



Le Jardin Extraordinaire de Frutti et Veggi

1^{re}
édition

Du 6 octobre au 7 novembre 2021

Dossier de presse
Automne 2021



CAMPAGNE FINANCÉE
AVEC L'AIDE DE
L'UNION EUROPÉENNE



ENJOY
IT'S FROM
EUROPE

Le contenu de cette campagne de promotion reflète uniquement la position de l'auteur et relève de sa seule responsabilité. La Commission européenne et l'Agence exécutive européenne pour la recherche (REA) déclinent toute responsabilité quant à toute utilisation qui pourrait être faite des informations qui y figurent.

Au menu



1

EUROPEAN FRAICH'FORCE : TOUT UN PROGRAMME A DESTINATION DES FAMILLES EUROPEENNES3

2

UNE TOURNEE AUTOUR DES 5 SENS5

3

UNE TOURNEE ET BIEN PLUS ENCORE !7

4

QUE LA FRAICH'FORCE DES FRUITS ET LEGUMES FRAIS SOIT AVEC VOUS CET AUTOMNE !9





European Fraich'Force : tout un programme à destination des familles européennes

Le programme European Fraich'Force, c'est quoi ?

La tournée des fruits et légumes frais s'inscrit dans le cadre du programme d'information et de promotion **European Fraich'Force**, soutenu et cofinancé par l'Union européenne.

Porté par Interfel, l'Interprofession française des fruits et légumes frais, ce programme rassemble différents organismes et pays partenaires. Il se traduit par la mise en place d'un ensemble d'actions à destination des enfants et de leurs parents durant 3 ans, de 2021 à 2023, en France ainsi qu'en Hongrie et en Wallonie, Belgique.

3 pays, 6 organismes partenaires



Interfel, l'interprofession des fruits et légumes frais
www.interfel.com / www.lesfruitsetlegumesfrais.com



L'Association d'Organisations de Producteurs nationale (AOPn) « Fraises de France »
» www.fraisesdefrance.fr



L'Association d'Organisations de Producteurs nationale (AOPn) « Tomates et concombres de France » www.tomates-de-france.com



Le Bureau national Interprofessionnel du Kiwi (BIK)
www.lekiwidefrance.fr



La Chambre de l'agriculture hongroise (NAK)
www.nak.hu



L'Agence Wallonne pour la Promotion d'une Agriculture de Qualité (Apaq-W)
www.apaqw.be

Améliorer la perception et la consommation des fruits et légumes frais chez les familles

Malgré une hausse de 4 % entre 2017 et 2018 (*source : Freshfel - Consumption monitor 2020*), la consommation de fruits et légumes frais reste inférieure aux recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé (au moins 400 g de fruits et légumes par jour pour un adulte) dans de nombreux pays européens dont la France et la Hongrie. Face à la sous-consommation plus prononcée constatée chez les familles avec enfants en France, en Hongrie et en Belgique, **le programme European Fraich'Force a pour objectif de faire (re)découvrir et aimer les fruits et légumes frais à toute la famille.**

Il s'agit à la fois :

- de renforcer la **connaissance** des fruits et légumes frais auprès des enfants et de leurs parents (mieux les connaître pour mieux les apprécier) ;
- d'encourager plus particulièrement la **consommation** de certains produits comme la tomate, le concombre, la fraise et le kiwi ;
- et de réconcilier les parents avec **l'aspect pratique** (notamment la préparation culinaire) pour les inciter à cuisiner et manger davantage de fruits et légumes frais, et ainsi les installer durablement dans le quotidien des familles.

Zoom sur la consommation de fruits et légumes en France :

En moyenne **323 g/jour/personne**
(en 2018, *source Freshfel 2020*)

2,67 portions/jour pour les enfants
et 4,17 portions/jour pour les adultes en 2019 versus les 5 recommandées par le PNNS
(*source Credoc enquête CCAF 2019*)

Demandez le programme !

Durant 3 ans, le programme European Fraich'Force, représenté par ses mascottes Frutti & Veggi, se décline à travers différentes actions d'information et de sensibilisation, en France, en Hongrie et en Wallonie (Belgique).



Le programme en France se décline sous différentes actions :

- ▶ Des contenus digitaux informatifs et ludiques pour petits et grands divulgués gratuitement sur internet et les réseaux sociaux (quiz, informations, podcasts, idées recettes, conseils et astuces...) ;
- ▶ Le retour de Frutti & Veggi à l'écran dans de nouvelles aventures en dessin animé ;
- ▶ Une tournée événementielle à travers la France ;
- ▶ Des animations en restauration scolaire et en points de vente ;
- ▶ Des spots TV et des recettes sur les réseaux sociaux pour la fraise, la tomate et le concombre, et le kiwi.

Côté hongrois, le programme est également riche : une tournée événementielle, des contenus ludiques et instructifs sur les réseaux sociaux, des animations en points de vente, l'adaptation du dessin animé Frutti & Veggi, et des publicités à la radio, sur internet et en affichage.

Au menu en **Wallonie** : des contenus ludiques et informatifs en ligne sur leurs réseaux sociaux, une tournée événementielle estivale, des animations-dégustations en points de vente et des animations en restauration scolaire.

Pour en savoir plus : www.fruttiveggi.eu/programme





Le Jardin Extraordinaire de Frutti & Veggi : une tournée autour des 5 sens

Top départ pour la tournée française !

C'est parti pour la première édition d'une tournée riche en animations et en découvertes pour les petits et les plus grands : Le Jardin Extraordinaire de Frutti et Veggi !

Du 6 octobre au 7 novembre 2021, les deux mascottes du programme European Fraich'Force partent à la rencontre des familles à travers la France pour leur offrir une expérience immersive et sensorielle autour des fruits et légumes frais. Elles sillonneront l'Hexagone pendant plusieurs semaines et poseront leurs valises (remplies de fruits et légumes, évidemment...) dans 4 villes à taille humaine et encore peu explorées par nos mascottes :

Compiègne (60), Chartres (28), Limoges (87) et Saint-Etienne (42). La tournée effectuera une cinquième et dernière étape, cette fois-ci au cœur de **Paris** !

LES DATES DE LA TOURNEE 2021

6-9 octobre à Compiègne (Place de l'Hôtel de Ville)

13-16 octobre à Chartres (Place Châtelet)

20-23 octobre à Limoges (Place de la Motte)

27-30 octobre à Saint-Etienne (Place Jean Jaurès)

4-7 novembre à Paris, événement de clôture*

**Sous réserve de confirmation et précisions*

Accès gratuit !

L'accès à l'ensemble des animations de la tournée est **entièrement gratuit**. **A chaque étape**, nos mascottes accueilleront le public durant **4 jours, de 10h à 18h**. Pour la sécurité et la santé de tous, les animations du Jardin Extraordinaire de Frutti et Veggi se dérouleront dans le respect des mesures sanitaires en vigueur.

Un parcours d'animations sensorielles à partager en famille

Parce qu'il n'y a pas qu'une seule manière de découvrir et d'apprécier un fruit ou un légume, Frutti et Veggi proposeront aux enfants et à leurs parents de s'immerger dans l'univers de la Fraich'Force à travers un parcours d'animations ludiques et pédagogiques d'environ 20 minutes, basé sur les 5 sens. Toucher, vue, ouïe, odorat et goût seront mis à contribution pour explorer le monde des fruits et légumes frais. Ce sont les **fruits et légumes d'automne** qui seront en premier mis à l'honneur pendant ces cinq semaines : pomme, poire, raisin, figue, poireau, fenouil... A vos papilles et pupilles !



À menu :



Une énigme pour débiter, avant de se diriger vers le « potager », où petits et grands découvriront comment poussent nos fameux fruits et légumes frais !



Le Laboratoire sera l'occasion de se familiariser avec la noix, la figue ou encore le fenouil, en devinant lequel se cache derrière la trappe.



Et pourquoi pas s'improviser musicien grâce au Fruity Studio ?



Pour goûter à un délicieux smoothie aux saveurs surprenantes, il faudra pédaler, avec le tandem parents-enfants « Pimp your juice ».



Pour clôturer cette belle découverte, petits et grands gourmands pourront rejoindre la team Fraich'Force aux côtés de Frutti et Veggi, grâce à un photocal aux couleurs du programme !



Frutti et Veggi s'offrent une tournée européenne !

- Dès juillet 2021, la Hongrie et la Wallonie (Belgique), partenaires du programme European Fraich'Force, ont accueilli le Jardin Extraordinaire de Frutti et Veggi. En Hongrie, la tournée a fait escale à Budapest et dans les grandes villes du pays (6 étapes sur 18 jours au total). En Wallonie (Belgique), la tournée a pris des allures estivales dans 5 villes wallonnes durant 16 jours d'animations ludo-pédagogiques. En 2022 et 2023, la tournée s'installera sur les grands festivals d'été.
- Du côté de la France, après un peu de repos bien mérité, nos mascottes repartiront de plus belle en 2022 et 2023 avec **2 tournées par an** : une au printemps (avril-mai) et une à la rentrée (septembre-octobre) pour explorer d'autres villes de l'Hexagone.

Pour plus d'infos sur le Jardin Extraordinaire de Frutti & Veggi :

www.lesfruitsetlegumesfrais.com/european-fraich-force



Une tournée... et bien plus encore !

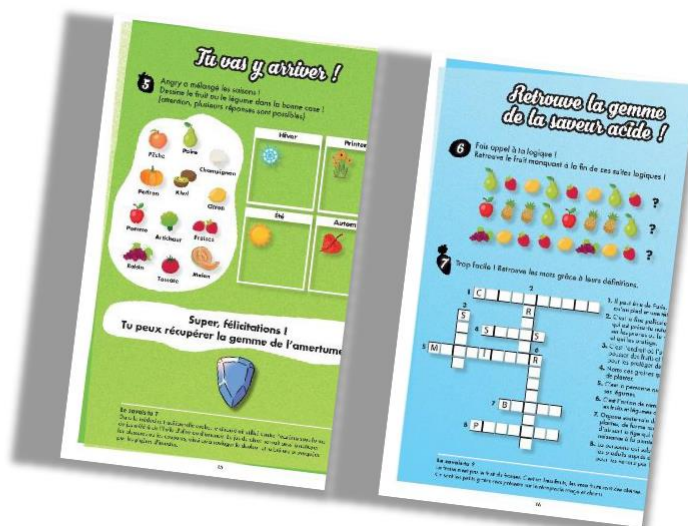
La Fraich'Force s'invite dans nos cantines...

Parallèlement au Jardin Extraordinaire, Frutti & Veggi partent à la rencontre des enfants dans les cantines des écoles primaires à travers la France. Chaque année pendant les 3 ans du programme, **150 animations ludo-pédagogiques** auront lieu en restauration scolaire.

En 2021, ils sillonneront, **d'octobre à décembre**, les régions Ile-de-France, Auvergne-Rhône-Alpes et Hauts-de-France. A travers une expérience sensorielle, ils sensibiliseront les enfants aux fruits et légumes frais et à l'importance d'en manger chaque jour, que ce soit à la maison et/ou à l'école.

Ces animations s'accompagneront d'un **cahier d'activités** qui sera offert aux enfants pour faire le plein de jeux, d'énigmes et d'anecdotes autour des fruits et légumes frais. Ils pourront également retrouver Frutti & Veggi en BD, dans une nouvelle aventure vitaminée aux accents d'Indiana Jones !

A télécharger en ligne ici : <https://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/european-fraich-force>



... et en points de vente !

Pour que les plus grands puissent aussi apprendre, s'amuser... et se régaler, Frutti & Veggi donnent rendez-vous à toute la famille en grandes et moyennes surfaces. Enigmes et dégustations seront au cœur de **75 animations par an** à travers la France. Cambrai, Valence, Lyon, Rambouillet ou encore Wattignies... Cet automne, de nombreuses enseignes seront aux couleurs de la Fraich'Force **dès octobre 2021** et jusqu'à début décembre en Ile-de-France, en Auvergne-Rhône-Alpes et dans les Hauts-de-France. Les dates sont à retrouver en ligne ici : <https://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/european-fraich-force>

La Fraich'Force en ligne et sur le petit écran

Sur le web

Rendez-vous en famille sur le [site internet](https://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/european-fraich-force)

www.lesfruitsetlegumesfrais.com/european-fraich-force
pour faire le plein d'informations et de jeux :

- ▶ Jouer à **Qui suis-je ?** à partir de photos zoomées pour tenter de décrocher le badge « Expert du marché » ou encore au **Mic Mac des saisons** pour tester ses connaissances sur la saisonnalité et découvrir des anecdotes croustillantes sur les fruits et légumes frais.
- ▶ Découvrir **La vie cachée des fruits et légumes** à travers 12 podcasts à écouter sans modération. 3 à 4 minutes pour faire plus ample connaissance avec la poire par exemple : explorer ses différentes variétés, ses origines, découvrir comment elle pousse et apprendre à la déguster de l'entrée au dessert. *Après la tomate et la poire, c'est au tour du chou-fleur de prendre la parole !*
- ▶ Retrouver chaque mois le top 5 des fruits et légumes avec **Les Topissimes**, comme par exemple le top 5 des fruits pour un petit déj' vitaminé ou le top 5 des fruits et légumes qui réveillent les papilles !
- ▶ Faire tourner **La Roulette à recettes** pour trouver des idées savoureuses à cuisiner en deux temps trois mouvements à base de fruits et légumes frais !
- ▶ Découvrir **en vidéo** la Fraich'Force de la fraise, de la tomate, du champignon, de la noix et bien plus encore dans les aventures animées de Frutti & Veggi !



Sur les réseaux sociaux

Facebook, Instagram... la Fraich'Force s'empare aussi des réseaux sociaux avec de nouveaux contenus ludiques à découvrir tout au long de l'année. Asperge, mangue, tomate, abricot, melon, prune, champignon, chou-fleur, ananas et plein d'autres fruits et légumes jouent à cache-cache avec des recettes en trompe-l'œil, dévoilent leurs dessous, revisitent des recettes simples à leur manière et partent en reportage chez les professionnels de la filière.

Dix influenceurs sont également mis au défi de cuisiner les fruits et légumes frais **avec leurs enfants**. Chaque mois, l'un d'eux dévoile **une nouvelle vidéo de recette**, à réaliser et à savourer en famille !

Pour ne pas en perdre une miette,
rendez-vous sur les réseaux sociaux des fruits et légumes frais : [@Lesfruitsetlegumesfrais](https://www.instagram.com/lesfruitsetlegumesfrais)

A la télévision aussi !

Avant de découvrir 12 nouveaux épisodes placés sous le signe de la Fraich'Force en 2022 et 2023 (sur Gulli, 6play, TFOU et YouTube), les enfants pourront retrouver les précédentes aventures de Frutti & Veggi dans l'univers de la Fraich'Fantasy sur le petit écran ou en replay.

En route pour l'aventure :

- ▶ sur Gulli du 23 août au 10 octobre 2021
- ▶ sur Hello Kids du 6 septembre au 31 octobre 2021





Que la Fraich'Force des fruits et légumes frais soit avec vous cet automne !

Pour aborder l'automne et ses premiers frimas en pleine forme, rien de tel qu'une alimentation variée et équilibrée, riche en fruits et légumes frais.

La recette de la Fraich'Force, par Frutti & Veggi :

- ▶ Bien s'hydrater tout au long de la journée pour rester « Fraich' » ;
- ▶ Bouger/faire du sport plusieurs fois par semaine pour entretenir sa Fraich'Force ;
- ▶ Eviter les écrans avant de dormir, pour mieux recharger ses batteries ;
- ▶ Manger un peu de tout chaque jour, et surtout beaucoup de fruits et légumes frais !

Zoom sur les fruits et légumes d'automne :



La pomme

Fruit préféré des Français, la pomme a plus d'un atout. Nature, on peut la croquer partout, à tout moment de la journée. Elle se laisse aussi cuisiner facilement. Crue ou cuite elle régale petits et grands en salade de fruits, avec des crudités, en compote, tarte, crumble... mais aussi avec une volaille, du boudin ou du camembert !

La prune

Jaune, verte, bleue, violette, rouge ou noire, la prune nous en fait voir de toutes les couleurs ! Juteuse et sucrée, elle se consomme aussi bien nature que cuisinée. Côté nutrition, la prune apporte des quantités notables de minéraux (potassium et cuivre) et de vitamine E.

La poire

Grâce à ses différentes variétés, la poire est disponible aussi bien en été qu'en automne-hiver. Sa chair fondante, juteuse et parfumée plaît aux enfants qui peuvent s'en régaler dès leur plus jeune âge. En version sucrée ou salée, elle se décline de l'entrée au dessert en passant par le fromage. Côté nutrition, la poire est source de fibres et apporte une quantité notable de vitamine B9*.



Le raisin

Blanc, rouge ou noir selon les variétés, le raisin s'invite à tous les moments gourmands de la journée. Nature ou cuisiné, il régale les grands et les petits (à partir de 6 mois, pelé, épépiné et mixé) : en salade de fruits, dans des plats sucrés-salés, en trifle avec du fromage blanc et des noisettes ou en mode crumble express !

La figue

Avec sa chair désaltérante et ses notes sucrées, la figue est l'alliée des pauses saines et gourmandes. Source de fibres, elle contient également une quantité notable de vitamine B9 et de potassium*. Très simple à préparer, la figue se déguste aussi bien nature que cuite et se marie avec presque toutes les saveurs.

* Source : Aprifel.com



Les courges

Véritables symboles de l'automne, les courges ont de quoi surprendre avec leurs formes et couleurs variées. Sous leur peau épaisse se cache une

chair onctueuse aux saveurs douces et réconfortantes. Faciles à vivre et à marier en cuisine, les courges s'apprécient aussi bien en soupe ou en purée qu'en dessert. Côté nutrition, prenons l'exemple du potimarron : cuit, il est riche en vitamine A et source de potassium*.

Le poireau

Légume phare de l'automne-hiver, le poireau se mange généralement cuit. Que ce soit à l'eau, à la vapeur, au wok, à la poêle ou à la casserole, il s'intègre ensuite facilement dans de nombreux plats : on le savoure en soupe, gratin, tarte, à la vinaigrette, en fondue... Peu calorique, le poireau est riche en vitamines B9 et K1, et source de vitamines A, C, B6 et de manganèse si on le consomme cru. Cuit, il est source de fibres.

L'épinard

S'il ne contient pas autant de fer que Popeye le croyait, l'épinard n'en demeure pas moins un légume très intéressant sur le plan nutritionnel, et facile à cuisiner. Avec un apport calorique faible, l'épinard cuit est non seulement source de fibres mais aussi riche en vitamines A, E, B9 et K1, en calcium et en manganèse ! Il apporte également des quantités notables de cuivre et de fer*.

* Source : *Aprifel.com*

Le chou-fleur

Disponible toute l'année, le chou-fleur connaît une pleine saison de septembre à avril. Généralement blanc, il peut aussi revêtir de belles couleurs : vert, violet, et même orange ! Peu calorique, il se consomme cru ou cuit, croquant ou plus fondant selon les envies, et sans modération. Cru, le chou-fleur est source de vitamines B9 et B6. Cuit à la vapeur, il apporte vitamines C, B5 et B9, ainsi que du potassium*.

La carotte

Facile à vivre et bon marché, la carotte régale petits et grands tout au long de l'année. Pas étonnant qu'elle soit aujourd'hui le deuxième légume préféré des Français ! Qu'on l'aime crue ou cuite, râpée ou entière, il existe mille et une façons de préparer la carotte. Côté nutrition, la carotte crue est riche en vitamine A et source de vitamine B9. Cuite, elle est également source de fibres*. Et en plus, il paraît qu'elle rend aimable... !



Bien manger, c'est pas compliqué !

Entretien avec Armelle ANTONIAZZI, diététicienne du réseau d'Interfel et responsable région PACA et Corse.



Ça y est la rentrée est bien entamée ! Quels fruits et légumes mettre dans son panier ?

La rentrée est à la croisée de deux saisons, avec un large choix de fruits et légumes frais entre ceux d'été encore présents (melon, pêche-nectarine, petits fruits rouges, prune, raisin, tomate, concombre, courgette, aubergine, etc.) et les produits d'automne qui arrivent sur les étals comme la pomme, la poire, la noix, les champignons, les choux, les courges ou encore le poireau, l'oignon et la carotte. C'est donc le moment idéal pour faire le plein de vitamines, de minéraux et d'antioxydants, et varier les plaisirs selon ses envies !

Y a-t-il un produit de ta région que tu apprécies particulièrement en ce moment ?

Oui, le raisin, très facile à déguster à n'importe quel moment de la journée. Ici en l'occurrence il s'agit du Muscat du Ventoux qui possède une AOP (Appellation d'Origine Protégée). Il est cultivé entre le Mont Ventoux et Avignon sur des coteaux qui bénéficient de plus de 300 jours de soleil par an, ce qui donne au raisin un goût très sucré et une belle coloration noir bleuté.



On court souvent entre le travail, l'école, les loisirs... Comment faire pour manger sain et équilibré quand on manque de temps ?

Un seul mot d'ordre : anticipation ! L'idée est de réfléchir à ses menus à l'avance et d'établir la liste des courses en conséquence. Une de mes astuces consiste à prévoir des quantités un peu plus généreuses pour pouvoir resservir un plat le surlendemain ou le congeler (cela fonctionne très bien avec les gratins, quiches, lasagnes, poêlées, etc.). On peut également anticiper la préparation des repas à l'avance le week-end, c'est le principe du batch cooking : éplucher et couper certains légumes (carottes, courgettes, etc.), les cuire si besoin et les garder dans une boîte hermétique au réfrigérateur ou au congélateur pour gagner du temps le reste de la semaine. Ensuite, il ne reste plus qu'à assembler les différentes préparations au moment voulu ! Ces sessions de cuisine constituent par ailleurs une bonne occasion de créer des moments de partage en famille ou entre amis, et de transmettre les savoir-faire.

Aurais-tu quelques idées de recettes faciles et savoureuses à nous suggérer ?

Les raisins d'amour miel-pistache : www.lesfruitsetlegumesfrais.com/en-cuisine/recettes/raisin-damour-miel-pistache

Des figues farcies au chèvre, cuites au four avec du romarin et de l'huile d'olive :

www.lesfruitsetlegumesfrais.com/en-cuisine/recettes/figues-farcies-au-chevre Pourquoi pas une

Charlotte minute aux poires (ou avec d'autres fruits de saison) :

www.lesfruitsetlegumesfrais.com/en-cuisine/recettes/charlotte-minute-aux-poires-et-mascarpone

Pour changer de la fameuse « tomate-mozza », des tomates au four avec un petit crumble de parmesan :

www.lesfruitsetlegumesfrais.com/en-cuisine/recettes/tomates-au-four-crumble-parmesan

Et pour (re)mettre le brocoli au menu, rien de tel qu'un risotto onctueux avec des champignons :

www.lesfruitsetlegumesfrais.com/en-cuisine/recettes/risotto-brocolis-et-champignons

Comment faire pour garder la forme pendant l'automne et l'hiver ?

Il faut tout simplement continuer à manger équilibré et faire la part belle aux fruits et légumes frais. En octobre-novembre arrivent l'endive, le poireau, les courges, les légumes racines. Et côté fruits on mise notamment sur le kiwi et la clémentine qui apportent de la vitamine C pour lutter contre la fatigue et booster les défenses immunitaires.

Certains enfants boudent les fruits et légumes, comment leur donner envie d'en manger ?

Faire aimer les fruits et légumes aux enfants dépend beaucoup des parents !

- ▶ Tout d'abord il faut **montrer l'exemple**. Un enfant qui voit ses parents manger des fruits et légumes frais avec plaisir aura envie d'en faire autant, par mimétisme.
- ▶ Ne pas hésiter à **faire participer les enfants** au moment de l'achat pour qu'ils puissent découvrir l'ensemble des variétés sur les étals au fil des saisons, et ainsi se familiariser avec les produits.
- ▶ Les faire également **participer à la préparation des repas** : cuisiner en famille pour éveiller les sens, la curiosité, la créativité et ancrer les bonnes habitudes alimentaires.
- ▶ Proposer des **assiettes ludiques et colorées** en jouant sur les formes, les couleurs, les textures, les saveurs.
- ▶ Et enfin : **varier les présentations** et les modes de cuisson. Ce n'est pas parce qu'on n'aime pas la carotte cuite qu'on ne l'aimera pas crue ! On peut aussi décliner tartes, quiches et pizzas avec des légumes. Ou « détourner » des plats que les enfants affectionnent : par exemple des tagliatelles de légumes (carotte, courgette ou concombre) ou des frites de pommes et ketchup de fraises !



