

En sunnhetsmelding fra Europa
"Taste FRUITful LIFE!"
med epler, fersken, nektariner og kirsebær fra Hellas



Taste
FRUITful LIFE



KAMPAJE FINANSIERT
MED BISTAND
FRA EU

DEN EUROPEISKE UNIONEN STØTTER
KAMPAJER SOM MARKEDSFØRER
LANDBRUKSPRODUKTER AV HØY KVALITET

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE





Smak FRUITFUL LIFE fra Europa!

Den tre år lange kampanjen som ble lansert i april 2019 har til hensikt å gi informasjon og reklame om europeisk fersk frukt, og er rettet mot markeder i **Norge** og **Serbia**. Informasjons- og kampanjeprogrammet «**Taste Fruitful Life**» består av en sammenslutning av to produsentorganisasjoner, landbrukssamvirket «ASEPOP VELVENTOS» og landbrukssamvirket Rachi Pieria «AGIOS LOUKAS», som dyrker frukt av høy kvalitet. Disse er fersken, nektariner, epler og kirsebær.

Hovedmålet med kampanjen er å gi informasjon om kvaliteten på europeiske fersken, kirsebær, epler og nektariner og vil legge vekt på europeisk historie, tradisjon og storartet erfaring med fruktproduksjon og behandlingsmetoder. Oppmerksomheten rettes mot de høye produksjonsstandardene som utgjør en garanti for sikkerhet og høyest mulig kvalitet.

Hvem vi er:

Landbrukssamvirket «ASEPOP VELVENTOS» (www.asepop.gr) er et kooperativ som bidrar til økonomisk vekst, ikke bare for området Velventos (i Kozani -Hellas), men også for den greske økonomien generelt.

Det ble opprettet i 1917 og har omtrent 400 aktive medlemmer/produsenter som kultiverer ca. 650 hektar. Samvirket har klart å bli kjent utenfor greske grenser takket være de førsteklasses produktene de leverer og moderne dyrkingsmetoder. Produktene, hovedsakelig fersken, selges også rundt hele Hellas og eksporteres til Sentral- og Øst-Europa.

Landbrukssamvirket Rachi Pieria «AGIOS LOUKAS» (www.kerasiarachis.gr) ble offisielt etablert som et kooperativ i 1991 og har ca. 100 medlemmer med en total kirsebærhage på over 100 hektar.

En sertifisert kvalitetsstandard blir benyttet til kultivering og behandlingsmetoder, og politikken med hensyn til produksjon, dyrking, emballasje og markedsføring styres av prinsipper som respekterer forbrukere, produsenter og miljø.

I 2007 fikk kooperativet en midlertidig anerkjennelse som produsentorganisasjon med betegnelsen P.O. «AGIOS LOUKAS» av Rachi Pieria, og de iverksatte da en stor investeringsplan for utvidelse av sine anlegg. Dette økte samvirkets omsetning og ga regionen spesiell popularitet.

Sesong

Jan Feb Mar Apr **Mai** Juni Juli **Aug** Sept Okt Nov Des



epler

Gjennom historien har eplet har alltid vært en svært symbolsk frukt. Det kan beskytte hjertet vårt, gi kroppen fiber og forbedre vår generelle helse. Sannheten er at denne dyprøde, saftige frukten fra kunnskapens tre om det gode og det onde bare kan komme oss til nytte. Et lite eple har lavt kaloriinnhold og mange næringsstoffer som kroppen vår drar nytte av. Et eple er derfor en skatt å verdsette, og bør avgjort ha sin plass i vår hverdag.

Europeiske epler som produseres i Hellas, kjennetegnes for sin kvalitet, smak, fasthet, vakre farge og aroma.

Hvordan man velger de beste eplene

Denne fruktes modnes stort sett på slutten av sommeren og fremover til slutten av høsten. Men dette betyr ikke at vi trenger å være dem foruten i resten av året. Se etter faste epler med en klar farge (avhengig av type), uten merker eller rifter på skinnen. Pass alltid på å vaske dem riktig godt før de skal spises.

Sesong

Jan Feb Mar Apr **Mai** Juni Juli **Aug** Sept Okt Nov Des



nektariner

Nektarintreet er egentlig et ferskentre som har forandret seg genetisk over tid. Det er vanskelig å skille disse to trærne fra hverandre. Navnet ble til på grunn av smaken, fordi frukten er søt som nektar. Den har mutert fra fersken, blitt kvitt det dundekkede skinnen og gir oss den herlige nektarinsmaken.

Europeiske nektariner produsert i Hellas skiller seg ut for sin aroma, farge, holdbarhet og søte smak.

Hvordan man velger de beste nektarinene

Fargestyrken på skinnen til en nektarin er ikke nødvendigvis et tegn på hvor moden den er idet fargen varierer, avhengig av typen nektarin. Frukten skal være myk å ta på og ha en behagelig lukt. Skinnen skal ikke ha noen merker. Innhøsting skjer nesten alltid før de er modne for å gjøre dem lettere å transportere.

Næringsverdi

Det gamle ordtak «an apple a day keeps the doctor away» er noe som vitenskapelige studier har bevist om denne mirakuløse frukten. Fibre og en kombinert virkning av magnesium, kalium, C-vitamin og fruktose, pluss flere polyfenoler (som har en bemerkelsesverdig antioksidantvirkning) gjør at det å spise epler (tre per dag) kan senke et forhøyet kolesterolinnhold. Epler har også en regulerende virkning på blodsukker og er gunstige for luftveiene, spesielt for fordøyelsessystemet. De er også svært nyttige for å senke appetitten.

En sunnhetsmelding

- Er velgjørende for hjertet
- Bidrar til å redusere kolesterolinnholdet
- Bidrar til å fjerne giftstoffer
- Hjelper med vektkontroll
- Reduserer risiko for diabetes
- Hjelper mot osteoporose

Næringsverdi

Fersken inneholder mye fiber, antioksidantmolekyler av alle slag og mineraler. De inneholder mengder med A-, B- og C-vitamin, og virkningen av disse blir styrket av flavonoidpigmentene, spesielt i gule ferskener og blodferskener.

En sunnhetsmelding

- Hjelper med vektkontroll
- Styrker immunsystemet
- Hindrer forstoppelse
- Rike på antioksidanter
- Styrker hjertet
- Hjelper med fordøyelsen
- Gunstig for huden og synet



En sunnhetsmelding

Nektariner inneholder ikke protein eller fett, men noen karbohydrater, fiber og rikelig med væske. De er også rike på antioksidanter, spesielt karotener, og nektariner med gult kjøtt har mer enn de med hvitt kjøtt. De inneholder også mineraler, vitamin B og vitamin C.

- Styrker immunforsvaret
- Stabiliserer blodtrykket
- Regulerer hjertet
- Rike på antioksidanter
- Hjelper metabolismen
- Gunstig for synet

En sunnhetsmelding

Kirsebær har et ganske høyt karbohydratinnhold, hvorav en liten del består av sorbitol som er et avføringsmiddel. De er også svært rike på fiber. Som all rød frukt inneholder de en stor mengde antioksidanter (C-vitamin, polyfenoler, flavonoider osv.). Mineralinnholdet er høyt.

- Bedrer hjertets helse
- Rike på antioksidanter
- Bidrar til å redusere kolesterolinnholdet
- Forbedrer immunsystemet
- Hjelper mot artrittiske sykdommer
- Hjelper med vektkontroll
- Anti-aldring



fersken

Fersken ble først kultivert og dyrket i Kina. Alexander den store brakte den til Hellas, gjennom Persia, og dette er grunnen til at denne frukten først ble kalt et «persisk eple». Ferskenfrukten er et symbol på ungdom og udødelighet.

Europeiske fersken produsert i Hellas skiller seg ut for sin aroma, farge, holdbarhet og søthet.

Hvordan man velger de beste ferskenene

Når man skjærer opp frukten, kan den holde seg fersk i omtrent tre døgn uten kjøling. En moden fersken er myk å ta på og har en fin lukt. Harde fersken uten duft bør unngås.



kirsebær

Kirsebærtreet er et litt av et mysterium siden ingen vet hvordan og hvorfra det dukket opp. De gamle grekerne mente at kirsebær kom fra en region i Østen kalt Kerasounta, som ligger nær Svartehavet (på gresk heter kirsebær «kerasia»). Kirsebær dyrkes hovedsakelig på den nordlige halvkule.

Europeiske kirsebær som er produsert i Hellas skiller seg ut med sin dyprøde farge; de er store, runde frukter og har et knasende saftig kjøtt.

Hvordan man velger de beste kirsebærene

Hvor ferskt et kirsebær er bedømmes av stilken. Den skal være grønn, sitte godt på selve frukten og verken være tørr eller myk. Fukt som er skadet, er for svart, for myk eller har matt skinn skal kastes. Ferske kirsebær selges etter vekt. De er også tilgjengelige frosne, tørkede, hermetiserte eller konserverte i alkohol eller eddik, og kandiserte.





Taste FRUITful LIFE

folg oss på sosiale medier

 www.tastefruitfullife.com/

 Taste FRUITful Life

 @tastefruitfullife1

 tastefruitfullife

 Taste FRUITful Life

Producer Organisations



KAMPANJE FINANSIERT
MED BISTAND
FRA EU

DEN EUROPEISKE UNIONEN STØTTER
KAMPANJER SOM MARKEDSFØRER
LANDBRUKSPRODUKTER AV HØY KVALITET

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



Innholdet i denne brosjyren representerer forfatterens synspunkter og er vedkommendes eneste ansvar. EU-Kommisjonen og Forvaltningsorganet for forbrukere helse, landbruk og mat (CHAFEA) aksepterer ikke noe ansvar for bruk av informasjonen dette inneholder.