu anderen verarbeiteten Lebensmitteln wird für Obst und Gemüse **fast keine Werbung gemacht**.
- Sie werden oft als **etwas altmodisch, schwierig zu essen** und weniger schmackhaft als andere Produkte wahrgenommen.
- Obst und vor allem Gemüse werden mit **restriktiven Diäten** und Speiseplänen in Verbindung gebracht, bei denen Lebensmittel, die als **ansprechender** gelten, weggelassen werden.

Außerdem warnt die **WHO**, dass mehr als ein Viertel der erwachsenen Weltbevölkerung, **1,4 Milliarden Erwachsene**, sich zu wenig bewegen. Dieses Problem ist in der jüngeren Bevölkerung noch ausgeprägter. Weltweit bewegen sich **81 % der Jugendlichen im Alter von 11–17 Jahren zu wenig**.



Angesichts dieses Problems zielt das Programm darauf ab, das Bewusstsein dafür zu schärfen, dass der **Nutzen eines gesünderen Lebensstils weitaus größer ist als die kleinen Opfer, die man dafür bringen muss**. Deshalb regte die Kampagne den Verzehr bei denjenigen Menschen an, die sonst kein Obst und Gemüse essen. Zu diesem Zweck wurden folgende Maßnahmen ergriffen:



-Es wurden **witzige und einfach umzusetzende Ideen vorgeschlagen**, um den Verzehr von Obst und Gemüse in den Alltag zu integrieren.

-Es wurden **Pläne und Rezepte** mit diesen Lebensmitteln für eine gesündere Lebensweise erstellt.

Denn um ein gesünderes und ausgewogeneres Leben zu führen, brauchen Sie keine olympischen Anstrengungen zu unternehmen oder Spitzensportler zu sein. Es genügen kleine, alltägliche Schritte, wie z. B. die Verwendung von Obst und Gemüse auf unserem täglichen Speiseplan.

In diesem Sinne wurde **eine mutige und sichtbare Kampagne** gestartet, mit einem neuen Ansatz für die „5 am Tag“-Regel. Ein Vorschlag, der den **Wert von europäischem Obst und Gemüse** auf eine neue und couragierte Weise hervorhebt und die Verbraucher für die Vorteile, aber auch die **Attraktivität des Verzehrs von fünf Portionen (oder mehr) Obst und Gemüse pro Tag** sensibilisiert. Und das alles in Verbindung mit körperlicher Betätigung.

Verringerung des Risikos für bestimmte Krankheiten

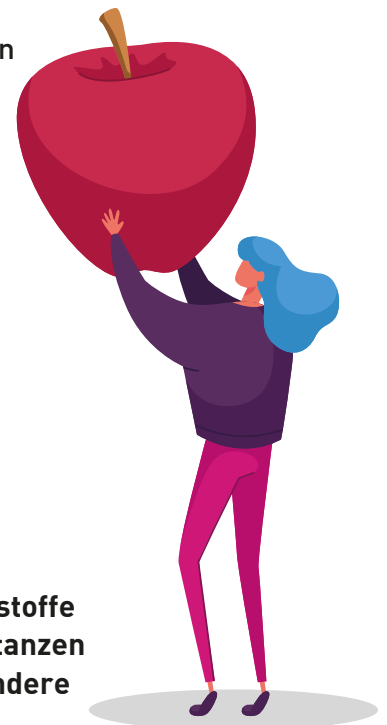
Obst und Gemüse haben den Vorteil, dass sie sich an alle Arten von Diäten und an Menschen mit unterschiedlichen Ernährungsbedürfnissen anpassen, sodass sie den Anforderungen verschiedener Verzehrziele gerecht werden. Nach Angaben der **Weltgesundheitsorganisation (WHO)** kann die Aufnahme von **Obst und Gemüse** in die tägliche Ernährung das Risiko für einige Krankheiten verringern.

Es gibt auch wissenschaftliche Belege dafür, dass der Verzehr dieser Lebensmittel im Rahmen einer **gesunden, fett-, zucker- und salzarmen (oder natriumarmen) Ernährung** dazu beiträgt, eine **Gewichtszunahme zu vermeiden** und das Risiko von **Fettleibigkeit** zu senken.



Sie sind eine reichhaltige Quelle für **Vitamine und Mineralstoffe, Ballaststoffe** und eine Reihe von nützlichen Substanzen wie **Phytosterine, Flavonoide** und andere **Antioxidantien**.

Aus all diesen Gründen trägt der Verzehr einer Vielzahl von **Obst- und Gemüsesorten** dazu bei, eine ausreichende Zufuhr vieler dieser wichtigen Nährstoffe zu gewährleisten, so der **Konsens der medizinischen und wissenschaftlichen Gemeinschaft**.



ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLICHE EMPFEHLUNGEN

Die **Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA)** stellt eine Reihe von lebensmittelbasierten Ernährungsempfehlungen (FBDGs) zur Verfügung, die als wissenschaftlich fundierte Empfehlungen für eine gesunde Ernährung beschrieben werden und nützliche Informationen für die Verbraucher in den einzelnen Ländern darstellen:

BELGIEN:



Essen Sie jeden Tag ein anderes Gemüse der Saison. Zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse pro Tag.



DEUTSCHLAND:

Nehmen Sie insgesamt mindestens 650 g Obst und Gemüse pro Tag zu sich (mindestens 400 g Gemüse, 250 g Obst).

SPANIEN:

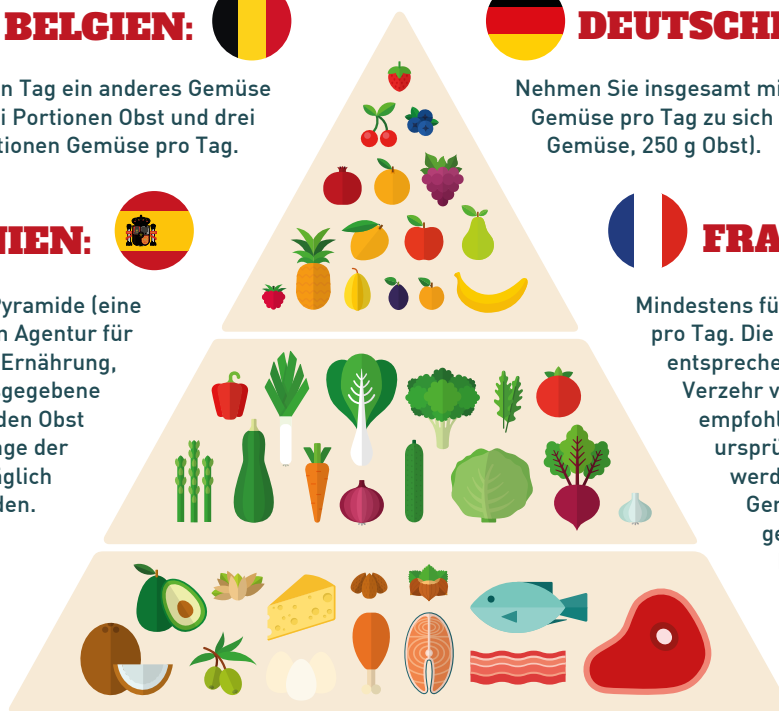


Fünf Portionen. In der NAOS-Pyramide (eine von der spanischen Agentur für Ernährungssicherheit und Ernährung, AESAN, herausgegebene Mittelmeerdiet-Pyramide) bilden Obst und Gemüse die Grundlage der Ernährung und sollten täglich verzehrt werden.



FRANKREICH:

Mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag. Die empfohlenen Portionen entsprechen 80 g bzw. 100 g. Ein erhöhter Verzehr von Obst und Gemüse wird empfohlen, unabhängig von der ursprünglichen Verzehrmenge. Dabei werden alle Formen von Obst und Gemüse berücksichtigt: frisch, gefroren oder aus der Konserve. Bevorzugen Sie Obst und Gemüse, das nach Produktionsmethoden angebaut wird, bei denen die Belastung durch Pestizide reduziert wird (Vorsorgeprinzip).



Die Ernährungsempfehlungen werden zwar unter Berücksichtigung des Nährstoffbedarfs des Körpers erstellt, beziehen sich aber nur auf die **Lebensmittelgruppen oder -arten, die Teil der Ernährung sein sollten, und zwar aus zwei Gründen:**

- 🍓 So fällt es uns leichter, unseren Nährstoffbedarf zu decken, ohne uns über jeden einzelnen Nährstoff Gedanken zu machen. Wenn wir also darauf achten, mehrmals am **Tag Gemüse zu essen, stellen wir sicher, dass wir unseren Bedarf an Ballaststoffen, Mineralstoffen und Vitaminen decken.**
- 🍓 Es fördert die Auswahl und Vielfalt das ganze Jahr über, sodass wir zum Beispiel unsere **Lieblingsgemüse oder die Gemüse der Saison auswählen können.**



SAISONALE PRODUKTE DAS GANZE JAHR ÜBER: 7 OBST- UND GEMÜSESORTEN EUROPÄISCHER HERKUNFT

Eines der wichtigsten Merkmale von Obst und Gemüse europäischer Herkunft ist seine Frische. Daher war die Saison des für die Kampagne ausgewählten Obstes und Gemüses entscheidend, um zu wissen, wie man das Beste aus ihnen herausholen kann. Jede der 7 Obst- und Gemüsesorten, die Teil der Kampagne sind, hat ihre eigene Saison, und das hat den Europäern geholfen, die #LongLifeChallenge das ganze Jahr über zu bewältigen:

Orange:
von Oktober bis Mai

Clementine:
von Oktober bis Januar

Mandarine:
von Oktober bis April

Brokkoli:
das ganze Jahr über

Grüner Spargel:
von Februar bis Juni

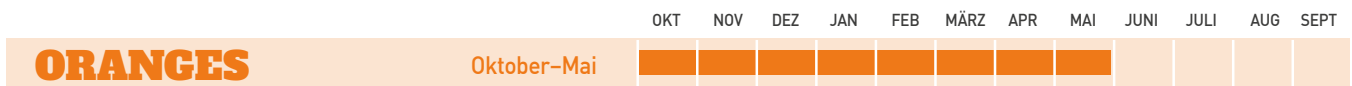
Polnischer Apfel: das ganze Jahr über verfügbar

Heidelbeeren:
von Juli bis September

Erdbeeren aus Frankreich:
von März bis Oktober



Wir wissen nicht nur, wann man diese Obst- und Gemüsesorten essen sollte, sondern haben auch all ihre Eigenschaften und Vorzüge bekannt gemacht. Aus diesem Grund wurde die Öffentlichkeit während der gesamten Kampagne auf alle Vorteile aufmerksam gemacht und die Eigenschaften jeder der 7 Obst- und Gemüsesorten, die Teil der #longlifechallenge sind, wurden im Detail erklärt:



Orangen enthalten verschiedene **Mineralstoffe und Vitamine** in einem ausgewogenen Verhältnis. Besonders hervorgehoben wurde jedoch ihr hoher **Vitamin-C-Gehalt**, der Orangen zu einem natürlichen Antioxidationsmittel macht, da dieses Vitamin zum **Schutz der Zellen vor oxidativen Schäden** beiträgt. Gleichzeitig wurde darauf hingewiesen, dass **Vitamin C** auch die normale Funktion des Nervensystems unterstützt und dabei hilft, **Müdigkeit und Erschöpfung zu verringern**.

Darüber hinaus wurde erklärt, dass Orangen auch eine Quelle von **Folaten** sind, die neben zahlreichen anderen positiven Eigenschaften zur korrekten Funktion des Immunsystems beitragen.

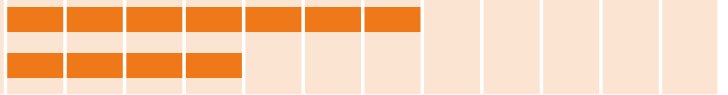
Mit den strengsten Protokollen und Qualitätsstandards sind die europäischen Orangen ein **wahres Wunderwerk der Natur**. Mit ihrer perfekten Kombination aus Süße und Säure, die ihnen einen **einzigartigen Geschmack** verleiht, und ihrem hohen Gehalt an erfrischendem Saft ist die **Orange eine sehr vielseitige Frucht**, die auf unzählige Arten genossen werden kann, sei es **frisch oder in köstlichen Säften**. Außerdem sind die Orangen aus Europa die frischesten auf dem Markt, da sie **kürzer unterwegs sind, bis sie auf unseren Tisch kommen**.



MANDARINEN UND CLEMENTINEN

Oktober–April

Oktober–Januar



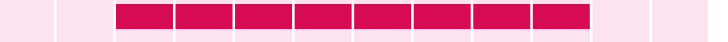
Genau wie Orangen enthalten Mandarinen verschiedene Mineralstoffe und Vitamine in einem ausgewogenen Verhältnis und haben einen hohen Vitamin-C-Gehalt, was ihnen eine starke antioxidative Wirkung verleiht. Gleichzeitig bestehen Mandarinen zum Großteil aus Wasser, weshalb sie so erfrischend und feuchtigkeitsspendend für unseren Organismus sind. Außerdem sind Mandarinen reich an Ballaststoffen.

Saftig, fruchtig und köstlich: Mandarinen sind eine der beliebtesten Obstsorten bei Verbrauchern, die einen schnellen und gesunden Snack suchen. Ob größer, kleiner, süßer oder säuerlicher, Mandarinen gibt es in einer Vielzahl von Sorten, die den unterschiedlichen Geschmäckern der Verbraucher entsprechen. Die Größe der Mandarinen und die Leichtigkeit, mit der sich Clementinen schälen lassen, machen sie zum perfekten Snack für unterwegs.



ERDBEEREN

März–Oktober



Erdbeeren sind äußerst kalorienarm (90 % Wasser) und eine gute Vitamin-C-Quelle. Eine durchschnittliche Portion Erdbeeren (150 g) enthält 81 mg Vitamin C, was die empfohlene Tagesdosis für dieses Vitamin (60 mg) weit übertrifft, 228 mg Kalium, das die Muskelfunktion fördert, und 30 mg Kalzium, das Knochen und Zähne stärkt.

Erdbeeren gehören zu den Früchten mit der höchsten antioxidativen Wirkung, was nicht nur auf ihren Anthocyan-Gehalt zurückzuführen ist, sondern auch auf den hohen Anteil an Polyphenolen und Vitamin C, das zum Schutz der Zellen vor oxidativen Schäden beiträgt.

Um das in den Erdbeeren enthaltene Vitamin C optimal nutzen zu können, wurde während der Kampagne empfohlen, die Erdbeeren während der Saison so frisch wie möglich zu verzehren. Sie enthalten außerdem Eisen, Vitamin A für die Immunabwehr und Vitamin B9, das in der Schwangerschaft sehr wertvoll ist.

Es wurden auch Informationen zu ihren Verwendungsmöglichkeiten gegeben: frisch, für Süßspeisen, Salate, als Aufguss in Wasser, für Smoothies usw. Aufgrund ihrer geringen Größe, durch die sie sich gut mitnehmen lassen, in Verbindung mit ihrer attraktiven, leuchtend roten Farbe und ihrem schmackhaften Fruchtfleisch sind sie bei den Verbrauchern äußerst beliebt.



Gariguet, Ciflorette, Charlotte und die „runden Sorten“ sind die wichtigsten französischen Erdbeersorten, jede mit einzigartigen Formen und organoleptischen Eigenschaften, aber alle gleichermaßen köstlich.

BROKKOLI

das ganze Jahr über



Brokkoli wird wegen seiner vielen Nährstoffe als „Supergemüse“ bezeichnet. Er ist zweifellos einer der wichtigsten Nährstofflieferanten und enthält reichlich Vitamine wie Vitamin A, Beta-Carotin B1, B2, B6, E oder Vitamin C.



Diese Vielzahl von Vitaminen macht Brokkoli zu einem natürlichen Antioxidans für unseren Organismus, vor allem dank Vitamin C, das zum Schutz der Zellen vor oxidativen Schäden beiträgt. Außerdem ist Brokkoli eine Quelle fettfreier Ballaststoffe (3 g pro 100 g), was ihn zu einem sättigenden und gleichzeitig kalorienarmen Nahrungsmittel macht. Und schließlich liefert Brokkoli auch Eisen, einen Mineralstoff, der zur normalen Funktion des Immunsystems beiträgt und Müdigkeit und Erschöpfung verringert.

Wir haben die verschiedenen Zubereitungsarten für dieses Gemüse beschrieben: gekocht, gebraten, frittiert, roh in Salaten, in Cremes ... Denn es besteht kein Zweifel, dass Brokkoli ein äußerst vielseitiges Gemüse ist, das auf viele Arten zubereitet werden kann und sich perfekt für leichte und saftige Mahlzeiten eignet.



GRÜNER SPARGEL

Februar–Juni



Trotz seines geringen Energiegehalts enthält Spargel eine große Menge an Nährstoffen (Phosphor, Kalium, Folsäure und die Vitamine C, B und D) und hat eine hohe antioxidative Wirkung, was grünen Spargel aus ernährungsphysiologischer Sicht zu einem äußerst vollwertigen Lebensmittel macht. Darüber hinaus ist grüner Spargel auch harntreibend und damit perfekt, um Giftstoffe aus unserem Organismus auszuscheiden, und eine Quelle von Ballaststoffen, die das korrekte Funktionieren des Darmtrakts begünstigen.

Der große Temperaturunterschied zwischen Tag und Nacht in den Vegas de Granada in Spanien (zu denen wir die Provinz Granada mit der höchsten Produktion, aber auch Málaga, Sevilla, Cádiz, Jaén, Córdoba, Guadalajara und Extremadura zählen) macht die organoleptischen Eigenschaften des grünen Spargels aus Spanien so besonders, mit einem differenzierten Geschmack, der Süße und leichte Bitterkeit kombiniert, einem intensiven Aroma und einer fleischigen und festen Textur.



Gegrillt, als Rührei, gekocht ... Spargel ist ein großartiges und vielseitiges Produkt, das zart und knackig am besten schmeckt!

ÄPFEL

das ganze Jahr über



Äpfel liefern Kohlenhydrate, vor allem Zucker wie Fruktose, Glukose und Saccharose, und enthalten große Mengen an löslichen und unlöslichen Ballaststoffen, von denen letztere am häufigsten vorkommen und die Verdauung in Schwung bringen. Äpfel enthalten auch Kalium und Vitamin C, die zur Gesamtversorgung beitragen, sowie Flavonoide, die vor allem in der Apfelschale enthalten sind. **Wir sind echte Apfel-Fans!**

Die zur Familie der Rosengewächse (Rosaceae) gehörenden Äpfel besitzen eine grüne, gelbe oder rötliche Schale und ihr zartes, knackiges Fruchtfleisch schmeckt von säuerlich bis süß. **Sie sind das perfekte Obst für den Snack zwischendurch, eignen sich aber auch bestens als Zutat für Salate oder gebraten als Dessert.**

Polnische Äpfel gehören wegen ihres Geschmacks, ihrer Frische und ihres Nährwerts zu den beliebtesten Obstsorten.



HEIDELBEEREN

Juli-Septembe



Heidelbeeren sind eine hervorragende Vitamin-C-Quelle, ein Vitamin, das die Zellen vor oxidativen Schäden schützt. Dank ihres Anthocyan-Gehalts sind Heidelbeeren gut für unser Gedächtnis und helfen zudem, den Blutdruck zu senken. Außerdem enthalten Heidelbeeren Polyphenole, d. h. Antioxidantien, die das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringern, und Ballaststoffe, die die Verdauung fördern.



Heidelbeeren sind ohne Frage der perfekte gesunde Snack. Sie schmecken nicht nur köstlich, sondern lassen sich aufgrund ihrer geringen Größe auch gut mitnehmen und sind ihres aromatischen Geschmacks auch eine der beliebtesten Obstsorten überhaupt. **Wir haben Heidelbeeren als schnellen und gesunden Snack und als ein sehr vielseitiges Produkt vorgestellt, das sich perfekt für Smoothies, Süßspeisen oder auch Salate eignet.**

EUROPÄISCHE QUALITÄT



In der Kampagne haben wir nicht nur die Quantität dieser Lebensmittel hervorgehoben, sondern vor allem ihre Qualität. Die europäische Herkunft ist ein Synonym für Qualität und die Verbraucher wissen das. Die jüngste „Eurobarometer-Umfrage über die Wahrnehmung und das Wissen der europäischen Verbraucher über die Produktionsmethoden von Obst und Gemüse in der EU“, die von FruitVegetablesEUROPE durchgeführt wurde, zeigt, dass 73 % der europäischen Verbraucher die Herkunft des von ihnen gekauften Obstes und Gemüses als ausschlaggebenden Faktor bei ihrer Kaufentscheidung ansehen. Daher war es ebenso wichtig, den europäischen Ursprung der 7 Obst- und Gemüsesorten in diesem Programm hervorzuheben, da diese Qualität in der gesamten breiten Palette der in der Europäischen Union angebotenen Produkte beibehalten wird.



ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



WER SIND DIE AN DIESER KAMPAGNE BETEILIGTEN PARTNER?



EUROPÄISCHER HANDELSVERBAND FÜR OBST UND GEMÜSE (FRUITVEGETABLESEUROPE)



FruitVegetablesEUROPE (EUCOFEL) wurde vor mehr als 60 Jahren gegründet und ist der europäische Verband, der die Obst- und Gemüseproduktion und den Handel in der EU auf europäischer Ebene vertritt. FruitVegetablesEUROPE mit Sitz in Brüssel wirkt als Bindeglied zwischen branchenspezifischen und regionalen Interessenvertretern und politischen Entscheidungsträgern in den europäischen Institutionen und verleiht der europäischen Obst- und Gemüseproduktion und dem Handel eine Stimme.

COMITÉ DE GESTIÓN DE CÍTRICOS – CGC (VERWALTUNGSAUSSCHUSS FÜR ZITRUSFRÜCHTE)



Das Comité de Gestión de Cítricos ist ein Berufsverband, der den privaten spanischen Zitrussektor von der Produktion bis zur Vermarktung repräsentiert. Etwa 3/4 des Volumens der spanischen Zitrusfrüchte, die frisch (verpackt) vermarktet werden, werden von den privaten Exporteuren und Erzeugerorganisationen, die durch das Comité de Gestión de Cítricos (CGC) vertreten werden, geerntet, verarbeitet, verpackt und exportiert.

ERDBEEREN AUS FRANKREICH (ASSOCIATION D'ORGANISATIONS DE PRODUCTEURS NATIONALE FRAISES DE FRANCE – AOPN FDF)



Der 2008 gegründete AOPn Fraises de France, der nationale Verband der Erdbeererzeugerorganisationen in Frankreich, ist ein Zusammenschluss von mehr als 300 französischen Erzeugern, der 45 % der nationalen Erdbeererzeugung abdeckt.

Ziel des Verbandes ist es, die französische Erdbeerproduktion aufrechtzuerhalten und weiterzuentwickeln, indem den Verbrauchern geschmacklich und qualitativ hochwertige Sorten angeboten werden, aber auch die agrarwissenschaftliche Forschung zu finanzieren.

MÁSBRÓCOLI (VERBAND ZUR FÖRDERUNG DES BROKKOLIVERZEHR)



Der Verband zur Förderung des Brokkoliverzehrs (+BRÓCOLI) wurde 2010 als gemeinnützige Organisation mit dem Hauptziel gegründet, den Brokkoliverzehr zu steigern. Er bringt Landwirte, Händler, Forscher, Ernährungswissenschaftler, Gastronomen und all diejenigen zusammen, die an der Förderung der Verbreitung von Brokkoliprodukten interessiert sind. Selbst verarbeitet bietet Brokkoli enorme gesundheitliche Vorteile und ist darüber hinaus ein köstliches Nahrungsmittel.

WER SIND DIE AN DIESER KAMPAGNE BETEILIGTEN PARTNER?



INTERPROFESIONAL DEL ESPÁRRAGO VERDE DE ESPAÑA (SPANISCHER BERUFSÜBERGREIFENDER VERBAND FÜR GRÜNEN SPARGEL)



Dem spanischen berufsübergreifenden Verband für grünen Spargel (Interprofesional del Espárrago Verde de España) gehören Tausende von Landwirten und Unternehmen an, die grünen Spargel produzieren. Spanien ist führend in der europäischen Produktion, wobei mehr als die Hälfte des gesamten Spargels in der Provinz Granada erzeugt wird. Eine Initiative, die von den „repräsentativsten“ Organisationen, Genossenschaften und Unternehmen im Bereich des Spargelanbaus auf nationaler und regionaler Ebene getragen wird, „mit einer gemeinsamen Verpflichtung: die Wettbewerbsfähigkeit des grünen Spargels auf dem Markt zu verteidigen und zu verbessern“.

POLNISCHER VERBAND DER ERZEUGERGEMEINSCHAFTEN FÜR OBST UND GEMÜSE (KRAJOWY ZWIĄZEK GRUP PRODUCENTÓW OWOCÓW I WARZYW - KZGPOIW)



Der polnische Verband der Erzeugergemeinschaften für Obst und Gemüse wurde als erster landesweiter, von Erzeugergemeinschaften organisierter Handelsverband gegründet. Der Verband ist einerseits eine politische Lobbyorganisation, andererseits besteht seine Hauptaufgabe darin, die Gruppen und Organisationen bei ihrer täglichen Arbeit zu unterstützen. Der KZGPOiW ist auch ein Forum zum gegenseitigen Kennenlernen und zur Herstellung wirtschaftlicher Kontakte zwischen Gruppen und Organisationen.



CULTIVATING A HEALTHY EUROPE



#LOGLIFECHALLENGE
LOGLIFECHALLENGE.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.



#EUAgripromo

DIE EUROPÄISCHE UNION UNTERSTÜTZT KAMPAGNEN, DIE EINEN GESUNDEN LEBENSSTIL PROPAGIEREN.

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE

