Slow Food®

BUONI PER IL PIANETA, BUONI PER LA NOSTRA SALUTE

#FOODFORCHANGE

Analisi del ciclo di vita di 6 prodotti
dei Presìdi Slow Food e
di filiere sostenibili, a confronto
con analoghe produzioni industriali

INDACO
INDicatori Ambientali e CO_2

Estratto da:
Analisi del ciclo di vita e carbon footprint delle produzioni dei Presìdi Slow Food.
Commissionato da Slow Food nell'ambito di: DG ENV – NGOs Operating grant 2017 - LIFE16 NGO/SGA/IT/200057

Fotografie di: Jesse Hart, Paolo Andrea Montanaro, Elena Neri, Alberto Peroli, Manfredo Pinzauti, Riccardo Pulselli.

Chiuso in data 30 settembre 2018

PICCOLI, VIRTUOSI E AMICI DEL CLIMA

Non producono gas serra soltanto le attività industriali, i trasporti, la produzione di energia da fonti fossili. Anche le attività agricole e zootecniche, persino quelle più semplici e artigianali, emettono in qualche misura metano, anidride carbonica, protossido di azoto.

Questi gas, sommandosi a quelli prodotti naturalmente dagli ecosistemi marini e terrestri, determinano il cosiddetto "effetto serra" e quindi il riscaldamento globale del pianeta. Un fenomeno che sta mettendo a rischio, più di ogni altro, il futuro del nostro pianeta.

Ovviamente, non tutti i processi produttivi influiscono sul riscaldamento globale allo stesso modo. Individuare i prodotti meno impattanti consente quindi di fare scelte alternative e consapevoli.

Per questa ragione Slow Food, con il supporto scientifico di Indaco2 (spin-off dell'Università di Siena), a partire dal 2013 ha svolto alcune analisi sui prodotti appartenenti ai Presìdi Slow Food, per misurare, con parametri scientifici universalmente accettati e applicati, la loro carbon footprint e, di conseguenza, il loro impatto sull'ambiente.

Le emissioni di un processo produttivo possono essere misurate grazie alla metodologia dell'analisi del ciclo di vita (LCA) e il loro impatto (carbon footprint) si esprime in grammi, chilogrammi o tonnellate, di anidride carbonica: cioè in CO_2 equivalente (CO_2 eq).

Benché la LCA sia impiegata soprattutto per l'analisi delle filiere industriali e si limiti a evidenziare solo alcuni aspetti della sostenibilità, è il sistema più diffuso e universalmente accettato dalla comunità scientifica. Valeva quindi la pena impiegarla per un confronto tra piccole produzioni sostenibili e prodotti da sistemi industrializzati e di larga scala.

Le differenze che ha evidenziato l'analisi di Indaco2 sono significative, in alcuni casi notevoli. Tutti i casi analizzati presentano infatti risparmi di emissioni superiori al 30%.
Per rendere il risultato più comprensibile, la CO_2 eq emessa durante i processi produttivi è stata comparata con le emissioni generate da un tragitto in auto (km percorsi).

Un dato va considerato con attenzione: gli allevamenti estensivi, che prevedono ampie superfici coperte da vegetazione – è il caso di buona parte delle aziende dei Presìdi – hanno un vantaggio: la quantità di gas serra emessi è spesso totalmente compensata dalla capacità che hanno questi sistemi di assorbire CO_2 (il cosiddetto carbon uptake). Ovvero, i terreni ricchi di vegetazione assorbono e sequestrano carbonio in misura uguale o superiore a quello emesso in atmosfera durante i processi produttivi. Si tratta di una compensazione naturale, che può "annullare" l'impatto dell'azienda sul pianeta, e che in alcuni casi rende l'azienda addirittura "creditrice" di carbonio.

Una dieta attenta basata su prodotti con minore impatto, se adottata da buona parte della popolazione, potrebbe quindi fare la differenza? E i prodotti meno impattanti sono anche i più salutari?
Nella seconda parte del dossier esponiamo le differenze tra una **dieta virtuosa, amica del clima e della salute, e una dieta non sostenibile, per il pianeta e per la salute. Anche in questo caso i risultati fanno riflettere.**

Per maggiori informazioni consulta la pagina www.slowfood.com/slowmeat

LATTE DA FIENO

PRODUTTORE

Martin Unterweger

AREA DI PRODUZIONE

Valle del Lesach
Austria

ESTENSIONE AZIENDA

24 Ha

N. CAPI

7 vacche da latte

PRODUZIONE

35 Ton/anno

ALIMENTAZIONE

erba e fieno autoprodotto e miscele di cereali

Carbon Footprint

CO_2 emessa per produrre 1 l di latte

1,07 Kg CO_{2eq}

CO_2 generata da

13% attività dell'azienda

87% gestione dell'allevamento

-31% CO_2

CONFRONTO CON LATTE INDUSTRIALE

1,54 Kg CO_{2eq}

Buone Pratiche

Allevamento al pascolo, su prati naturali perenni, cioè non seminati

Autoproduzione del fieno, nessun insilato

Mangimi acquistati certificati BIO (il disciplinare di produzione del latte da fieno STG consente una piccola integrazione di cereali)

Fertilizzazione con letame, che aumenta la sostanza organica nel suolo e mantiene la biodiversità degli ecosistemi, oltre a evitare le emissioni dei fertilizzanti chimici

Energia elettrica totalmente prodotta da fonti rinnovabili (per il 50% prodotta in azienda)

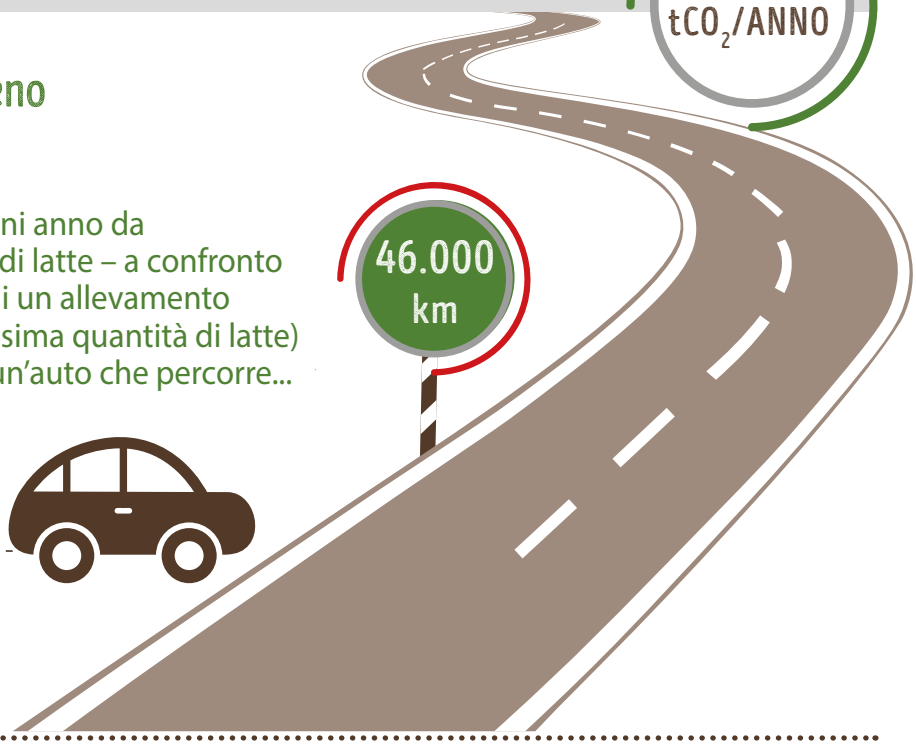
Distribuzione del prodotto in filiera corta

L'assorbimento degli ecosistemi vegetali presenti in azienda (pari 239 tCO_2/anno) consente di compensare totalmente le emissioni dovute alla produzione del latte (pari a 48 tCO_2/anno). L'azienda potrebbe ospitare altri 27 capi e mantenere in pareggio le emissioni.

Acquistando il latte da fieno aiuti il pianeta!

Il risparmio di CO_2, realizzato ogni anno da Unterwerger per la produzione di latte – a confronto con la produzione di gas serra di un allevamento intensivo (per produrre la medesima quantità di latte) – corrisponde alle emissioni di un'auto che percorre...

...46.000 Km!!



PRESIDIO SLOW FOOD DEL MACAGN

PRODUTTORE

Livio Garbaccio

AREA DI PRODUZIONE

Varallo (VC) Piemonte

ESTENSIONE AZIENDA

199 ha di cui 139 di bosco

N. CAPI

24 vacche da latte

RAZZA

bruna alpina e incroci

ALIMENTAZIONE

Erba da pascolo e fieno

PRODUZIONE

3.780 forme/anno

Carbon Footprint

CO_2 emessa per produrre 1 forma da 2 Kg di Macagn

3 Kg CO_{2eq}

CO_2 generata da

CONFRONTO CON UN FORMAGGIO INDUSTRIALE

17,68 Kg CO_{2eq}

Buone Pratiche

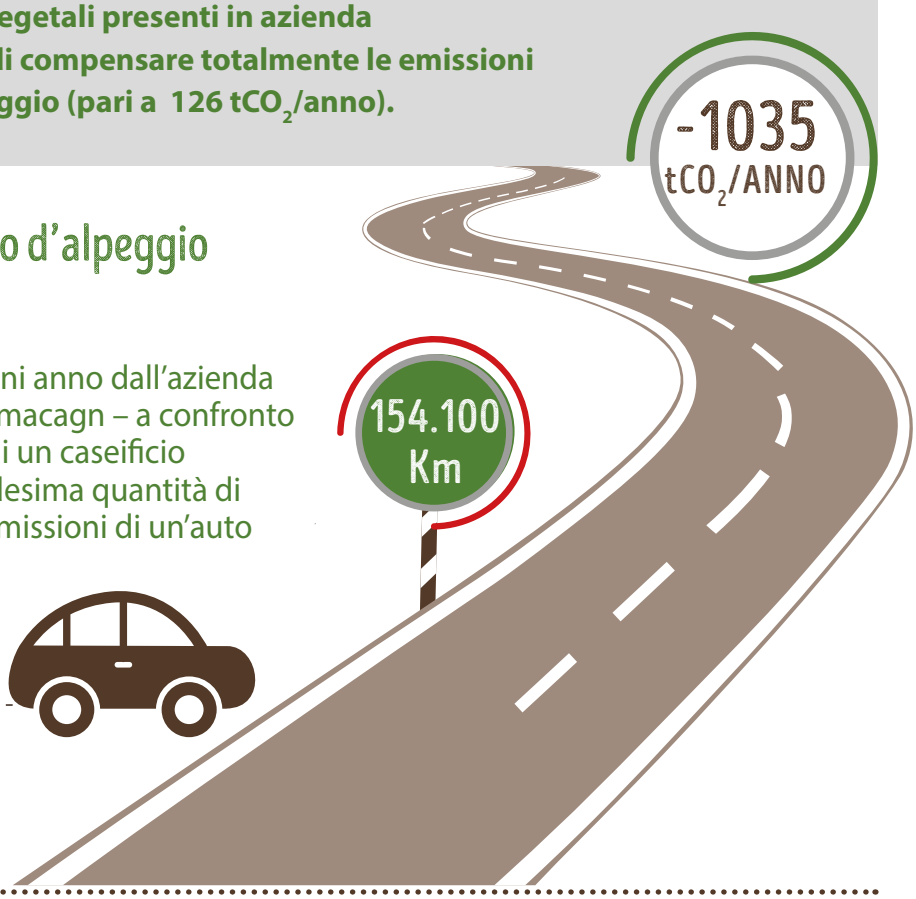
- Alimentazione basata su erba fresca di alpeggio e fieno, no insilati
- Foglie al posto della paglia come giaciglio
- Mungitura a mano due volte al giorno (non si consuma energia elettrica)
- Utilizzo di acqua di ruscello
- Lavorazione artigianale del formaggio due volte al giorno
- Energia prodotta totalmente da fonti rinnovabili

L'assorbimento degli ecosistemi vegetali presenti in azienda (pari 1.161 tCO_2/anno) consente di compensare totalmente le emissioni dovute alla produzione del formaggio (pari a 126 tCO_2/anno).

Acquistando un formaggio d'alpeggio aiuti il pianeta!

Il risparmio di CO_2, realizzato ogni anno dall'azienda Garbaccio per la produzione di macagn – a confronto con la produzione di gas serra di un caseificio industriale (per produrre la medesima quantità di formaggio) – corrisponde alle emissioni di un'auto che percorre...

...154.100 Km!



ANTICHE VARIETÀ DI MELE DELLA DANIMARCA

PRODUTTORE

Verner Andersen

AREA DI PRODUZIONE

ESTENSIONE AZIENDA

5,5 Ha

VARIETÀ COLTIVATE

45

PRODUZIONE

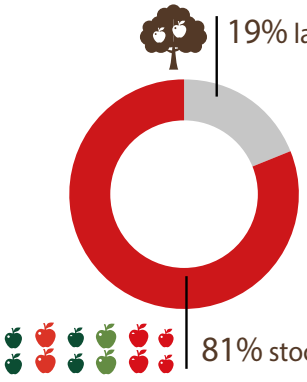
76 Ton di mele/anno

Carbon Footprint

CO_2 emessa per produrre 1Kg di mele

56g CO_2eq

CO_2 generata da



CONFRONTO CON MELE DA FRUTTICOLTURA INTENSIVA

300g CO_2eq

Buone Pratiche

Raccolta manuale

Ridotto impiego di prodotti chimici (agricoltura biodinamica): si usano zolfo, letame e decotti di erbe *(Equisetum arvense)*

Impollinazione con api di proprietà, le arnie sono collocate lungo i confini dei meleti

Conservazione della biodiversità

Fertilizzazione con letame

Vendita diretta in azienda o in mercati locali

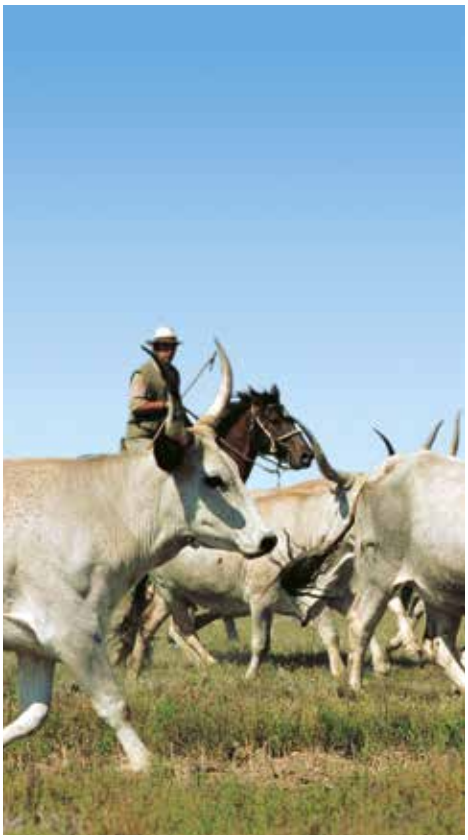
L'assorbimento degli ecosistemi vegetali presenti in azienda (pari 3,3 tCO_2/anno) compensa l'80% delle emissioni dovute alla produzione delle mele (pari a 4,2 tCO_2/anno).

Acquistando mele da coltivazioni sostenibili aiuti il pianeta!

Il risparmio di CO_2, realizzato ogni anno da Verner Andersen per la produzione di mele – a confronto con la produzione di gas serra di un impianto di frutticoltura intensiva (per produrre la medesima quantità di mele) – corrisponde alle emissioni di un'auto che percorre...

...51.600 Km!

PRESIDIO SLOW FOOD
RAZZA MAREMMANA



PRODUTTORE

Manuela Menichetti

AREA DI PRODUZIONE

Manciano (GR) Toscana

ESTENSIONE AZIENDA

141 Ha
di cui 90 Ha di bosco
e 51 Ha di erbai

N. CAPI

63

RAZZA

Maremmana
razza rustica autoctona allevata allo stato brado

ALIMENTAZIONE

Fieno e orzo schiacciato prodotti in azienda bio

PRODUZIONE

9 ton/anno

Carbon Footprint

CO_2 emessa per produrre 1 hamburger da 200 g di carne maremmana

3,2 Kg CO_{2eq}

CO_2 generata da

CONFRONTO CON UN HAMBURGER INDUSTRIALE

4,6 Kg CO_{2eq}

Buone Pratiche

Alimentazione basata su orzo, fieno e erba fresca autoprodotti. Nessun utilizzo di insilati

Nessun utilizzo di prodotti chimici nella coltivazione dei cereali

Utilizzo del letame della stalla come fertilizzante

Utilizzo di acqua da lago

Conservazione di biodiversità (razza autoctona ad alta resa: 65% contro il 60% della resa di una razza convenzionale)

Filiera corta interamente gestita dall'azienda

L'assorbimento degli ecosistemi vegetali presenti in azienda (pari 748 tCO_2/anno) compensa totalmente le emissioni dovute alla produzione della carne maremmana (pari a 180 tCO_2/anno) con un surplus di assorbimento pari a 568 tCO_2.

Acquistando carne da bovini allevati in modo estensivo aiuti il pianeta!

Il risparmio di CO_2, realizzato ogni anno dall'allevamento Menichetti per la produzione di carne bovina – a confronto con la produzione di gas serra di un allevamento industriale (per produrre la medesima quantità di carne) – corrisponde alle emissioni di un'auto che percorre...

...36.200 Km!

UOVA DI CASCINA SANTA BRERA

PRODUTTORE

Cascina Santa Brera

AREA DI PRODUZIONE

San Giuliano Milanese (MI) Lombardia

ESTENSIONE AZIENDA

1 Ha

N. CAPI

1000

PRODUZIONE

151.000 uova/anno

ALIMENTAZIONE

Grano autoprodotto e miscele di granaglie bio, pane ammollato in acqua

Carbon Footprint

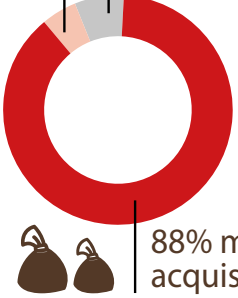
CO_2 emessa per produrre 4 uova

530g CO_{2eq}

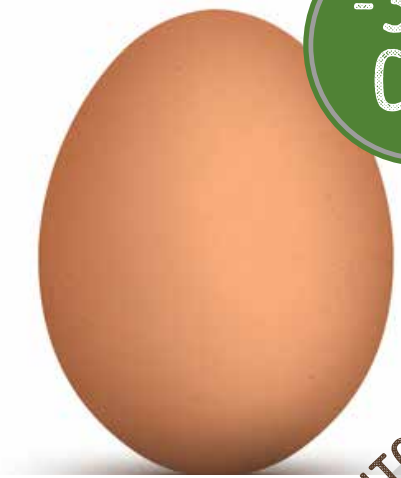
CO_2 generata da

5% confezionamento/ distribuzione

7% gestione dell'allevamento



88% mangimi bio acquistati



-35% CO_2

CONFRONTO CON UOVA CONVENZIONALI

820g CO_{2eq}

Buone Pratiche

Allevamento all'aperto, con ricovero su carri itineranti

Mangimi in parte autoprodotti, in parte acquistati certificati BIO

Nessun utilizzo di soia

Utilizzo della paglia nei ricoveri rinnovata ogni giorno (sequestro di azoto della pollina)

Utilizzo di cippato autoprodotto per il riscaldamento di acqua da somministrare agli animali in inverno

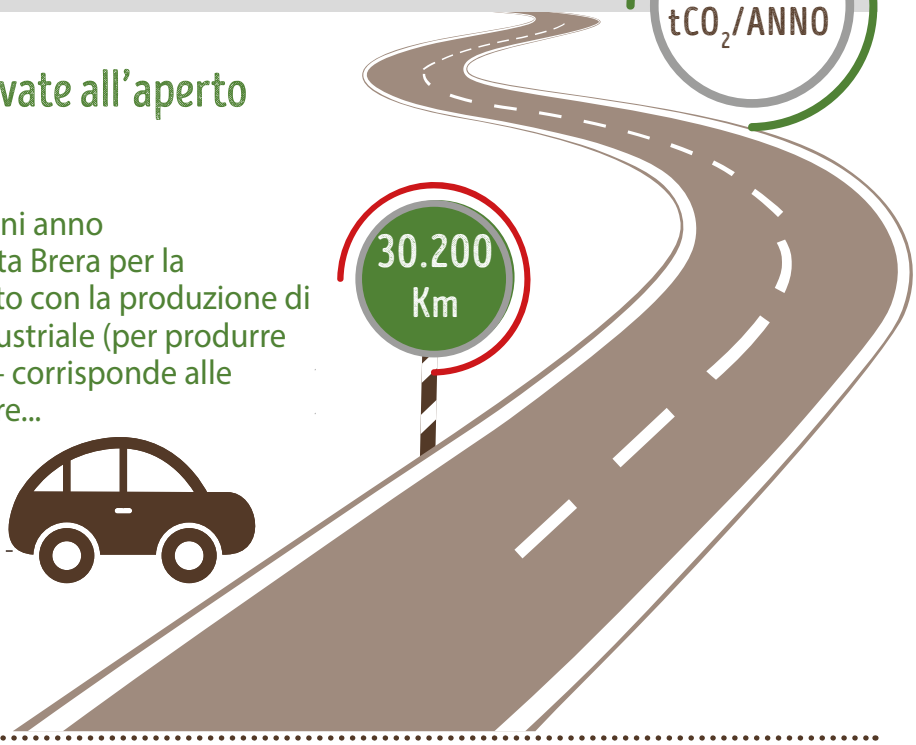
Vendita diretta di Uova sfuse o in recipienti in cartone riciclato

L'assorbimento degli ecosistemi vegetali presenti in azienda (pari 63 tCO_2/anno) consente di compensare totalmente le emissioni dovute alla produzione delle uova (pari a 20 tCO_2/anno) con un surplus di assorbimenti pari a 43 tCO_2.

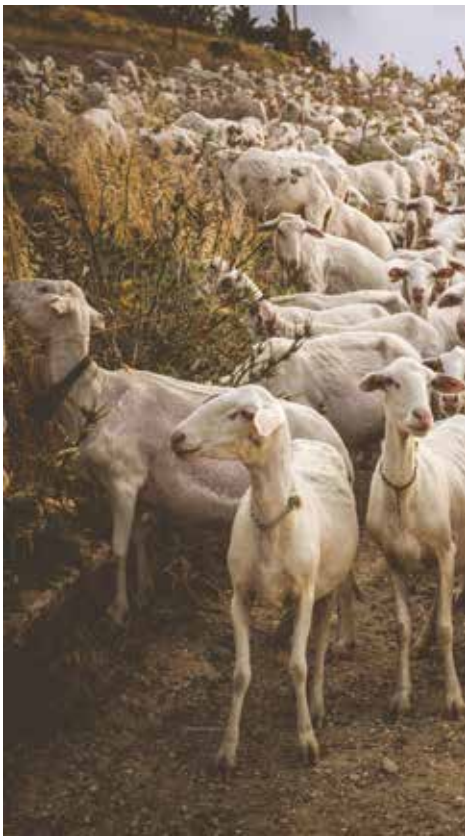
Acquistando uova bio allevate all'aperto aiuti il pianeta!

Il risparmio di CO_2, realizzato ogni anno dall'allevamento di Cascina Santa Brera per la produzione di uova – a confronto con la produzione di gas serra di un allevamento industriale (per produrre la medesima quantità di uova) – corrisponde alle emissioni di un'auto che percorre...

...30.200 Km!



PRESIDIO SLOW FOOD
VASTEDDA DELLA VALLE DEL BELICE



PRODUTTORE

Liborio Cucchiara

AREA DI PRODUZIONE

Salemi (TP) Sicilia

ESTENSIONE AZIENDA

52 Ha di cui 2 Ha di bosco, 20 Ha di seminativi, 4 Ha di fieno

N. CAPI

954 (800 pecore 20 arieti 134 agnelle per rimonta)

PRODUZIONE

7800 forme

ALIMENTAZIONE

Erba e fieno, orzo, avena, favino e grano

RAZZA

Pecora valle del belice
robusta e produttiva

Carbon Footprint

CO_2 emessa per produrre 1 forma da 500g di Vastedda

2,13Kg CO_{2eq}

CO_2 generata da

4% coltivazione di cereali

9% trasformazione e confezionamento

87% gestione allevamento

-60% CO_2

CONFRONTO CON UN FORMAGGIO INDUSTRIALE

5,32 Kg CO_{2eq}

Buone Pratiche

- Integrazioni di cereali e leguminose autoprodotte
- Nessun utilizzo prodotti chimici
- Utilizzo del letame della stalla come fertilizzante
- Mungitura a mano due volte al giorno (nessun consumo di energia elettrica)
- Lavorazione artigianale del formaggio
- Azienda "rinnovabile", risparmio del 70% di consumi grazie all'utilizzo di pannelli fotovoltaici
- Filiera corta gestita in azienda

L'assorbimento degli ecosistemi vegetali presenti in azienda (pari a 158 tCO_2/anno) consente di compensare l'80% delle emissioni dovute alla produzione del formaggio (pari a 176 tCO_2/anno).

Acquistando un formaggio come la vastedda del Presidio aiuti il pianeta!

Il risparmio di CO_2, realizzato ogni anno azienda Cucchiara per la produzione di formaggio – a confronto con la produzione di gas serra di un caseificio industriale (per produrre la medesima quantità di formaggio) – corrisponde alle emissioni di un'auto che percorre...

...83.800 Km!

Metodologia impiegata, standard e riferimenti normativi

Il presente report espone, in forma sintetica, i risultati dell'Analisi del Ciclo di Vita (LCA - Life Cycle Assessment) delle produzioni di una selezione di Presìdi Slow Food e di prodotti di filiere sostenibili. L'analisi è stata elaborata in maniera conforme alle norme ISO/TS 14040-14044:2006 in materia di *"Environmental Management: Life Cycle Assessment"*.

Le suddette specifiche tecniche individuano i principi generali, i requisiti e le linee guida ai quali attenersi per la misura e la comunicazione dei risultati di una LCA di prodotto, ovvero dei potenziali impatti ambientali generati nelle varie fasi del ciclo di vita con riferimento a specifiche categorie di impatto.

La procedura ha previsto un'accurata analisi di inventario estesa a tutti i processi del ciclo di vita dei prodotti, ovvero all'intera filiera produttiva: dalla gestione del campo coltivato, alla raccolta, stoccaggio e trasformazione, fino al confezionamento del prodotto finito. Nel caso di allevamenti, l'analisi ha considerato i processi di gestione del bestiame, la loro alimentazione, le strutture e la trasformazione dei prodotti.

La categoria di impatto presa in esame è la *Carbon Footprint* (CFP) / *Global Warming Potential* (GWP100), ovvero la stima delle emissioni di gas ad effetto serra - i.e. CO_2 (anidride carbonica), CH_4 (metano) e N_2O (protossido di azoto) - espressa in Kg CO_2 eq, anidride carbonica equivalente.

Lo studio è stato effettuato utilizzando la banca dati EcoInvent 3 a supporto dell'analisi d'inventario. Il modello è stato sviluppato con l'ausilio del software LCA SimaPro 8.0.3 selezionando il metodo single issue GHG protocol, aggiornato ai fattori di caratterizzazione IPCC 2013. Poiché gli attuali database (e.g. Ecoinvent) non contabilizzano le emissioni dirette legate all'utilizzo di combustibili fossili e all'applicazione dei fitofarmaci/fertilizzanti in campo, sono stati sviluppati dei modelli ad hoc per il caso studio selezionato (linee guida IPCC, 2006 per i combustibili, EMEP/EEA et al., 2009 per le emissioni dirette in aria dei fitofarmaci e Audsley et al., 2003 e Berthoud et al., 2011 per le emissioni nel suolo e nelle acque superficiali). I dati ottenuti sono stati confrontati con analoghe produzioni di tipo convenzionale (i.e. media delle produzioni europee) a partire da dati di letteratura internazionale.

UNA DIETA SANA È ANCHE AMICA DEL CLIMA

Le nostre scelte alimentari quotidiane hanno un impatto sulla nostra salute, ma anche sul clima: scegliere più vegetali, legumi, e ridurre la carne e i cibi industriali comporta infatti un risparmio notevole di emissioni di CO_2.

Lo dimostra una ricerca, svolta grazie alla collaborazione di Indaco2 (INDicatori Ambientali e CO_2), che si ispira alla scuola dell'accademico e ambientalista Enzo Tiezzi, con la consulenza del dott. Andrea Pezzana, medico nutrizionista (SC Nutrizione Clinica - ASL Città di Torino), che da anni accompagna Slow Food nei progetti dedicati alla salute alimentare. Si è comparata una dieta settimanale poco salutare, basata su cibi altamente processati e su proteine animali provenienti da carni di allevamenti industrializzati, ad alto impatto ambientale, con una dieta sana, "amica del clima", a base di prodotti principalmente vegetali, integrali, freschi, coltivati secondo pratiche sostenibili o biologiche e, in alcuni casi, appartenenti a Presìdi Slow Food.
L'obiettivo era verificare se una maggiore attenzione alla salute e alla sostenibilità ambientale dei cibi consumati significasse anche un risparmio in termini di emissioni di gas serra.

Nel calcolo si è considerato il fabbisogno alimentare di un adulto sano, tra i 30 e i 40 anni, con un fabbisogno calorico giornaliero di circa 2000 Kcal.

Dieta sana e amica del clima

Il consumo settimanale di questi prodotti comporta una produzione di gas serra pari a:

14 kg CO_2 eq

C'è un dato interessante che riguarda la quantità di carne prevista in questa dieta.
Il consumo medio annuale di una persona nei paesi occidentali è pari a circa 80 Kg di carne/l'anno. È un consumo eccessivo per il pianeta già oggi, ma nel 2050, quando la Terra ospiterà circa 9 miliardi di abitanti, sarà letteralmente insostenibile.

A un adulto bastano 500 grammi di carne a settimana. Ridurre i consumi di carne e aumentare quelli di legumi e altre verdure è una buona abitudine per la nostra salute, ma anche per la salute del pianeta.

Al contrario dell'esempio precedente, una dieta settimanale fondata invece su cibo prodotto industrialmente, che prevede carni allevate in modo iperintensivo e soprattutto consumate in quantità eccessive (1,55 Kg, cioè il consumo medio attuale di un europeo: il triplo di quanto consigliato dai nutrizionisti), produce gas serra in quantità decisamente superiori.

Questo non è l'unico guaio, ovviamente. L'eccesso di carni e salumi – tipici delle diete iperproteiche e iperlipidiche - di cibi precotti industriali ricchi di grassi, di bevande zuccherate (gelati e pizze surgelate, merendine e dolcetti) di prodotti raffinati (pane bianco e pasta a base di farine raffinate), comporta rischi gravi anche per la salute.

Il cibo della **dieta settimanale non sostenibile, per la salute e per l'ambiente**, che purtroppo la maggior parte delle

persone acquista regolarmente, anche se non consumato spesso o in quantità eccessive, determina comunque un accumulo di sostanze dannose nell'organismo (grassi, zuccheri, additivi) che a lungo andare causa malattie cardiovascolari, diabete e cancro.

Sempre più ricercatori segnalano che i cibi più dannosi, anche se consumati in via eccezionale una volta ogni tanto, pur sempre determinano effetti nefasti sul lungo periodo. L'"eccezione alla regola" va quindi riconsiderata, certamente non può significare una volta la settimana.

Dieta non sostenibile, per la salute e per l'ambiente

Il consumo settimanale di questi prodotti comporta una produzione di gas serra pari a:

37 kg CO_2 eq

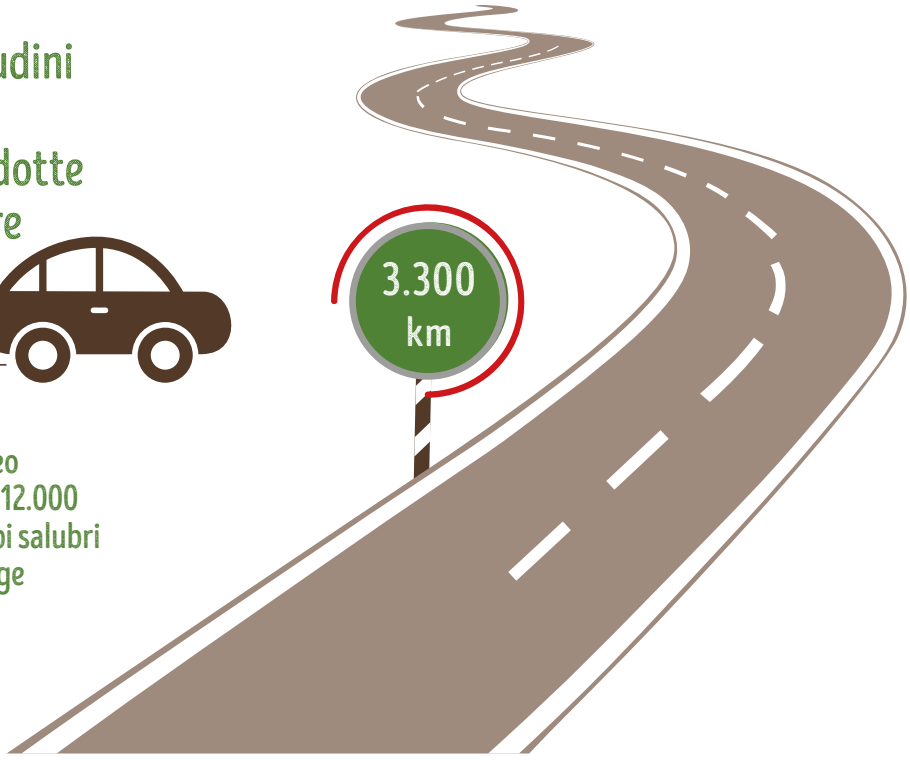
Il processo produttivo degli alimenti su cui si basa una dieta non sostenibile genera quasi il triplo dei gas serra prodotti da una dieta sana e amica del clima.

Scegliere la sostenibilità e la salute significa dunque risparmiare **23 Kg CO_2 eq ogni settimana.**

Un anno di buone abitudini fa risparmiare CO_2 pari alle emissioni prodotte da un'auto che percorre

3.300 Km!

Se consideriamo che ogni europeo mediamente percorre ogni anno 12.000 km, consumare regolarmente cibi salubri equivale a lasciare l'auto in garage per più di 3 mesi!



Il calcolo della Carbon Footprint della dieta sana, a cura di Indaco2 , ha considerato le emissioni generate nei processi produttivi dei seguenti alimenti:

- Il dato relativo alla carne è ottenuto facendo una media della Carbon Footprint di tre Presìdi Slow Food: la razza bovina maremmana dell'azienda Menichetti, la carne di suino della mora romagnola dell'azienda Zavoli e il pollo nero alsaziano dell'azienda francese di Gilbert Schmitt. **Non è necessario acquistare i prodotti di queste aziende per poter contare su emissioni così ridotte: si possono ricercare allevamenti locali in buona parte o totalmente estensivi, che somministrano agli animali solo erba, fieno, leguminose e cereali di qualità**.
- Il dato della frutta è tratto dall'analisi effettuata sulle antiche varietà di mele dell'azienda biodinamica danese di Verner Andersen. **Anche in questo caso si può contare su frutta proveniente da produzioni consapevoli, che limitano o evitano l'utilizzo di prodotti chimici, per poter trovare emissioni analoghe.**
- Le uova sono quelle dell'azienda biologica con galline allevate nei prati di Cascina Santa Brera di S. Giuliano Milanese. **Ma è possibile scegliere uova biologiche da galline allevate all'aperto con emissioni analoghe.**
- L'olio extravergine di oliva è del presidio spagnolo degli ulivi millenari del Maestrat. Ma ci sono moltissimi produttori di olio attenti alla sostenibilità. **È sufficiente cercare extravergini biologici dop o prodotti con cultivar locali per poter contare su un medesimo impatto.**
- Il dato dei formaggi è una media tra i Presìdi della vastedda del Belice dell'azienda Cucchiara, del macagn dell'azienda Garbaccio e del caciocavallo podolico della Basilicata di Pecorelli. Sono tutti formaggi a latte crudo provenienti da aziende che allevano i propri animali all'aperto per buona parte dell'anno e che sono attenti a somministrare loro erba, fieno e integrazioni con cereali di qualità, **ci sono molti piccoli allevamenti con le stesse caratteristiche, è sufficiente cercare.**
- Gli altri prodotti considerati nel calcolo derivano da agricoltura biologica e filiere corte.

Va tenuto inoltre in considerazione che nel calcolo delle emissioni sono stati usati prevalentemente alimenti che si consumano in quantità maggiori. Per il calcolo dell'impronta carbonica non abbiamo inoltre tenuto conto di erbe aromatiche, spezie o semi, perché la loro influenza, in termini di emissioni di gas a effetto serra, è trascurabile. Da un punto di vista salutare, invece, rendono ancora più sane e saporite le pietanze e possono contribuire a sostituire il sale, che in dosi elevate (sopra i 5 grammi al giorno) è dannoso per la salute.

DIETA SANA E AMICA DEL CLIMA

	COLAZIONE	PRANZO	SPUNTINO	CENA
LUNEDÌ				
MARTEDÌ				
MERCOLEDÌ				
GIOVEDÌ				
VENERDÌ				
SABATO				
DOMENICA				

PORZIONI

COLAZIONE

yogurt intero	*125g*
pane integrale	*50g*
frutto	*150g*

PRANZO E CENA

verdure	*200g*
carne fresca (bovina, suina, pollo)	*125g*
uovo	*50g*
formaggio fresco	*125g*
formaggio stagionato	*50g*
legumi (freschi)	*150g*
pesce	*150g*
pane integrale	*50g*
pasta o altri cereali	*80g*
frutto	*150g*
olio	*20g*

SPUNTINO

Frutta secca oleosa	*15g*
Pane/crackers/ grissini	*30g*

DOLCE

Confettura	*25g*

Finanziato dall'Unione europea.

I contenuti e le opinioni espresse in questa pubblicazione sono sotto l'esclusiva responsabilità dell'autore;
EASME non è responsabile per qualsiasi uso che può essere fatto delle informazioni in essa contenute.