

SCEGLI **AVOCADO E MANGO D'EUROPA**

SCEGLI FRUTTA CON **CUORE**

Cartella Stampa



TU TI PRENDI CURA DI TE scegliendo Avocado e Mango dalla Spagna maturi al punto giusto.
LORO SI PRENDONO CURA DI TE dandoti energia e vitalità.

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i punti di vista espressi impegnano esclusivamente i loro autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o del Ministero dell'Agricoltura, della Pesca e dell'Alimentazione della Spagna. Né l'Unione Europea né l'autorità concedente possono essere ritenute responsabili per essi.



Avocado e Mango
dalla Spagna



Cofinanziato
dall'Unione europea

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



SINTESI

‘Avocado e Mango d'Europa: Frutta con il Cuore’ è una campagna europea che si svolgerà tra il 2026 e il 2028 in Spagna, Francia, Italia e Regno Unito, promossa dall’Organizzazione Interprofessionale dell’Avocado e del Mango (Intertropic) e cofinanziata dall’Unione Europea.

Il suo obiettivo è promuovere il consumo di avocado e mango di provenienza europea, valorizzandone la qualità, la freschezza, la provenienza locale e il ruolo all’interno di uno stile di vita sano ed equilibrato.

La campagna invita il consumatore a stringere un patto con se stesso: prendersi cura di sé attraverso scelte quotidiane, accessibili e sostenibili nel tempo.

A tal fine, adotta una strategia multicanale che combina informazione, ispirazione e presenza nei principali punti di decisione del consumatore, con un approccio diretto, pratico e radicato nella vita reale.

Il programma dispone di un bilancio superiore a 9 milioni di euro, di cui il 75% è cofinanziato dall'Unione Europea.

INDICE

L'AVOCADO E IL MANGO EUROPEI PROPONGONO UN PATTO AGLI ITALIANI	4
Un patto personale con la salute	4
Prevenire oggi per vivere meglio domani	4
In cosa consiste questo patto?	5
Imparare a godersi la vita è il primo passo: il resto viene da sé	5
Un patto che supera i confini e crea connessioni in ogni decisione	6
Su Intertropic	6
PERCHÉ QUESTA CAMPAGNA	7
Il cibo non è più solo nutrimento, ma un investimento nel benessere	7
È importante cosa si mangia, come viene prodotto e da dove viene	8
ITALIA	9
Un mercato emergente con un elevato potenziale di crescita	9
A cosa andiamo incontro?	9
BENEFICI PER LA SALUTE	11
Tu ti prendi cura di te. Lui si prende cura di te.	11
Avocado	12
Mango	12
L'OMS indica la strada, avocado e mango ti accompagnano	13
Il punto giusto lo rende più facile	14
Prendersi più cura di sé, dalla colazione alla cena...	15
... con le migliori ricette	15
L'EUROPA FA LA DIFFERENZA	16
Dal cuore dell'Europa alla tavola, fiducia passo dopo passo	16
Produrre localmente è anche un modo di prendersi cura	17
Coltivare oggi pensando al futuro	17
IL SETTORE DELL'AVOCADO E DEL MANGO IN EUROPA	18
Il privilegio di produrre qui	18
Principali varietà:	19
ALLEGATO	21
Composizione nutrizionale dell'avocado:	21
Composizione nutrizionale del mango:	22

L'AVOCADO E IL MANGO EUROPEI PROPONGONO UN PATTO AGLI ITALIANI

Intertropic, l'Organizzazione Interprofessionale dell'Avocado e del Mango della Spagna, presenta la campagna 'Avocado e Mango d'Europa: Frutta con il Cuore', un'iniziativa cofinanziata dall'Unione Europea, con un messaggio chiaro rivolto ai consumatori italiani: prendersi cura della propria salute attraverso l'alimentazione e la cura personale.

Non si tratta di promuovere cambiamenti radicali, bensì di accompagnare i consumatori verso scelte più consapevoli, valorizzando l'avocado e il mango di provenienza europea come veri e propri alleati di uno stile di vita più sano, oggi e nel lungo periodo. La campagna parte da un'idea semplice ma potente: prestare attenzione a ciò che mangiamo è uno dei modi più diretti per prenderci cura di noi stessi.

FACCIAMO UN PATTO?

UN PATTO PERSONALE CON LA SALUTE

'Avocado e Mango d'Europa: Frutta con il Cuore' si articola attorno a un battito simbolico: quel ritmo costante che rappresenta la vita, il benessere e la cura della salute. Ogni alimento scelto è un battito in più e una scelta che collega ciò che mangiamo al modo in cui vogliamo vivere.

Con lo slogan "Tu ti prendi cura di te. Lui si prende cura di te", la campagna propone una relazione bidirezionale tra le persone e gli alimenti che scelgono. Quando un consumatore inserisce nella propria alimentazione quotidiana avocado e mango europei, non solo consuma frutta dal gusto intenso e versatile in cucina: sta scegliendo di prendersi cura di sé in modo consapevole.

PREVENIRE OGGI PER VIVERE MEGLIO DOMANI

Senza addentrarsi in discorsi medici o allarmistici, 'Avocado e Mango d'Europa: Frutta con il Cuore' si basa sull'idea che prevenire sia più sostenibile che curare. Ogni volta che si scelgono avocado e mango di provenienza europea, si sostiene un modello che pone l'accento sulla salute presente e futura delle persone e del loro ambiente.

Viviamo più a lungo che mai, ma la vera sfida sta nel modo in cui viviamo questi anni. La campagna invita a riflettere su questo futuro, ricordando che vivere più a lungo non significa sempre vivere meglio e che il benessere non si costruisce con grandi gesti e sforzi sporadici, bensì attraverso le piccole cose e le abitudini costanti che fanno parte della vita reale.





IN COSA CONSISTE QUESTO PATTO?

“Tu ti prendi cura di te. Lui si prende cura di te”. Un patto diretto, onesto e realistico. Un impegno personale basato su:

1. Condurre uno stile di vita sano, attraverso l'attività fisica e un'alimentazione sana.
2. Inserire nella dieta alimenti benefici, senza complicare la preparazione dei pasti né modificare le proprie abitudini.
3. Puntare su frutta che giunge al mercato nel momento ottimale di maturazione, come l'avocado e il mango europei, che conservano meglio la loro consistenza, il loro sapore e le loro proprietà benefiche.

La vicinanza dell'origine europea consente tempi più brevi tra la raccolta e il consumo, una maturazione più controllata e un migliore sfruttamento del prodotto, preservandone tutti i benefici e favorendo un modello di produzione in linea con i criteri di sostenibilità e responsabilità.

IMPARARE A GODERSI LA VITA È IL PRIMO PASSO: IL RESTO VIENE DA SÉ

L'avocado e il mango sono due frutti che si integrano perfettamente nella dieta mediterranea, sana e variegata. Per questo motivo, la campagna non solo invita a consumarli, ma anche a imparare ad apprezzarli al massimo.

‘Frutta con il Cuore’ mostra:

- Come sceglierli e tagliarli correttamente.
- Come integrarli nei piatti di tutti i giorni, dalla colazione alla cena.
- Come sfruttarli in modo pratico, dimostrando che non sono frutti inaccessibili né riservati alle occasioni speciali.

Lungi dall'essere frutti “difficili” o riservati alle occasioni speciali, sono alimenti versatili che si gustano a tavola e si consumano spesso.



UN PATTO CHE SUPERA I CONFINI E CREA CONNESSIONI IN OGNI DECISIONE

Il patto proposto da 'Avocado e Mango d'Europa: Frutta con il Cuore' non si limita a un unico mercato. Oltre che in Italia, la campagna si svolge anche in Spagna, Francia e Regno Unito, adattandosi alla realtà di ciascun paese ma mantenendo la stessa idea di fondo: promuovere abitudini più sane attraverso l'alimentazione e la cura della persona, con l'avocado e il mango europei come alleati quotidiani.

A tal fine, la campagna si avvale di una strategia multicanale che combina informazione, ispirazione e presenza costante negli spazi in cui si formano effettivamente le abitudini di consumo. Il programma dispone di un budget superiore a 9 milioni di euro, di cui il 75% è cofinanziato dall'Unione Europea, il che consente di sviluppare una strategia ambiziosa e duratura nei quattro mercati:

- Pubbliche relazioni, ufficio stampa e attività di influencer marketing.
- Contenuti editoriali divulgativi e cartelle stampa.
- Interviste con chef ambasciatori e portavoce del settore.
- Eventi annuali dedicati specificatamente all'avocado e al mango.
- Accordi editoriali con testate giornalistiche di riferimento.
- Sito web disponibile in italiano, inglese, francese e spagnolo.
- Un unico profilo Instagram per i diversi mercati, con contenuti personalizzati.
- Campagne pubblicitarie in televisione, sui media digitali e su cartelloni pubblicitari.
- Iniziative promozionali nei punti chiave del percorso del consumatore.

Nel corso dei tre anni di attuazione del programma (2026–2028), la campagna prevede oltre 380 milioni di contatti effettivi, accompagnando il consumatore nei luoghi in cui decide cosa acquistare e come prendersi cura di sé.

'Avocado e Mango d'Europa: Frutta con il Cuore' si rivolge a consumatori di età compresa tra i 20 e i 65 anni, attivi e informati, attenti alla salute, interessati alla cucina, alle ricette e al benessere, che danno importanza alla provenienza, alla qualità e alla coerenza dei prodotti che scelgono per la loro alimentazione quotidiana.

SU INTERTROPIC

Organizzazione Interprofessionale dell'Avocado e del Mango in Spagna
Intertropic è l'Organizzazione Interprofessionale dell'Avocado e del Mango in Spagna, ufficialmente riconosciuta dal Ministero dell'Agricoltura, della Pesca e dell'Alimentazione. Riunisce i diversi anelli della catena del valore – produzione, commercializzazione e distribuzione – con l'obiettivo di organizzare, strutturare e rafforzare il settore sulla base di una visione condivisa.

Fondata nel 2022, Intertropic promuove uno sviluppo equilibrato, trasparente e sostenibile dei settori dell'avocado e del mango in Spagna, in linea con gli standard e le politiche dell'Unione Europea. Tra le sue funzioni figurano la promozione di un consumo consapevole, il miglioramento della conoscenza del prodotto, la tutela dell'origine europea e il rafforzamento della competitività del settore.

Partendo da questo presupposto, Intertropic ha sviluppato l'iniziativa 'Avocado e Mango d'Europa: Frutta con il Cuore' con l'obiettivo di fornire al consumatore informazioni chiare, accurate e utili, nonché di promuovere questi frutti come parte integrante di un'alimentazione quotidiana in linea con le attuali sfide in materia di salute e benessere.



PERCHÉ QUESTA CAMPAGNA

IL CIBO NON È PIÙ SOLO NUTRIMENTO, MA UN INVESTIMENTO NEL BENESSERE

Per anni, mangiare bene è stata solo una raccomandazione. Oggi è una scelta consapevole. In un contesto caratterizzato da ritmi frenetici, stress quotidiano e una crescente attenzione a vivere più a lungo e meglio, l'alimentazione è diventata uno degli strumenti principali per prendersi cura del proprio benessere a lungo termine.

Ogni scelta che facciamo a tavola conta. Non si tratta di diete rigide né di cambiamenti radicali, bensì di decisioni che contribuiscono a mantenere uno stile di vita equilibrato e sostenibile nel tempo. In questo contesto, frutti come l'avocado e il mango assumono un ruolo sempre più rilevante grazie al loro profilo nutrizionale, alla loro versatilità e alla facilità con cui si integrano nella vita quotidiana.

‘Avocado e Mango d'Europa: Frutta con il Cuore’ nasce proprio da questa realtà, quella di un consumatore che vuole prendersi cura di sé, che apprezza ciò che mangia e che cerca alimenti in linea con il proprio stile di vita. La campagna pone l'accento sul legame diretto tra alimentazione e benessere, invitando a riflettere su come piccoli gesti quotidiani, come la scelta di determinati tipi di frutta, possano contribuire a prendersi cura di qualcosa di così essenziale come la nostra salute.

Perché prendersi cura di sé non significa cercare la perfezione, ma rendere possibile il proprio benessere. E ogni boccone può essere un investimento nel proprio benessere.



È IMPORTANTE COSA SI MANGIA, COME VIENE PRODOTTO E DA DOVE VIENE

Il legame tra alimentazione e salute è oggi più che mai presente nella coscienza dei consumatori europei. Secondo gli ultimi dati dell'Eurobarometro dell'Autorità europea per la sicurezza alimentare (EFSA), oltre la metà dei cittadini dell'Unione europea (53 %) ritiene che aumentare il consumo di frutta e verdura sia uno dei fattori più importanti per seguire una dieta sana.

Questo interesse va ben oltre una semplice tendenza momentanea. Lo stesso studio evidenzia che il 39% degli europei dichiara di prestare sempre maggiore attenzione al valore nutrizionale degli alimenti che consuma, mentre il 42% considera l'origine dei prodotti un criterio rilevante nelle proprie decisioni di acquisto. Una combinazione che riflette un profondo cambiamento nel modo di concepire l'alimentazione: non basta più semplicemente mangiare, ma conta ciò che si mangia, come viene prodotto e da dove proviene.

Tuttavia, questo crescente interesse non è sempre accompagnato da informazioni chiare e accessibili. Sebbene frutti come l'avocado e il mango facciano abitualmente parte del carrello della spesa, la loro provenienza, il loro modello di produzione o il loro ruolo nell'ambito di un'alimentazione equilibrata non sono sempre pienamente noti al consumatore.

Per questo, 'Avocado e Mango d'Europa: Frutta con il Cuore' risponde all'esigenza di fornire al consumatore informazioni accurate e comprensibili, aiutandolo a compiere scelte più consapevoli. L'obiettivo non è quello di cambiare radicalmente le abitudini, bensì di rafforzare quei piccoli gesti quotidiani che contribuiscono a preservare la salute e il benessere nel lungo periodo.

Perché quando si tratta di alimentazione, fare scelte più consapevoli è anche un modo per prendersi cura di sé.

**IL 53% DEGLI EUROPEI
RITIENE CHE "MANGIARE PIÙ
FRUTTA E VERDURA" SIA UNA
DELLE SCELTE PIÙ IMPORTANTI PER
SEGUIRE UNA DIETA SANA.**

**QUANDO SI TRATTA DI
ACQUISTARE GENERI
ALIMENTARI, IL 39% DEI
CITTADINI EUROPEI DICHIARA DI
PRESTARE ATTENZIONE AL
CONTENUTO NUTRIZIONALE E IL
42% ALL'ORIGINE DEL
PRODOTTO.**

ITALIA

UN MERCATO EMERGENTE CON UN ELEVATO POTENZIALE DI CRESCITA

L'Italia rappresenta un mercato in piena fase di sviluppo per l'avocado e il mango, con un consumo pro capite ancora modesto, ma con tassi di crescita molto elevati e un crescente interesse da parte dei consumatori. Si tratta di un contesto caratterizzato dalla curiosità, dalla sperimentazione e dalla progressiva integrazione di questi frutti nelle abitudini alimentari, specialmente negli ambienti urbani. Parallelamente, l'Italia ha avviato coltivazioni sperimentali di avocado e mango in regioni meridionali quali la Sicilia e la Puglia. Sebbene tali produzioni non siano ancora significative a livello nazionale, rafforzano la percezione che si tratti di frutti sempre più adatti e compatibili con il modello agricolo mediterraneo. Ad oggi, tuttavia, il mercato italiano dipende quasi interamente dalle importazioni per soddisfare la propria domanda.

Dati che definiscono il contesto:

- Nel 2025 l'Italia ha importato circa 64.209 tonnellate di avocado, con un aumento del 47% rispetto all'anno precedente.
- Il consumo pro capite di avocado si attesta a 0,81 kg a persona, al di sotto della media europea, ma con un ampio margine di crescita.
- Il valore delle importazioni di avocado ha superato i 164 milioni di euro nel 2025, con un aumento di oltre il 135% rispetto al 2020.
- Per quanto riguarda il mango, il mercato è meno sviluppato: solo 1 famiglia italiana su 5 lo consuma.
- Le importazioni di mango spagnolo hanno superato le 4.890 tonnellate nel 2025, con una crescita del 60% rispetto al 2020, a testimonianza di un interesse crescente.
- Spanish exports showed a year-on-year recovery in 2025: +19% in volume and +15% in value for avocados; +145% in volume and +65% in value for mangoes.

VALORE DELLE IMPORTAZIONI ITALIANE DI AVOCADO E MANGO (M€)



VOLUME DELLE IMPORTAZIONI ITALIANE DI AVOCADO E MANGO (T)



Fonte: Euroestacom - ICEX / Eurostat

A COSA ANDIAMO INCONTRO?

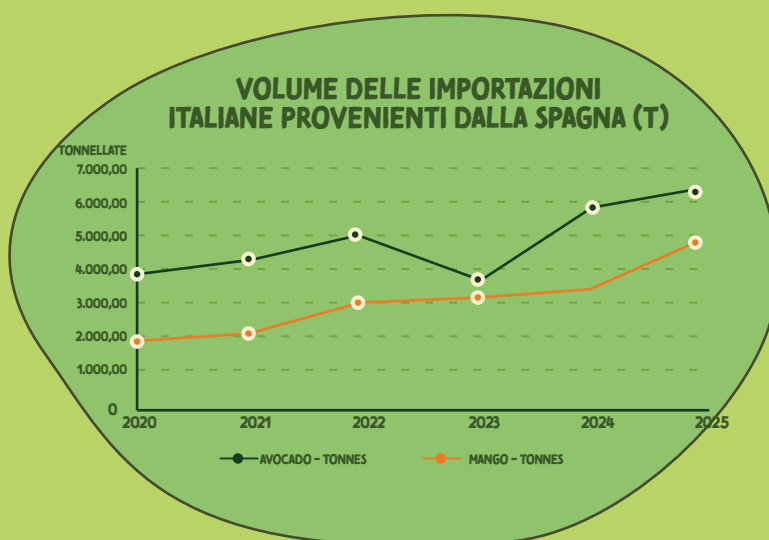
Il consumatore italiano mostra un crescente interesse per l'avocado e il mango, ma nutre ancora una certa ignoranza pratica al riguardo. Sa cosa sono, ne è attratto, ma non sempre ha chiaro come conservarli, quando sono maturi o come integrarli con naturalezza nella sua cucina quotidiana

L'avocado sta entrando a far parte delle abitudini alimentari urbane, associato a proposte salutari come brunch, insalate o poké bowl, soprattutto tra i minori di 45 anni e nelle regioni settentrionali. Il mango, invece, mantiene un carattere più occasionale, legato al piacere, alla golosità o alla cucina gourmet, e non è ancora percepito come un frutto di consumo abituale.

Persiste inoltre la percezione che si tratti di prodotti “esotici” o “premium”, il che ne limita la frequenza di acquisto. Allo stesso tempo, il consumatore italiano apprezza sempre più l'origine europea, la freschezza e la compatibilità del prodotto con la dieta mediterranea, il che offre una chiara opportunità per riposizionare l'avocado e il mango europei come frutti accessibili, versatili e compatibili con la sua cultura culinaria.

Concorrenti esterni:

- Avocado: concorrenza da parte del Perù, di Israele (volumi pressoché identici) e del Cile
- Mango: principale concorrente di Egitto, India e Israele.



Sfide comunicative:

- Superare la percezione di prodotto esotico o di fascia alta, facilitandone l'integrazione nella dieta italiana.
- Insegnare a consumare, preparare e gustare l'avocado e il mango, fornendo sicurezza e conoscenze pratiche.
- Presentare l'origine europea come garanzia di freschezza, vicinanza e coerenza con la dieta mediterranea.
- Accompagnare la crescita del mercato rafforzando il legame tra piacere gastronomico, salute e stile di vita attivo.



AVOCADO

Il **77%** dei consumatori lo preferisce come piatto principale e il **47%** lo consuma anche come spuntino.

Il **76%** dei non consumatori ne conosce i benefici. Il **62%** ne sottovaluta il potenziale culinario.



MANGO

Il **2°** maggiore esportatore di mango verso l'Italia è la Spagna (dati del 2025)

Il **13%** delle famiglie italiane hanno comprato mango nel corso dell'ultimo anno.

BENEFICI PER LA SALUTE

TU TI PRENDI CURA DI TE. LUI SI PRENDE CURA DI TE.

Prendersi cura della propria alimentazione non significa seguire regole rigide né rinunciare al piacere di mangiare. Si tratta, sempre più, di scegliere alimenti che si adattino alla vita quotidiana e apportino benefici concreti al benessere di ogni giorno. In questo equilibrio tra piacere e attenzione alla salute, frutti come l'avocado e il mango si distinguono per il loro profilo nutrizionale e per la facilità con cui possono essere integrati in un'alimentazione varia ed equilibrata.

Entrambi i frutti condividono lo stesso obiettivo: aiutare a prendersi cura di sé attraverso piccoli gesti quotidiani. Ciascuno di essi lo fa grazie a un profilo nutrizionale diverso, ma complementare, che risponde alle diverse esigenze dell'organismo e ai diversi momenti della giornata.

TU TI PRENDI CURA DI TE

Alimentazione equilibrata

Stile di vita salutare

Benessere personale

LUI SI PRENDE CURA DI TE

Vitamine e micronutrienti

Senso di sazietà e maggiore
energia

Versatilità e gusto

AVOCADO

Vitamine E, C e B6

Grassi insaturi

MANGO

Vitamina C

A basso
contenuto di
grassi



AVOCADO

GRASSI SALUTARI E VITAMINE ESSENZIALI IN UN SOLO BOCCONE

L'avocado si contraddistingue per un profilo nutrizionale unico nel mondo della frutta. Apporta grassi insaturi, principalmente acido oleico, e la sostituzione dei grassi saturi con questo tipo di grassi insaturi nella dieta contribuisce a mantenere livelli normali di colesterolo nel sangue. Inoltre, contiene vitamine quali la vitamina E, la vitamina C e la vitamina B6, che svolgono funzioni fondamentali nell'organismo.

La vitamina E contribuisce alla protezione delle cellule dal danno ossidativo; la vitamina C contribuisce al normale funzionamento del sistema immunitario e alla protezione delle cellule dal danno ossidativo; la vitamina B6 contribuisce al normale metabolismo energetico e alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento. Questa combinazione rende l'avocado un alleato per chi desidera prendersi cura della propria salute a lungo termine.

Oltre alle sue proprietà nutritive, l'avocado si distingue per la sua versatilità in cucina. La sua consistenza e il suo sapore delicato consentono di utilizzarlo facilmente a colazione, a pranzo o a cena, sia in preparazioni semplici che in ricette più elaborate, rendendone facile il consumo quotidiano nell'ambito di una dieta equilibrata.



MANGO

VITALITÀ E FRESCHEZZA GRAZIE ALLA VITAMINA C

Il mango è un frutto apprezzato per il suo sapore intenso e rinfrescante, ma anche per il suo valore nutrizionale. Si distingue per essere una fonte di vitamina C, un nutriente essenziale che contribuisce al normale funzionamento del sistema immunitario e alla protezione delle cellule dai danni ossidativi.

La vitamina C contribuisce anche al normale metabolismo energetico e aiuta a ridurre la stanchezza e l'affaticamento, rendendo il mango un alleato naturale nell'ambito di un'alimentazione equilibrata e adeguata al ritmo di vita di oggi.

Inoltre, il mango è ricco di fibre e povero di grassi, il che ne favorisce l'inserimento in un'alimentazione equilibrata e adeguata ai ritmi di vita odierni. Le fibre contribuiscono al normale funzionamento dell'intestino e aiutano a creare un senso di sazietà, mentre il suo basso contenuto di grassi lo rende una scelta leggera e facile da consumare.

Come per il resto della frutta, il mango fa parte di una dieta sana ed equilibrata. Il suo profilo nutrizionale, unito alla sua versatilità e alla facilità con cui si consuma, permette di inserirlo con naturalezza in diversi momenti della giornata, sia in preparazioni semplici che in ricette più elaborate. In questo modo, il mango si afferma come un alleato quotidiano per chi desidera prendersi cura di sé senza rinunciare al gusto.



L'OMS INDICA LA STRADA, AVOCADO E MANGO TI ACCOMPAGNANO

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda di consumare almeno cinque porzioni al giorno di frutta e verdura e di dedicare almeno 150 minuti alla settimana ad attività fisica moderata come base per mantenere il benessere generale e ridurre il rischio di malattie non trasmissibili. Si tratta di raccomandazioni ben note, ma non sempre facili da mettere in pratica con i ritmi di vita di oggi.

È proprio qui che frutti come l'avocado e il mango assumono tutto il loro significato. Non solo per i loro benefici nutrizionali, ma anche perché si inseriscono naturalmente in queste raccomandazioni, si adattano ai diversi momenti della giornata e accompagnano uno stile di vita attivo senza richiedere cambiamenti drastici nella dieta. Sono chiari esempi di come prendersi cura di sé possa essere un'attività accessibile e sostenibile nel tempo.

Perché la salute del futuro non si costruisce con grandi gesti isolati, ma con piccole scelte significative che si ripetono ogni giorno. Ogni boccone conta. E quando si scelgono frutti come l'avocado e il mango, ogni boccone può trasformarsi in un vero e proprio investimento nel benessere, oggi e nel lungo periodo.

Non si tratta di cambiare tutto in un colpo solo né di cercare soluzioni perfette. Si tratta di fare scelte migliori, un po' alla volta. Di capire che prendersi cura di sé è l'insieme di decisioni che riflettono quanto ci tieni a te stesso oggi e quanto ci terrai domani.



IL PUNTO GIUSTO LO RENDE PIÙ FACILE

Quando si tratta di consumare avocado e mango, sorgono spesso due dubbi ben precisi:

QUANDO SONO PRONTI?

COME SI PREPARANO SENZA ROVINARE IL FRUTTO?

Quando si impara a riconoscere la maturazione e a tagliarli bene, l'esperienza è impareggiabile.

AVOCADO: IL "CLIC" DI MATURAZIONE

Più che premere, l'importante è saperlo osservare attentamente. La prima cosa da fare è controllare la provenienza. Se si tratta di un avocado europeo coltivato in Spagna e siamo in stagione, tra novembre e aprile, di solito si trova un prodotto più fresco e al giusto punto di maturazione.

Successivamente, è opportuno osservare la buccia. L'ideale è che abbia un colore uniforme, senza macchie nere umide né zone molto scolorite. Una buccia leggermente ruvida o con piccole imperfezioni è normale, così come una lucentezza naturale e omogenea.

Se vogliamo verificare il grado di maturazione, non è necessario premere con le dita. La cosa migliore è tenerlo nel palmo della mano ed esercitare una leggera pressione.

- Se cede leggermente al tatto e poi riprende la forma, è pronto per essere consumato.
- Se risulta più sodo e cede appena, ha ancora bisogno di un po' di tempo.

Per aprirlo non occorre alcuna tecnica particolare. Basta tagliarlo longitudinalmente, ruotare le due metà e rimuovere il nocciolo con un movimento deciso. Se volete evitare che si ossidi – un trucco semplice ma efficace – potete spruzzarlo con qualche goccia di limone e conservarlo avvolto nella pellicola trasparente o in un contenitore ermetico con il nocciolo.



MANGO: PROFUMO + CONSISTENZA, SENZA FISSARSI SUL COLORE

Nel caso del mango, il colore può trarre in inganno. Ciò che conta davvero sono il profumo (che si percepisce nella zona del picciolo) e la consistenza al tatto: deve essere leggermente elastico, senza risultare molle. Quando è maturo al punto giusto, la polpa si taglia facilmente ed è più succosa.

Per prepararlo senza sporcare, il segreto sta nel nocciolo centrale (piatto): si tagliano le due "guance" su ciascun lato e, sulla polpa, si incide una griglia senza arrivare alla buccia. Poi si capovolge e si separano i cubetti con un cucchiaino o un coltello. Se è leggermente sodo, questo taglio risulta ancora più netto.



PRENDERSI PIÙ CURA DI SÉ, DALLA COLAZIONE ALLA CENA...

L'avocado e il mango non hanno bisogno di scuse né di occasioni speciali. Sono perfetti perché si adattano a qualsiasi momento della giornata, si abbinano bene a ciò che già mangiamo e aggiungono varietà senza complicare la preparazione dei piatti.

A colazione

- Fette di pane integrale con avocado.
- Yogurt naturale con mango fresco.
- Bowl con frutta e cereali.

Fra i pasti

- Mango tagliato e pronto da consumare.
- Piccole porzioni di avocado come contorno ad altri alimenti.
- Frullati o miscele veloci di frutta.

A pranzo e cena

- Insalate con avocado.
- Piatti freddi o bowl con mango.
- Nelle salse che insaporiscono i piatti leggeri.



... CON LE MIGLIORI RICETTE

Sul sito web Avocado Mango d'Europa, il consumatore potrà trovare un ricettario pensato per portare l'avocado e il mango ben oltre i soliti schemi. Ricette semplici, creative e alla portata di tutti, adatte a diversi momenti della giornata e a diversi livelli di esperienza in cucina.

Da veloci combinazioni per la colazione a piatti freschi ed equilibrati per il pranzo e la cena, l'obiettivo è dimostrare che questi frutti non sono così esclusivi come si potrebbe credere, ma sono versatili e facili da integrare in qualsiasi routine.

Ogni ricetta valorizza al massimo il grado di maturazione ottimale, la consistenza e il sapore del prodotto europeo, trasformando l'atto di cucinare in un ulteriore modo per prendersi cura di sé. Ispirazione immediata, idee pratiche e la possibilità di scoprire nuovi modi per gustare l'avocado e il mango. Perché imparare ad apprezzarli è il primo passo. Il resto viene da sé.



L'EUROPA FA LA DIFFERENZA

Scegliere avocado e mango europei non è un gesto neutro. È una decisione che riflette il modo in cui concepisci il cibo e ciò a cui dai importanza quando scegli cosa mangiare. Perché non tutto inizia nel piatto: inizia da come viene coltivato, da come viene controllato e secondo quali regole arriva fino a te.

Nell'Unione Europea, la produzione agricola segue un quadro comune che stabilisce limiti chiari. Esso definisce cosa è possibile fare, cosa non è consentito e chi è responsabile in ogni fase. Tale sistema ha effetti concreti sul prodotto che consumi e sulla fiducia che puoi riporre in esso.

DAL CUORE DELL'EUROPA ALLA TAVOLA, FIDUCIA PASSO DOPO PASSO

Il modello di produzione europeo è il cuore del sistema agricolo dell'Unione Europea, un modo di produrre che non si limita al risultato finale. Influisce sull'intera filiera: dalla coltivazione alla commercializzazione. Ogni operatore opera secondo norme comuni che regolano la sua attività quotidiana.

Ciò genera attività economica, occupazione e infrastrutture nei territori in cui si svolge, e impone il rispetto di regole condivise. Non si tratta di un sistema improvvisato né opaco, bensì di un sistema che si basa su controlli, obblighi e trasparenza.

Cosa implica per il consumatore?

1. Si tratta di prodotti soggetti alle stesse norme in tutta l'UE.
2. Sa bene che ci sono delle regole, non delle eccezioni.
3. Si affida a un sistema che funziona sempre.

Inoltre, in Europa la tracciabilità non è solo una bella promessa o un'etichetta accattivante. È un obbligo. Ogni avocado e ogni mango prodotto nell'UE può essere tracciato dalla sua origine fino al punto vendita.

Ciò significa che il prodotto ha una storia chiara e verificabile. Se dovesse succedere qualcosa, si saprebbe dove, come e perché. Per il consumatore, ciò si traduce in una scelta più consapevole e in un rapporto più trasparente con ciò che arriva sulla sua tavola.

Cosa significa nella pratica?

1. L'origine non si intuisce: si conosce.
2. In ogni fase vengono effettuati controlli ufficiali.
3. La responsabilità non si diluisce, è ben definita.



PRODURRE LOCALMENTE È ANCHE UN MODO DI PRENDERSI CURA

PIÙ FRESCHEZZA, PIÙ VALORE NUTRIZIONALE

La produzione di avocado e mango in Europa si concentra principalmente nell'arco mediterraneo, dove le condizioni climatiche ne consentono la coltivazione. La vicinanza al mercato di consumo ha un impatto diretto sulla freschezza del prodotto. Grazie alla riduzione dei tempi di trasporto rispetto alla frutta proveniente da mercati lontani, l'avocado e il mango europei giungono al consumatore in uno stato ottimale di maturazione e freschezza.

Questa maggiore freschezza non solo influisce sul sapore e sulla consistenza, ma anche sulla conservazione delle sue proprietà naturali. Un tempo più breve tra la raccolta e il consumo consente di preservare meglio le qualità nutrizionali della frutta, rafforzandone il valore nell'ambito di un'alimentazione equilibrata e consapevole.

COLTIVARE OGGI PENSANDO AL FUTURO

Il modello di produzione dell'avocado e del mango europei fa parte di una visione a lungo termine che va oltre il prodotto alimentare in sé. Esso mira a costruire un sistema che si prenda cura del territorio, preservi le risorse naturali e consenta alle zone di produzione di rimanere luoghi vivibili e prosperi nel tempo.

Iniziative quali la Politica Agricola Comune (PAC) o la strategia “Dalla Fattoria alla Tavola” promuovono pratiche volte a un uso più responsabile del suolo e dell'acqua, alla protezione degli ecosistemi agricoli e alla riduzione dell'impatto ambientale associato alla produzione alimentare. Si tratta di misure concrete che incidono direttamente sull'ambiente in cui vengono coltivati questi frutti e in cui vivono milioni di persone.

Scegliere avocado e mango europei significa sostenere un modello che punta a produrre in modo responsabile oggi per poter continuare a vivere domani in ambienti salubri. Un modo per prendersi cura del pianeta e dei territori in cui viviamo, tanto necessario per la qualità della vita futura quanto lo è un'alimentazione equilibrata per la salute individuale.



IL SETTORE DELL'AVOCADO E DEL MANGO IN EUROPA

IL PRIVILEGIO DI PRODURRE QUI

Il mondo considera sia l'avocado che il mango come fonti di proprietà benefiche e gusto, e noi europei abbiamo la fortuna e il privilegio di coltivare questi due frutti qui. L'avocado e il mango prodotti in Europa fanno parte di un settore agricolo consolidato da decenni, con una base produttiva strutturata e orientata principalmente al consumo fresco. In questo contesto, la Spagna svolge un ruolo centrale come principale zona di coltivazione e approvvigionamento, con produzioni concentrate principalmente in Andalusia – soprattutto a Malaga e Granada – e presenti anche nelle Canarie, oltre che nelle nuove zone di espansione come la Regione di Valencia.

UNA PRODUZIONE CHE SI COLTIVA NEL TERRITORIO...

SUPERFICIE COLTIVATA IN SPAGNA (2025/2026):



24.758
ETTARI



6.148
ETTARI

...PENSATA PER L'INCREMENTO DEL CONSUMO

PRODUZIONE TOTALE IN SPAGNA (2024/2025):



112.361
TONNELLATE

+11%

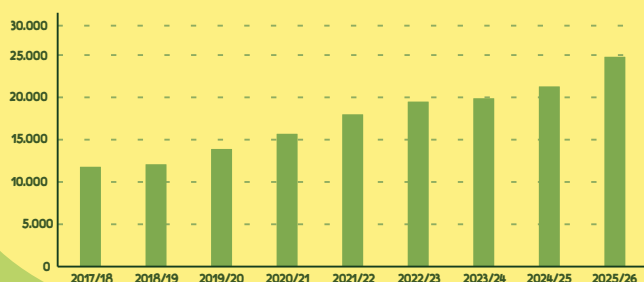
ALLA MEDIA DELLE CINQUE
CAMPAGNE PRECEDENTI



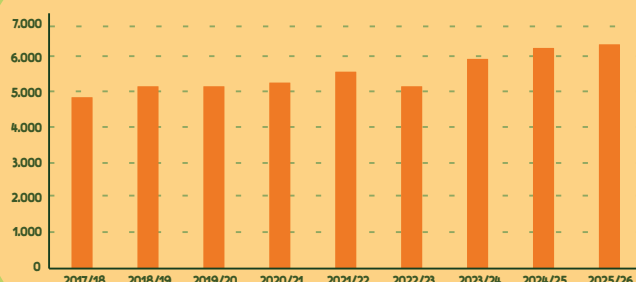
5.500
TONNELLATE

+8,15%
VS 2023/2024

**EVOLUZIONE DELLA COLTIVAZIONE
DI AVOCADO IN SPAGNA (ETTARI)**



**EVOLUZIONE DELLA COLTIVAZIONE
DI MANGO IN SPAGNA (ETTARI)**



* Fonte: ESYRCE. Ministero dell'Agricoltura, della Pesca e dell'Alimentazione (MAPA).

La combinazione tra superficie coltivata e volume di produzione raccolta in Spagna evidenzia l'esistenza di una base produttiva in grado di soddisfare il consumo di avocado e mango in modo continuativo. Queste produzioni, integrate nel sistema agroalimentare dell'Unione Europea, sono orientate al miglioramento continuo dei processi, all'efficienza nell'uso delle risorse naturali e al consolidamento di catene del valore strutturate, in grado di offrire stabilità sia ai produttori che ai consumatori.

Ma la produzione di avocado e mango nell'Unione europea non si limita alla Spagna. Esistono coltivazioni anche in altri paesi dell'arco mediterraneo, come il Portogallo, l'Italia, la Grecia o il sud della Francia e i suoi territori d'oltremare, dove determinate condizioni climatiche consentono lo sviluppo di entrambi i frutti. Tuttavia, in questi paesi la produzione presenta un carattere più limitato, sia in termini di superficie coltivata che di volume raccolto, ed è destinata prevalentemente a circuiti commerciali di minore entità.

PRINCIPALI VARIETÀ:

AVOCADO HASS

L'avocado Hass è la varietà più coltivata e consumata in Spagna. Il suo successo non è casuale, poiché unisce un'eccellente adattabilità al territorio, un grande gradimento da parte dei consumatori e qualità organolettiche che lo hanno reso un punto di riferimento sia nelle famiglie che nella ristorazione.

Si riconosce facilmente per la buccia ruvida, che si scurisce con la maturazione, e per la polpa cremosa e vellutata, dal sapore intenso ed equilibrato. Queste caratteristiche lo rendono particolarmente apprezzato per il consumo fresco e per preparazioni semplici, come spalmato o per preparare il guacamole, sebbene la sua versatilità vada ben oltre.

Oltre al gusto e alla consistenza, la varietà Hass si distingue per la sua buona conservabilità e resistenza, caratteristiche che ne facilitano la commercializzazione e ne spiegano la leadership sia sul mercato spagnolo che a livello internazionale. In Spagna, la raccolta si concentra principalmente tra i mesi di novembre e aprile.



Oltre alla Hass, in Spagna vengono coltivate anche altre varietà come la Lamb Hass, la Fuerte, la Bacon o la Reed, che apportano diversità al settore e completano il calendario di produzione.

Varietà	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio	Giugno	Luglio	Agosto	Settembre	Ottobre	Novembre	Dicembre
HASS												
LAMB HASS												
BACON												
FUERTE												
RED												

MANGO OSTEEN

Il mango Osteen è la varietà più coltivata e riconoscibile in Spagna, specialmente in zone come la Costa Tropical di Granada e Malaga, dove trova le condizioni climatiche ideali per la sua crescita. La sua presenza predominante lo ha reso il mango di riferimento per il consumatore quando pensa a un prodotto di origine europea.

Si distingue per la buccia dai toni violacei e verdastri e per la polpa arancione, soda e praticamente priva di fibre, dal sapore dolce ed equilibrato e dall'aroma delicato. Queste caratteristiche lo rendono particolarmente apprezzato per il consumo fresco, dove si distingue per la sua consistenza gradevole e per la facilità con cui si taglia e si consuma.

Oltre alle sue caratteristiche organolettiche, la varietà Osteen si adatta bene alla coltivazione nell'Europa meridionale e offre una buona regolarità produttiva, il che spiega la sua importanza nel settore. La sua stagione si concentra principalmente nei mesi di fine estate e autunno.



Oltre alla varietà Osteen, in Spagna vengono coltivate altre varietà quali Kent, Keitt, Palmer, Tommy Atkins o Irwin, che apportano sfumature diverse in termini di sapore, consistenza e utilizzo, arricchendo la varietà del mango prodotto in Europa e rafforzando il ruolo della Spagna come principale produttore europeo.

Varietà	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio	Giugno	Luglio	Agosto	Settembre	Ottobre	Novembre	Dicembre
TOMMY ATKINS												
IRWIN												
OSTEEN												
KENT												
PALMER												
KEITT												



ALLEGATO

COMPOSIZIONE NUTRIZIONALE DELL'AVOCADO:

NUTRIENTE	PER 100 G DI PORZIONE COMMESTIBILE	NUTRIENTE	PER 100 G DI PORZIONE COMMESTIBILE
Energia (kcal) -----	141	Zinco (mg) -----	0,3
Proteine (g) -----	1,5	Sodio (mg) -----	2
Lipidi totali (g) -----	12	Potassio (mg) -----	400
- Acidi grassi saturi (g) -----	1,41	Fosforo (mg) -----	28
- Acidi grassi monoinsaturi (g) -----	9,01	Selenio (µg) -----	Tracce
- Acidi grassi polinsaturi (g) -----	1,04	Tiamina (mg) -----	0,09
- ω-3 (g) -----	0,046	Riboflavina (mg) -----	0,12
- 18:2 Linoleico (ω-6) (g) -----	0,986	Equivalenti della niacina (mg) -----	1,5
Colesterolo (mg/1000 kcal) -----	0	Vitamina B ₆ (mg) -----	0,42
Carboidrati (g) -----	5,9	Folati (µg) -----	11
Fibra (g) -----	1,8	Vitamina B ₁₂ (µg) -----	0
Acqua (g) -----	78,8	Vitamina C (mg) -----	17
Calcio (mg) -----	16	Vitamina A (Eq. Retinolo) (µg) -----	25
Ferro (mg) -----	0,7	Vitamina D (µg) -----	0
Iodio (µg) -----	2	Vitamina E (mg) -----	3,2
Magnesio (mg) -----	41		

* Fonte: BEDCA (Banca dati spagnola sulla composizione degli alimenti), AESAN

BENEFICI ASSOCIATI

- La vitamina E contribuisce alla protezione delle cellule dai danni ossidativi.
- La vitamina C contribuisce al normale funzionamento del sistema immunitario, alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento, alla formazione del collagene e al miglioramento dell'assorbimento del ferro.
- La vitamina B₆ contribuisce al normale metabolismo energetico, al normale funzionamento del sistema nervoso e alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento.
- La sostituzione dei grassi saturi con grassi insaturi contribuisce al mantenimento di livelli normali di colesterolo nel sangue.



* Fonte: Regolamento (CE) n° 1924/2006 e Regolamento (UE) n° 432/2012.

ALLEGATO

COMPOSIZIONE NUTRIZIONALE DEL MANGO:

NUTRIENTE	PER 100 G DI PORZIONE COMESTIBILE
-----------	--------------------------------------

Acqua (g)	82,1
Energia (kcal)	67
Proteine (g)	0,7
Grassi totali (g)	0,2
Carboidrati (g)	14,1
Zuccheri (g)	13,8
Amido (g)	0,3
Fibra (g)	2,0

VITAMINE	PER 100 G DI PORZIONE COMESTIBILE
----------	--------------------------------------

Tiamina (Vit. B1) (mg)	0,04
Riboflavina (Vit. B2) (mg)	0,05
Equivalenti della niacina (mg)	6,8
Vitamina B6 (mg)	0,13
Folato (µg)	0
Vitamina B12 (µg)	0
Vitamina C (mg)	37
Vitamina A - Eq. retinolo (µg)	300

Retinolo (µg)	0
Caroteni provitamina A (µg)	1.800
Vitamina D (µg)	0
Vitamina E (mg)	1,1

MINERALI	PER 100 G DI PORZIONE COMESTIBILE
----------	--------------------------------------

Calcio (mg)	12
Ferro (mg)	0,7
Iodio (µg)	0
Magnesio (mg)	13
Zinco (mg)	0,1
Sodio (mg)	2
Potassio (mg)	180
Fosforo (mg)	16
Selenio (µg)	0,6

BENEFICI ASSOCIATI

- La vitamina C contribuisce al normale funzionamento del sistema immunitario, alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento, alla formazione del collagene e al miglioramento dell'assorbimento del ferro.
- Essendo una fonte di fibre, contribuisce al normale funzionamento dell'intestino.
- Il suo basso contenuto di grassi lo rende una scelta leggera nell'ambito di un'alimentazione equilibrata.

* Fonte: Regolamenti (CE) n° 1924/2006 e (UE) n° 432/2012.



SCEGLI **AVOCADO E MANGO D'EUROPA**
SCEGLI FRUTTA CON **CUORE**



TU TI PRENDI CURA DI TE scegliendo Avocado e Mango dalla Spagna maturi al punto giusto.
LORO SI PRENDONO CURA DI TE dandoti energia e vitalità.

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i punti di vista espressi impegnano esclusivamente i loro autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o del Ministero dell'Agricoltura, della Pesca e dell'Alimentazione della Spagna. Né l'Unione Europea né l'autorità concedente possono essere ritenute responsabili per essi.