

**PER IL CICLO DI CONFERENZE
“IMPATTO DEL PROGRESSO SULLA SALUTE: LUCI E OMBRE”**

“COSA CI DICONO LE ETICHETTE”

14 Febbraio 2019

LAURA DONATINI della cooperativa Pandora
per il CENTRO EDUCAZIONE AI CONSUMI
NOVA COOP

L'EDUCAZIONE AL CONSUMO

Ogni volta che facciamo la spesa prendiamo delle decisioni, scegliamo un modello di comportamento che ha ripercussioni sulla nostra **salute**, sull'**ambiente**, sulle **altre persone** e su **altri paesi del mondo**. Soltanto diventando consapevoli di questo possiamo agire attivamente e fare la nostra parte con senso di responsabilità.

Coop da più di trent'anni organizza attività con le scuole nei punti vendita, rivolgendosi a bambini e ragazzi dall'ultimo anno della **scuola dell'infanzia** fino alle **scuole superiori**, ma anche agli adulti, per approfondire il complesso tema dei consumi.





IL COMMERCIO E' CAMBIATO

IL NEGOZIO DI IERI E QUELLO DI OGGI



DAVANTI ALLO SCAFFALE DEL SUPERMERCATO SIAMO SEMPRE PIU' SOLI (E A VOLTE DISORIENTATI)



CHE FARE? SEGUIRE I CONSIGLI ESTREMI DI MICHAEL POLLAN?



“Non mangiate nulla che la vostra bisnonna non riconoscerebbe come cibo. Evitate i cibi che contengono ingredienti sconosciuti o dai nomi impronunciabili o che contengano più di 5 ingredienti e/o sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio.”

OPPURE...munirsi di occhiali e imparare a scegliere i prodotti attraverso le informazioni presenti sulle etichette, conoscendo le regole del gioco



Prima di tutto, evitando di farci
distrarre dalle informazioni superflue



e focalizzandoci su quelle utili

(che di solito sono scritte dietro la confezione, sotto, di lato
...)

BISCOTTI DI FARRO CON GOCCE DI CIOCCOLATO BIOLOGICI

Ingredienti: farina di **farro** macinata a pietra* 46%, zucchero di canna*, gocce di cioccolato* 12% (pasta di cacao*, zucchero di canna*, lecitina di **soia***), olio di semi di girasole*, **burro***, **uova** fresche*, succo di arancia*, agenti lievitanti (fosfato monocalcico, carbonato acido di sodio, amido di riso). *Biologico. Può contenere tracce di **frutta a guscio**.



I prodotti Coop sono realizzati
senza discriminazioni né
sfruttamento del lavoro

cioè sulle **INFORMAZIONI OBBLIGATORIE** per legge

- a. La **denominazione dell'alimento**
- b. L'**elenco degli ingredienti**
- c. Qualsiasi ingrediente o coadiuvante tecnologico che provochi **allergie o intolleranze** usato nella preparazione di un alimento e ancora presente nel prodotto finito, anche se in forma alterata
- d. La **quantità di taluni ingredienti** o categorie di ingredienti
- e. La **quantità netta** dell'alimento
- f. Il **termine minimo di conservazione** o la **data di scadenza**
- g. Le **condizioni particolari di conservazione** e/o le **condizioni di impiego**
- h. Il **nome o la ragione sociale** e l'**indirizzo dell'operatore del settore alimentare**
- i. Il **Paese d'origine** o il **luogo di provenienza** ove previsto
- j. Le **istruzioni per l'uso**, nei casi in cui la loro omissione renderebbe difficile un uso adeguato dell'alimento
- k. Il **titolo alcolometrico** volumico effettivo, per le bevande che contengono più di 1,2 % di alcool in volume
- l. Una **dichiarazione nutrizionale**

Nell'elenco manca la citazione dell'indicazione del **lotto**, tuttavia la sua presenza in etichetta rimane obbligatoria ai sensi della Direttiva 2011/91/UE relativa alle diciture o marche che consentono di identificare la partita alla quale appartiene una derrata alimentare.

INFORMAZIONI OBBLIGATORIE

DENOMINAZIONE DELL' ALIMENTO

Potrà essere:

- Una **denominazione legale**, se prevista da norme

- europee

- (olio extra-vergine d'oliva, miele, confetture)



- o nazionali (pane, pasta di semola di grano duro, passata di pomodoro, alcuni prodotti di salumeria)



Se mancano leggi specifiche si ricorrerà a

- una **denominazione usuale**, cioè accettata dai consumatori dello Stato membro nel quale l'alimento è venduto, senza che siano necessarie ulteriori spiegazioni (es. cantucci, peperonata, biscotto frollino ...)
- Oppure una **denominazione descrittiva** (crema spalmabile alle nocciole, olio aromatizzato, salsa di pomodoro ai peperoni, pan di spagna farcito di confettura di albicocche e ricoperto di cioccolato al latte)

INFORMAZIONI OBBLIGATORIE

DENOMINAZIONE DELL' ALIMENTO

- La denominazione deve essere accompagnata dalla precisazione delle **condizioni fisiche** o del **trattamento subito dal prodotto** (in polvere, concentrato, congelato, surgelato, affumicato, ecc) qualora l'omissione di tale indicazione possa indurre in errore il consumatore



PREPARAZIONI DI FRUTTA

- **nettari di frutta**: 25-50% di frutta frullata, miscelata ad acqua e zucchero, acido citrico (per correggere l'acidità) e acido ascorbico (per evitare l'ossidazione). Segue omogeneizzazione e pastorizzazione a 90°, quindi imbottigliamento e sterilizzazione. Il nettare di frutta viene chiamato "**succo e polpa**" se la materia di partenza è purea di frutta (ottenuta da frutti *solidi* come la mela ad es.) che a sua volta può essere concentrata o no.
- **succhi di frutta al 100%** comprendono:
 - **spremute**: il succo (di agrumi) viene congelato e poi pastorizzato prima del confezionamento. Non ha aggiunta di zuccheri o additivi e si conserva nel banco frigo
 - **succhi da concentrato** : il succo viene filtrato, omogeneizzato e concentrato per evaporazione. Prima del confezionamento è ricostituito aggiungendo la stessa quantità di acqua evaporata durante il processo di concentrazione. Si aggiungono aromi per restituire il gusto fresco, poi si sterilizza per conservare a temperatura ambiente per oltre 1 anno. In etichetta non sono riportati gli ingredienti perché acqua e aromi sono considerati parte del prodotto di origine.
- **bevande alla frutta**: il succo di frutta può essere naturale, concentrato, liofilizzato o sciroppato, acqua, zucchero, aromatizzanti, coloranti e conservanti. Sono commercializzate con nomi derivati dal frutto, come aranciata o limonata, possono essere gasate o amare. Devono contenere minimo il 12% di frutta.
- **smoothies**: frullati di frutta cremosi e vellutati, freschi o a lunga conservazione. Nella maggior parte dei casi derivano da semilavorati che poi subiscono una pastorizzazione. Di solito contengono alta percentuale di frutta e niente zucchero, ma non reggono il confronto con un frutto fresco (vitamina C, acido folico, fibra). Prezzo abbastanza elevato.

UN PRODOTTO PUO' AVERE UN NOME
COMMERCIALE, DI FANTASIA



MA DEVE AVERE UN NOME LEGALE CHE NE DESCRIVA LA NATURA

e questa denominazione ci può già far riflettere...

PRODOTTO DI PASTICCERIA RICOPERTO AL CACAO
CON FARCITURA AL LATTE.

DA CONSUMARE
PRODOTTO IN ITALIA

Ingredienti: zucchero, grassi vegetali (palma, karitè, sal), **latte** in polvere reidratato (10%), **uova**, farina di **frumento** (7,5%), sciroppo di glucosio-fruttosio, **latte** scremato in polvere (5%), cacao magro (3%), cacao (2%), siero di **latte** in polvere, aromi, emulsionanti: lecitine (**soia**), mono e digliceridi degli acidi grassi; agenti lievitanti (carbonato d'ammonio, carbonato acido di sodio), succo di limone concentrato, siero di **latte** concentrato, sale.

1
1
L
0.

INDICAZIONI COMPLEMENTARI ALLA DENOMINAZIONE DI VENDITA

- **confezionato in atmosfera protettiva:** se la conservazione è stata prolungata con gas d'imballaggio
- **con edulcorante/i:** se l'alimento contiene edulcoranti
- **contiene aspartame (una fonte di fenilalanina)**
- **un consumo eccessivo può avere effetti lassativi:** se l'alimento contiene più del 10 % di polioli.
- **contiene liquirizia - evitare il consumo eccessivo in caso di ipertensione:** se l'alimento contiene acido glicirrizico o il suo sale di ammonio in concentrazione pari o superiore a 100mg/kg o 10mg/l,
- **addizionato di steroli o stanoli vegetali:** se l'alimento è addizionato di fitosteroli o fitostanoli. Sarà evidenziato che l'alimento è destinato esclusivamente a coloro che intendono ridurre il livello di colesterolo nel sangue. Inoltre, verrà indicato che il prodotto potrebbe non essere adeguato per le donne in gravidanza, in allattamento e i bambini di età inferiore a cinque anni.
- **contiene caffeina:** bevande con elevato tenore di caffeina o alimenti con caffeina aggiunta

ALTRE INDICAZIONI DI DENOMINAZIONI DI VENDITA

- **Prodotto decongelato:** se l'alimento è stato congelato o surgelato prima della vendita e viene venduto scongelato
- **Carne o pesce ricomposti:** la carne, le preparazioni di carne o pesce che appaiono come una fetta, filetto o porzione, ma che in realtà sono ottenute da diversi pezzi uniti tramite altri ingredienti (additivi o enzimi) devono riportare la dicitura **"ricomposto"**
- **Acqua aggiunta a carne, preparazioni di carne o prodotti della pesca:** la carne, le preparazioni di carne e i prodotti della pesca che hanno l'apparenza di una fetta filetto o porzione, a cui venga **aggiunta acqua in percentuale superiore al 5% in peso**, devono indicarne la presenza accanto alla denominazione di vendita
- **Ingrediente sostitutivo:** se un ingrediente normalmente utilizzato (es uova nella maionese) o naturalmente presente nel prodotto, viene sostituito da un altro ingrediente (**es. proteine della soia al posto delle uova**), l'ingrediente sostitutivo deve essere indicato accanto alla denominazione di vendita
- **Involucro non edibile** (per gli insaccati)

INDICAZIONI OBBLIGATORIE

INGREDIENTI

Devono essere dichiarati **tutti gli ingredienti dell'alimento, in ordine di quantità decrescente di peso** (al momento della preparazione del prodotto), compresi gli eventuali **additivi alimentari**, che possono essere indicati

- con il loro nome specifico (es. acido ascorbico) oppure
- con il codice europeo (E330)

preceduto dalla funzione tecnologica: es. colorante, addensante, emulsionante ...



INGREDIENTI ALLERGENICI

Quando il prodotto contiene come ingrediente (ma anche come ingrediente di un proprio componente, per esempio di un additivo o di un coadiuvante tecnologico) un **allergene**, questo dovrà essere **evidenziato mediante un carattere, uno stile o uno sfondo differente**.

Sono esentati da tale dichiarazione gli alimenti la cui denominazione fa chiaramente riferimento all'allergene in questione. Es. latte, farina di frumento, ecc.

- L'obbligo si estende anche ai prodotti **sfusi e a quelli venduti nel circuito della ristorazione**



LISTA ALLERGENI

- Cereali contenenti glutine (grano, segale, orzo, avena farro, kamut e prodotti derivati)
- Crostacei e derivati (prodotti che contengono crostacei)
- Uova e derivati
- Pesce e derivati
- Arachidi e derivati
- Soia e derivati
- Latte e derivati (incluso lattosio)
- Frutta a guscio (mandorle, nocciole, noci, anacardi, noci di pecan, noci del Brasile, noci macadamia, pistacchi e i loro prodotti)
- Sedano e derivati
- Senape e derivati
- Semi di sesamo e derivati
- Anidride solforosa e solfiti in concentrazione superiore a 10 mg/kg o litro
- Lupini e derivati
- Molluschi e derivati



Se leggiamo la lista degli ingredienti alla ricerca dello zucchero, per evitarlo, dovremo tenere presente che può essere proposto con tanti nomi...

- lo zucchero da tavola , il saccarosio, può essere proposto con altri nomi: zucchero di canna, zucchero invertito, sciroppo di glucosio, sciroppo di glucosio o fruttosio.
- fruttosio (zucchero della frutta), glucosio, lattosio (zucchero del latte), destrosio.
- Poi ci sono i derivati dell'amido: malto, maltosio, destrine, sciroppo di amido con fruttosio, maltodestrine, mannitolo, succo zuccherato evaporato, amido modificato
- I polialcoli: sorbitolo, xilitolo, mannitolo, isomalto, maltitolo.
- Le alternative "naturali" che comprendono: miele, succo di frutta concentrato, melassa, succo d'uva o di mele, sciroppo d'acero, sciroppo d'agave, sciroppo di sorgo, stevia.
- Saccarina, Aspartame, Acesulfame, Ciclammati e Sucralosio.



Valori medi	Per 100g	Per Pezzo (38g)	%AR ⁽¹⁾ per pezzo	VALORI MEDIE CAMILLE			
				Valori medi	Per 100g	Per Pezzo (38g)	%AR ⁽¹⁾ per pezzo
Energia	kJ 1648	626	7%				
	kcal 393	149	7%				
Grassi	g 17	6,5	9%	Fibre ⁽²⁾	g 6,0	2,3	
di cui Acidi	g 4,7	1,8	9%	Proteine	g 6,2	2,4	5%
Grassi Saturi				Sale	g 0,875	0,333	6%
Carboidrati	g 50,9	19,3	7%	PER 100g			
di cui Zuccheri	g 27	10,3	11%	Vitamina A	270 µg / 34 % VNR ⁽³⁾		
				Vitamina E	5 mg / 42 % VNR ⁽³⁾		

⁽¹⁾ AR = assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal)
⁽²⁾ determinate con metodo AOAC 2009.01 / ⁽³⁾ VNR = valori nutritivi di riferimento

Tortine con carote, mandorle e succo d'arancia
INGREDIENTI: zucchero, farina di **frumento**, **uova** fresche, carote 14,1%, amido di **frumento**, **mandorle** 7,1%, fibra solubile: oligofruttosio 5,1%, olio di semi di girasole, **burro**, emulsionanti: mono- e digliceridi degli acidi grassi, aromi (**frutta a guscio**), succo d'arancia 1,1%, agenti lievitanti (difosfato disodico, carbonato acido di sodio, carbonato acido d'ammonio), sale, maltodestrina da patata. **Può contenere tracce di: altra frutta a guscio, sesamo e soia. Gli ingredienti evidenziati possono provocare reazioni in persone allergiche o intolleranti.**

PREPARATO SENZA L'UTILIZZO DI ADDITIVI CONSERVANTI E COLORANTI.
 CONSERVARE IN LUOGO FRESCO E ASCIUTTO

CHIPS CON OLIO D'OLIVA

Alla Genovese



al gusto salvia e rosmarino

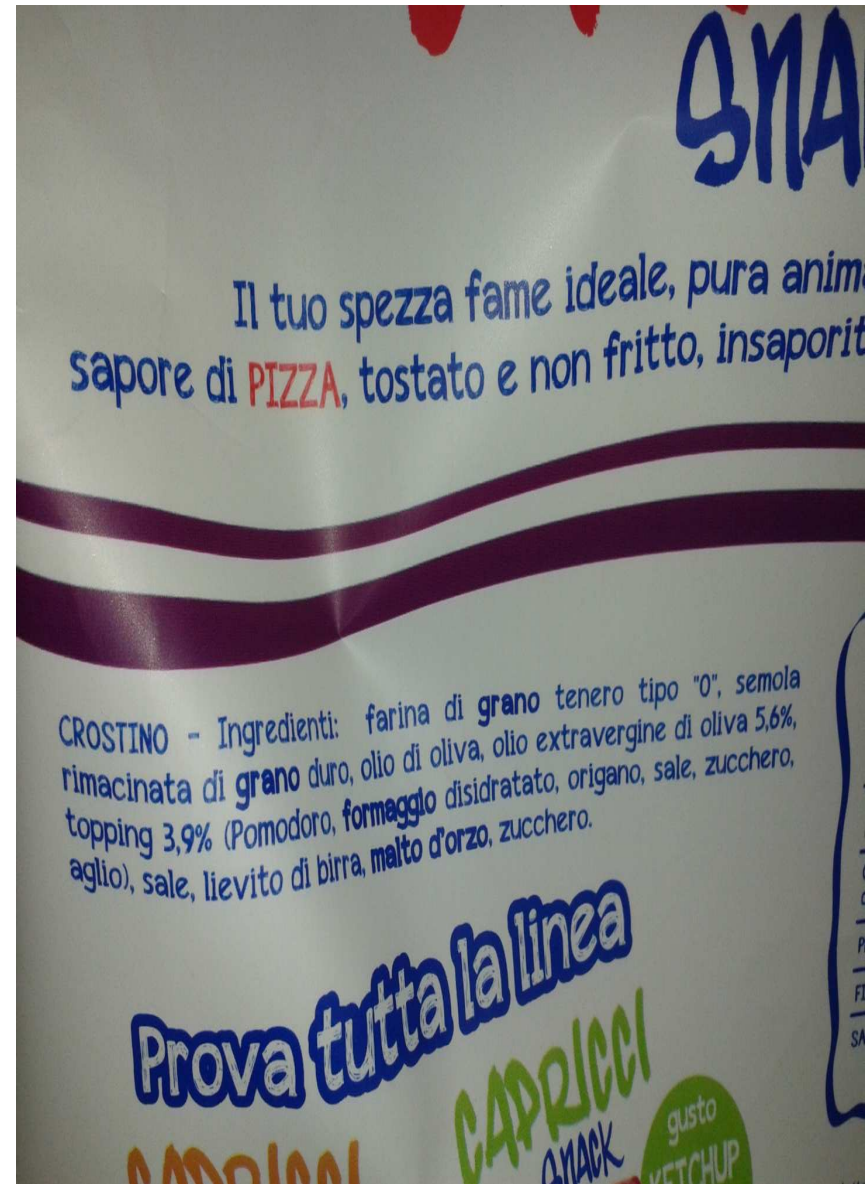
50g

**SAN
CARLO**

Alla Genovese

al gusto **salvia e rosmarino**

- I PATATINE CHIPS CON OLIO DI OLIVA (5%) GUSTO SALVIA E ROSMARINO**
Ingredienti: patate, oleina di palma, olio d'oliva (5%), aromi (farina di **frumento**, **lattosio**, piante aromatiche, olio di salvia, olio di rosmarino), sale iodato. Prodotto in uno stabilimento che utilizza anche **soia**, **sedano** e **senape**. Confezionato in atmosfera protettiva.
- GB POTATOES CRISPS WITH OLIVE OIL (5%) SAGE AND ROSEMARY TASTE**
Ingredients: potatoes, palm olein, olive oil (5%), flavourings (**wheat flour**, **lactose**, herbs, sage oil, rosemary oil), iodized salt. Produced in a factory using also **soy**, **celery** and **mustard**. Packaged in a protective atmosphere.
- D KARTOFFELCHIPS MIT OLIVENÖL (5%) SALBEI UND ROSMARIN GESCHMACK**
Zutaten: Kartoffeln, Palmoleinöl, Olivenöl (5%), Aromen (**Weizenmehl**, **Laktose**, Kräuter, Salbei-Öl, Rosmarinöl), Jodsatz. Hergestellt in einem Betrieb in dem auch **Soja**, **Sellerie** und **Senf** verwendet werden. Unter Schutzatmosphäre verpackt.
- F POMMES CHIPS AVEC HUILE D'OLIVE (5%) GOÛT SAUGE ET ROMARIN**
Ingrédients: pommes de terre, oléine de palme, huile d'olive (5%), arômes (farine de **blé**, **lactose**, plantes aromatiques, huile de sauge, huile de romarin), sel iodé. Produit dans une usine qui utilise aussi **soja**, **céleri** et **moutarde**. Conditionné sous atmosphère protectrice.
- NL AARDAPPELEN MET OLIJFOLIE (5%) SMAAK SAGE EN ROZEMARIJN**
Ingrediënten: aardappelen, palmoleïne, olijfolie (5%), aroma's (**tarwemel**, **lactose**, kruiden, sage olie, rozemarijn olie), gejodeerd zout. Gemaakt in een bedrijf waar ook **soja**, **selderij** en **mosterd** worden verwerkt. Verpakt onder beschermende atmosfeer.
- E PATATAS FRITAS CON ACEITE DE OLIVA (5%) SABOR SALVIA Y ROMERO**
Ingredientes: patatas, oleína de palma, aceite de oliva (5%), aromas (harina de **trigo**, **lactosa**, plantas aromáticas, aceite de salvia, aceite de





Thé Frolli

da sempre preparato con zucchero
di canna e una goccia di miele

6
porzioni



BISCOTTI FROLLINI CON ZUCCHERO DI CANNA E MIELE

Ingredienti: farina di frumento, zucchero, oli vegetali non idrogenati (palma, mais), zucchero di canna integrale 5%, uova fresche 4%, miele 2%, latte scremato in polvere, sciroppo di glucosio - fruttosio, burro, amido di frumento, agenti lievitanti (difosfato disodico, carbonato acido di ammonio, carbonato acido di sodio), sale marino integrale, aromi, proteine del latte.

AVVERTENZA PER ALLERGICI

Il prodotto può contenere tracce di nocciole e altra frutta a guscio, quindi non è idoneo al consumo da parte di soggetti allergici a tali sostanze.

La confezione contiene 60 biscotti.

400g e

VALORI NUTRIZIONALI	
del prodotto su:	100 g
Energia	1977 kJ 471 kcal
Grassi	17,3 g
di cui Acidi Grassi Saturi	7,8 g
Acidi Grassi Monoinsaturi	6,6 g
Acidi Grassi Polinsaturi	2,9 g
Carboidrati	69,9 g
di cui Zuccheri	23,0 g
Fibre	2,0 g
Proteine	7,8 g
Sale	0,50 g

*assunzioni di riferimento di un adulto
(8400 kJ/2000 kcal)

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

Le **informazioni nutrizionali** di un alimento consentono di operare scelte alimentari e dietetiche consapevoli.

Conoscere la quantità di alcuni costituenti degli alimenti, in particolare **grassi saturi, zuccheri e sale**, permette al consumatore di salvaguardare la propria salute.

DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE

Dal dicembre 2016 **tutti gli alimenti preconfezionati**, anche se realizzati da agricoltori o da artigiani e anche se in quantità limitate, devono riportare una **tabella nutrizionale**, e possono riportare altre forme di informazione nutrizionale sintetica, come le **ASSUNZIONI DI RIFERIMENTO (CR o AR)**.

Sono esclusi dal regolamento le acque minerali, gli integratori alimentari e gli alimenti destinati ad un'alimentazione particolare (alimenti per la 1° infanzia e lattanti, a fini medici speciali e ai sostituti dei pasti, che ricadono sotto un'altra normativa)



Valori medi per 100 g

Energia	kJ/kcal
Grassi	g
di cui acidi grassi saturi	g
Carboidrati	g
di cui zuccheri	g
Proteine	g
Sale	g

ASSUNZIONI DI RIFERIMENTO

Per il valore energetico e le sostanze nutritive, esiste la possibilità di indicare anche la percentuale relativa al **Consumo di Riferimento (CR o AR)**, sempre riferita alle quantità per 100 g o 100 ml.

Se vengono fornite queste indicazioni, è obbligatorio porre nelle immediate vicinanze la **dicitura supplementare** “Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal)” con il **richiamo al consumo di riferimento solo per porzione o per unità di vendita**.



INDICAZIONI NUTRIZIONALI E SULLA SALUTE

INDICAZIONI NUTRIZIONALI

“Qualunque indicazione che affermi, suggerisca o sottintenda che un alimento abbia particolari proprietà benefiche, dovute all'ENERGIA che apporta (in tasso ridotto o accresciuto) o che non apporta e/o alle SOSTANZE NUTRITIVE O DI ALTRO TIPO che contiene (in proporzioni ridotte o accresciute) o che non contiene (Art. 2 Reg. 1924/2006)”

INDICAZIONI SULLA SALUTE O HEALTH CLAIMS

“Qualunque indicazioni che affermi, suggerisca o sottintenda l'esistenza di un rapporto tra un alimento o uno dei suoi componenti e la salute”



INDICAZIONI NUTRIZIONALI AUTORIZZATE

- **“Fonte di fibre”** (per alimenti che contengano almeno il 3 g di fibre su 100 g di prodotto)
- **“Ad alto contenuto di fibre”** (6 g su 100 g di prodotto)
- **“Senza grassi”** (meno di 0,5 g x 100 g di prodotto)
- **“A basso contenuto di grassi”** (non più di 3 g per 100 g di prodotto)



INDICAZIONI NUTRIZIONALI AUTORIZZATE

- La dicitura **“senza zucchero”** è consentita quando il prodotto contiene **meno di 0,5 g di zuccheri per 100 g** (o 100 ml)
- Un prodotto è, invece, **“a basso contenuto di zuccheri”** quando contiene **non più di 5 g di zucchero per 100 g** (o 100 ml)
- La dicitura **“senza zuccheri aggiunti”** può essere utilizzata solo da quei prodotti che **non contengono monosaccaridi e disaccaridi o prodotti che li contengono (zucchero raffinato o di canna, miele, succo concentrato di mele, succo d’uva)**.
- Quando il prodotto contiene naturalmente zucchero è sempre necessario aggiungere la dicitura **“contiene naturalmente zuccheri”**



MISURA[®]

Senza Zuccheri
Aggiunti

DOLCESENZA

-30%
grassi*

6 CORNETTI
ALLA CILIEGIA



* rispetto alla media delle merende più vendute www.misura.it

290g e

L'immagine ha il solo scopo di presentare il prodotto. Non è un suggerimento.

CORNETTO FARCITO ALLA CILIEGIA SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI CON EDULCORANTI

Ingredienti: Farina di **frumento** - Farcitura alla ciliegia 22,5% (edulcorante: sciroppo di maltitolo, purea di ciliegie 45% corrispondenti al 10% del totale ingredienti, stabilizzante: sciroppo di sorbitolo, addensante: pectina, acidificante: acido citrico, aromi) - Oli e grassi vegetali non idrogenati (palma, girasole) - Lievito naturale - Edulcoranti: maltitolo, sciroppo di maltitolo - **Uova** - Emulsionanti: mono e digliceridi degli acidi grassi di origine vegetale - Lecitina di **soia** - Farina di **frumento** maltato - Tuorlo d'uova - **Burro** - Maltodestrine - Aromi - Umidificante: sciroppo di sorbitolo - Estratto di malto d'orzo - **Latte** scremato in polvere - **Glutine** di **frumento** - Sale. Contiene **glutine, uova, soia, latte**. Contiene naturalmente zuccheri. Un consumo eccessivo può provocare effetti lassativi.

NO SUGAR ADDED CHERRY CREAM FILLED CROISSANT WITH SWEETENERS

Ingredients: **Wheat** flour - Cherry filling 22.5% (sweetener: maltitol syrup, cherry purée 45% corresponding to 10% of total ingredients, stabilizer: sorbitol syrup, thickener: pectin, acid: citric acid, flavoring) - Non-hydrogenated vegetable oils and fats (palm, sunflower) - Natural yeast - Sweeteners: maltitol, maltitol syrup - **Eggs** - Emulsifiers: mono- and diglycerides of fatty acids from vegetable origin - **Soy** lecithin - Malted **wheat** flour - **Egg** yolk - **Butter** - Maltodextrins - Flavoring - Humectant: sorbitol syrup - **Barley** malt extract - Powdered skim **milk** - **Wheat gluten** - Salt. Contains **gluten, eggs, soy** and **milk**. Contains naturally occurring sugars. Excessive consumption may have a laxative effect.

CROISSANT FOURRÉ AUX CERISES SANS SUCRES AJOUTÉS AVEC ÉDULCORANTS

Ingrédients: Farine de **blé** - Garniture aux cerises 22,5% (édulcorants: sirop de maltitol, purée de cerises 45% correspondant à 10% du total des ingrédients, stabilisant: sirop de sorbitol, épaississant: pectine, acidifiant: acide citrique, arômes) - Huiles et graisses végétales non hydrogénées (palme, tournesol) - Levure naturelle - Édulcorants: maltitol, sirop de maltitol - **Œufs** - Émulsifiants: mono- et diglycérides d'acides gras d'origine végétale - Lécithine de **soja** - Farine de **blé** malté - Jaune d'**œufs** - **Beurre** - Maltodextrines - Arômes - Humidifiant: sirop de sorbitol - Extrait de malt d'orzo - **Lait** écrémé en poudre - **Gluten** de **blé** - Sel. Contient du **gluten, des œufs, du soja, du lait**. Contient des sucres naturellement présents. Une consommation excessive peut avoir des effets laxatifs.

- In effetti maltitolo e sciroppo di maltitolo non sono **monosaccaridi** (zuccheri semplici come glucosio o fruttosio) o **disaccaridi** come saccarosio e lattosio, ma **polialcoli**.
- Questi però spesso vengono utilizzati come dolcificanti (il loro potere calorico è leggermente inferiore rispetto allo zucchero: 60% circa).
- In ogni caso questo croissant (pur senza zuccheri) è composto sostanzialmente da carboidrati e grassi vegetali (olio di palma e girasole), ed ha un potere calorico praticamente uguale a quello del tipo classico della stessa marca :
168 kcal a brioche/420 kcal per 100 g
contro le 170 kcal/425 per 100 g del tipo classico



- **INGREDIENTI 1:** farina di grano tenero, margarina vegetale (grasso di palma, acqua, olio di girasole), lievito naturale (glutine), uova fresche (7,8%), edulcoranti: maltitolo-sciroppo di maltitolo, burro, stabilizzanti: sciroppo di sorbitolo, farina di frumento maltato, latte scremato in polvere, emulsionanti: mono-e digliceridi degli acidi grassi, estratto di malto (glutine), sale, aromi.

	Valore energetico x 100 g	carboidrati	Grassi	Sale
1) Croissant senza zuccheri aggiunti	420 kcal	45 g di cui zuccheri 3 g di cui polialcoli 6 g	23 g saturi 12 g	0,87 g
• 2) Croissant classico	425 kcal	48 g di cui zuccheri 15 g	22 g	0,54 g

- **INGREDIENTI 2:** farina di grano tenero, margarina vegetale (grasso di palma, acqua, olio di girasole), lievito naturale (glutine), zucchero, uova fresche (6,7%), zucchero cristallino in superficie (3,5%), latte fresco pastorizzato di alta qualità (1,8%), emulsionanti: mono-e digliceridi degli acidi grassi, burro, sale, aromi.

- Peccato che la dicitura “**senza zuccheri aggiunti**” venga sfruttata per presentare il croissant come un prodotto salutistico, tanto da essere collocato nella corsia dedicata di molti supermercati.
- E’ scorretto illudere i consumatori con affermazioni formalmente giuste, ma formulate in modo da indurre aspettative non corrispondenti alle caratteristiche del prodotto.



Purtroppo gran parte degli alimenti industriali più gustosi sono dolci e ricchi di grassi

- 100 g di cioccolato al latte contengono circa 50 g di zucchero
- una crostatina alla marmellata (42g) ne contiene quasi 15.
- uno snack “completo” come Nutella&Go! (39g di crema a base di nocciole e 13g di grissini) supera i 22g, che arrivano a 37 se si considera la versione dello snack abbinata a una confezione di Estathé da 125ml



Ferrero S.p.A P.le P. Ferrero 1 - 12051 Alba (CN) Italia, stabilimento Alba
Ingredienti bastoncini: farina di **FRUMENTO**, olio di palma, sale, estratto di malto d'**ORZO** (1,3%), lievito di birra.
Può contenere **SOIA**.
Ferrero S.p.A P.le P. Ferrero 1 - 12051 Alba (CN)
Italia, stabilimento S. Ilario d'Enza (RE) Via Pacinotti, 4
Conservare in luogo fresco e asciutto

Valori nutrizionali medi	per 100 g di NUTELLA	per 100 g di BASTONCINI	per 100 ml di ESTATHE LIMONE	per CONFEZIONE *
Energia	2278kJ/546kcal	1797kJ/426kcal	187kJ/44kcal	1364kJ/325kcal
grassi	31,6 g	9 g	0 g	13,5 g
di cui: acidi grassi saturi	11 g	4,5 g	0 g	4,9 g
carboidrati	57,6 g	74,2 g	10,9 g	46,3 g
di cui: zuccheri	56,8 g	4,5 g	10,9 g	37 g
proteine	6 g	10,5 g	0,1 g	3,8 g
sale	6 g	10,5 g	0,1 g	3,8 g
	0,114 g	2,245 g	0,003 g	0,338 g

*Corrispondente a 125 ml di ESTATHE, 39 g di NUTELLA e 13 g di bastoncini al malto

- **Un' importante fonte di zuccheri sono i succhi di frutta e le bibite**, spesso considerate responsabili di sovrappeso e obesità per bambini e ragazzi, tanto che in Irlanda è stata da poco introdotta una tassa sulle bibite zuccherate.
- Una lattina di Coca-Cola contiene 35g di zucchero (7 cucchiaini!) e fornisce 139 calorie; una di Fanta arriva a 39g , per 158 calorie.
- Le bevande dolci sono particolarmente dannose perché la forma liquida permette di ingerire una grande quantità di zuccheri senza rendersene conto e senza provare un adeguato senso di sazietà.
- Bere una bibita durante il pasto aggiunge calorie e zuccheri (perché non sostituisce il cibo, ma lo accompagna).
- Fuori pasto stimola continuamente il pancreas a produrre insulina per regolare la glicemia e quindi è ancora peggio.

Lo zucchero può essere abbondante anche in alimenti considerati sani, come i cereali per la prima colazione e gli yogurt.
30 g di corn flakes semplici ne ha 5 g, ma la quantità sale a 9 g se si scelgono cereali più elaborati.



Gli yogurt contengono naturalmente zuccheri semplici (circa 5 g per vasetto). Se però c'è anche la frutta la quantità aumenta perché la frutta viene aggiunta quasi sempre sotto forma di semilavorati tipo marmellate.

Gli yogurt più golosi sono ancora più dolci e arrivano quasi a 21g! Considerando che l'eccesso di zucchero è una delle cause dell'alterazione/distruzione della microflora intestinale, la loro presenza in grandi quantità in prodotti che dovrebbero rafforzarla, ha davvero poco senso

YOGURT CREMOSO CON 17% PREPARAZIONE ALLA VANIGLIA. Ingredienti: yogurt (latte intero e fermenti lattici vivi), preparazione alla vaniglia (zucchero, acqua, estratti vegetali coloranti (carota, mela, zucca), aroma naturale di vaniglia, vaniglia in polvere), zucchero, destrosio, aroma naturale. **SENZA GLUTINE.**

Valori medi per 100 g di prodotto:

Energia	473 kJ / 112 kcal
Grassi	2,7 g
di cui acidi grassi saturi	1,8 g
Carboidrati	17,4 g
di cui zuccheri	16,7 g
Proteine	3,8 g
Sale	0,14 g

Vasetto non vendibile singolarmente.

Prodotto da
Molkerei Alois Müller GmbH & Co. KG
(Germania)
Müller Servizio Consumatori Italia:
Viale delle Nazioni, 2/C - 37135 Verona

DE
vedi stampa
EG

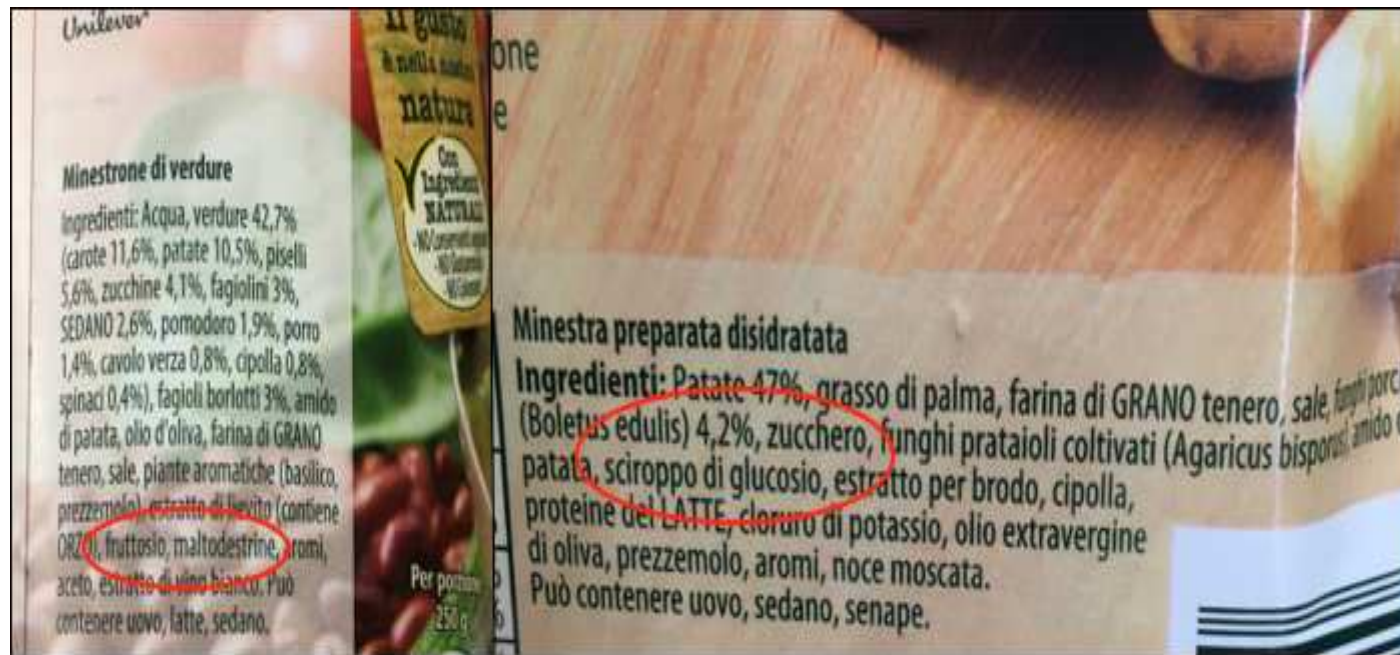
250g e (2x125g)

Da consumare entro il: vedi sopra
Conservare in frigorifero a +1/4 °C

#294105

Lo zucchero si trova anche in tanti prodotti “insospettabili”, dove serve a migliorare la conservazione, a dare croccantezza (cereali), colore e friabilità (cracker), o per bilanciare il sapore acido.

C'è sempre un po' di zucchero nel pane per hamburger (3-4 g), nei salumi, in particolare nel prosciutto cotto e negli affettati di tacchino, in creme e minestrone in scatola, nei sughi pronti, in molte pizze surgelate, nelle salse (tipo ketchup p barbecue)



- **Attenzione anche agli alimenti “light”**. A volte per alleggerire l’apporto di grassi mantenendo un gusto apprezzabile, viene aggiunto zucchero. La maionese classica non dovrebbe prevedere zucchero fra gli ingredienti, la versione light , invece, ha un minore contenuto di grassi ma contiene zucchero. La quantità è poca, ma ci fa riflettere sui trucchi usati dall’industria per ingannare le nostre papille.
- **Lo zucchero** è “nascosto” in un gran numero di cibi pronti, ma per “svelarlo” basta leggere le etichette, ricordandosi di prestare attenzione ai diversi nomi utilizzati.

E il pesce?

Fa bene alla salute, per l'importante apporto di acidi grassi Omega 3, ma anche di vitamine, calcio, zinco e ferro.

Per questo ne mangiamo sempre di più. Dagli ultimi dati ISTAT risulta che pesce e prodotti ittici sono la voce della spesa alimentare con il maggior aumento (+ 9,5%) rispetto all'anno precedente e il fenomeno non è solo italiano.

Ma possiamo permettercelo?

Anche se un pesce su due è di allevamento, peschiamo troppo.

La FAO denuncia da anni lo sfruttamento eccessivo, che non consente agli animali di riprodursi.

Per questo anche l'Europa pone dei limiti:

- lotta alla pesca illegale
- zone protette per tutelare la crescita e la riproduzione
- rispetto della taglia minima e delle quote



Cosa possiamo fare noi consumatori?

- scegliere pesce di allevamento (pur non essendo ad impatto zero), il pescato ha più Omega 3, ma l'allevato ha più grasso)
- comprare pesce certificato:
 - per il pescato, MSC (Marine Stewardship Council), che attesta la pesca sostenibile
 - per l'allevato, ASC (Acquaculture Stewardship Council), che attesta l'acquacoltura responsabile
 - Anche la ong Friend of the sea certifica che i prodotti ittici siano conformi ai criteri di sostenibilità
- scegliere la filiera corta (pescato o allevato localmente)
- rispettare la stagionalità
- non consumare pesci sottotaglia (che non potrebbero essere commercializzati)
- diversificare gli acquisti, recuperando ricette tradizionali a base di specie tipiche locali



I consigli di Greenpeace

- Per la sostenibilità, scegli il pesce fresco locale e le specie che non sono in declino (evitando tonno rosso, salmone, merluzzo, gamberi..)
- Pesca artigianale: preferisci il pesce pescato con attrezzi artigianali (nasse, reti da imbocco e da posta, palangari di fondo)
- Scegli pesce catturato nei mari italiani: è fresco, non ha fatto troppa strada e aiuti i pescatori nazionali
- Evita esemplari di taglia troppo piccola che non hanno avuto il tempo di riprodursi
- Rispetta la stagionalità (anche il pesce ce l'ha)
- Leggi l'etichetta

Stagionalità del pesce



Scegli gli attrezzi artigianali con basso impatto ambientale

Preferisci i prodotti ittici catturati con attrezzi che hanno un basso impatto sui fondali, sugli habitat e le specie marine: sono più selettivi e comportano un minor consumo energetico.



NASSA

Antico attrezzo a forma di imbuto o gabbia che viene calato a mano e intrappola il pesce grazie a un'esca. È un attrezzo artigianale e selettivo perché eventuali catture indesiderate o esemplari sotto-taglia possono essere rilasciati vivi in mare.



RETE DA IMBROCCO RETE DA POSTA

Rete fissa artigianale, molto diffusa nel Mediterraneo con varie tipologie, in cui restano impigliate molte varietà di pesce, specie quelle che vivono vicino al fondale, come sogliole, scorfani, seppie, cefali.



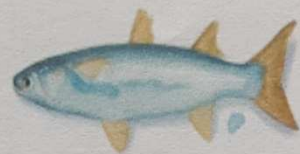
PALANGARO DI FONDO

Composto da un insieme di ami collegati a un sostegno e calati in prossimità del fondale. Contrariamente al palangaro derivante, utilizzato per la cattura di grandi pelagici, se correttamente usato, è piuttosto sostenibile.

1. Stampa in un foglio A4 fronte e retro.
2. Taglia lungo la linea nera.
3. Piega lungo le linee grigie tratteggiate.
4. Portalo sempre con te nel portafoglio.

GREENPEACE

Varia la tua dieta e scegli le **specie meno conosciute**, pescate con **attrezzi artigianali**. Ecco alcuni suggerimenti per **comprare in modo responsabile**.



Cefalo o Muggine

Mugil cephalus

Ha carni buone e delicate con un buon apporto di nutrienti. Le uova vengono utilizzate per la preparazione della bottarga.

Stagione: **Tutto l'anno**
Metodi di pesca: **Reti da posta**
Taglia minima: **20cm**
Nomi dialettali: **Mussao, Ciefi, Mugella, Volpina, Lissa, Muletto**



Mormora

Lithognathus mormyrus

Vive in fondali sabbiosi costieri a basse profondità. Ha carni pregiate e gustose.

Stagione: **Inverno, Primavera**
Taglia minima: **20cm**
Metodo di pesca: **Reti da posta**
Nomi dialettali: **Aiula, Gasciola, Marmarozza, Casciulu, Murmungioni, Pagai**



Palamita

Sarda sarda

È un pesce azzurro con ottime carni bianche e delicate, ricche di Omega 3.

Stagione: **Primavera, Inverno**
Attrezzo: **Reti da posta**
Taglia minima: **25cm**
Nomi dialettali: **Palamitu, Palamida, Paamie, Carruba**



Lampuga

Coryphaena hippurus

Ha carni magre, saporite e compatte, facili da sfilettare, ricche di vitamina A e sali minerali.

Stagione: **Inverno, Autunno**
Attrezzo: **Reti da posta**
Taglia minima: **7cm**
Nomi dialettali: **Pappagallo, Capone, Sfederu**



Sarago maggiore

Diplodus sargus sargus

Ha carni pregiate, bianche e ricche di sali minerali e nutrienti.

Stagione: **Primavera, Estate, inverno**

Attrezzo: **Nasse e reti da posta**

Taglia minima: **23cm**

Nomi dialettali: **Sagai, Sario, Sarge, Sparo**



Scorfano

Scorpaena scrofa

Ha carni saporite, magre e ricche di Omega 3. Perfetto per le zuppe di pesce.

Stagione: **Primavera, Inverno**

Attrezzo: **Palangaro di fondo**

Taglia minima: **15cm**

Nomi dialettali: **Cappone, Cipudda, Scrofunu**



Seppia

Sepia officinalis

Ha ottime carni, magre e povere di grassi.

Stagione: **Autunno, Inverno**

Attrezzo: **Nasse, Reti da posta**

Taglia minima: **7cm**

Nomi dialettali: **Sepa, Pruppusiccia, Purpo Siccia**



Sgombro

Scomber scombrus

Ha carni saporite e ricche di nutrienti e Omega 3.

Stagione: **Inverno, Primavera**

Attrezzo: **Reti a circuizione**

(**Cianciolo**)

Taglia minima: **18cm**

Nomi dialettali: **Lacerto, Maccarello, Strumbu, Sgomere, Scurmu, Bisaru**



Sugarello

Thrachurus trachurus

Si trova a basse profondità e su fondali sabbiosi. Ha carni eccellenti e gustose.

Stagione: **Primavera, Estate**

Taglia minima: **15cm**

Attrezzo: **Reti da posta**

Nomi dialettali: **Suro, Sauro, Surellu, Traule, Suello**

**Per fare una spesa consapevole,
seguire la dieta mediterranea sarebbe già
una scelta di buon senso**

- E' un inno al piatto unico e alla sobrietà di consumi
- Ci riporta alle radici del rapporto fra uomo e cibo
- Ci ricorda di ascoltare i segnali di sazietà che il nostro corpo ci invia e riempire meno il carrello della spesa
- Ci sprona a cercare produttori vicino a casa





Quando si tratta di acquistare prodotti freschi 1 italiano su 2 tende a scegliere la filiera corta, facendo la spesa direttamente nelle aziende agricole o nei farmers market, con motivazioni diverse:

- Il cibo che mangiamo percorre spesso tanta strada per arrivare dal campo alla nostra tavola, producendo traffico e CO2 e consumando energia.
- Il “km 0” può davvero garantire la sostenibilità ambientale della nostra spesa?
- Comprare prodotti locali contribuisce davvero a ridurre il consumo di combustibili fossili e le emissioni di gas serra?
- attenzione alla **salute**,
- sostenibilità **ambientale e maggiore eco-compatibilità** (es. riduzione degli imballaggi)
- **difesa dell’economia del proprio territorio**, specie di quelle aree marginali che non entrerebbero mai nel circuito della GDO
- **ricerca della freschezza e di migliori caratteristiche organolettiche**
- maggiore fiducia nei controlli igienico-sanitari eseguiti nel nostro Paese
- risparmio

Il biologico dal 1974 ad oggi

Da quando aprì il primo punto vendita a Milano, il mercato è cresciuto senza sosta.

Oggi almeno il 77% degli italiani acquista cibi bio almeno una volta l'anno e 1 su 5 compra solo bio.

In totale le imprese del settore sono più di 72.000 (di cui 64.000 agricole).

In Italia, il 14,5% della superficie agricola è dedicata al biologico. Questo comporta minore inquinamento di falde e terreni, maggior tutela dei prodotti locali, dei territori e della aumentano la biodiversità (vegetale e animale)

I vantaggi per l'ambiente sono indubbi



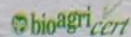
- Ciò nonostante c'è ancora molta confusione sull'argomento.
- Un prodotto è bio quando è coltivato minimizzando l'impatto sull'ambiente rispettando i cicli naturali, escludendo l'uso di sostanze chimiche di sintesi come pesticidi, antibiotici, fertilizzanti o degli OGM, ammettendo solo l'uso di sostanze naturali (il rame, il rotenone o le piretrine di origine vegetale)
- quando si basa sulla scelta di varietà resistenti alle malattie e capaci di adattarsi alle condizioni del luogo e alle risorse prodotte in azienda, come il letame che diventa concime.
- e predilige tecniche colturali tradizionali, come la rotazione, che evita di impoverire la terra con lo sfruttamento intensivo dello stesso appezzamento

Impariamo a leggere l'etichetta

PRODOTTO BIOLOGICO. Preparazione di arance amare. Ingredienti: succo di mela*, arance amare 30%*, gelificante: pectina. ***biologico.** Senza glutine. Dopo l'apertura conservare in frigorifero alla temperatura di 4 °C e consumare in tempi brevi.

ORGANISMO DI CONTROLLO AUTORIZZATO DAL MIPAAF: **IT BIO 007**

OPERATORE CONTROLLATO N.: **A99G**



Prodotto da **Rigoni di Asiago S.r.l.**
via Oberdan, 28 - 36012 Asiago (VI)
nello stabilimento di via Gecchelini - 36010 Foza (VI)

Vegan controllato da: CERTIFICATION EUROPE ITALIA

340 g e NON DISPERDERE IL VETRO NELL'AMBIENTE

Da consumarsi preferibilmente entro il:

12/11/2020
L. E 131717




PRODOTTO BIOLOGICO
con solo **ZUCCHERI da FRUTTA***



IT- 153 - 003

Fiordifrutta[®]
ARANCE AMARE



IT - BIO - 007
Agricoltura UE/non-UE



Rigoni di Asiago



INFORMAZIONI NUTRIZIONALI		
Valori nutrizionali medi	100g	1 porzione (20g)
ENERGIA	829 kJ / 195 kcal	166 kJ / 39 kcal
GRASSI	0 g	0 g
DI CUI ACIDI GRASSI SATURI	0 g	0 g
CARBOIDRATI	48 g	9,6 g
DI CUI ZUCCHERI	45 g	9,1 g
FIBRE	2,2 g	0,4 g
PROTEINE	0 g	0 g
SALE	0,12 g	0,02 g

REV. 023.IT

* Contiene naturalmente zuccheri.

20 g corrispondono a 4 cucchiaini.
Nr. di porzioni per confezione: ca. 17.

www.rigonidiasiago.com

SERVIZIO ASSISTENZA CONSUMATORI **800-851-451**

servizio.consumatori@rigonidiasiago.com



8 001505 002096

Impariamo a leggere l'etichetta

- nome commerciale/ marchio
- denominazione dell'alimento
- immagini



Impariamo a leggere l'etichetta

- tipo di produzione (biologica con rimandi agli ingredienti, contrassegnati con asterisco)
- denominazione dell'alimento
- elenco degli ingredienti (con eventuali allergeni: in questo caso il prodotto ne è privo ed è anche senza glutine)
- le condizioni di conservazione

PRODOTTO BIOLOGICO. Preparazione di arance amare. Ingredienti: succo di mela*, arance amare 30%*, gelificante: pectina. ***biologico**. Senza glutine. Dopo l'apertura conservare in frigorifero alla temperatura di 4 °C e consumare in tempi brevi.

Impariamo a leggere l'etichetta

- le informazioni nutrizionali
- il codice a barre e altre informazioni facoltative

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI		
Valori nutrizionali medi	100g	1 porzione (20g)
ENERGIA	829 kJ / 195 kcal	166 kJ / 39 kcal
GRASSI	0 g	0 g
DI CUI ACIDI GRASSI SATURI	0 g	0 g
CARBOIDRATI	48 g	9,6 g
DI CUI ZUCCHERI	45 g	9,1 g
FIBRE	2,2 g	0,4 g
PROTEINE	0 g	0 g
SALE	0,12 g	0,02 g

* Contiene naturalmente zuccheri.

20 g corrispondono a 4 cucchiaini.
Nr. di porzioni per confezione: ca. 17.

www.rigonidiasiago.com

SERVIZIO ASSISTENZA CONSUMATORI  **800-851-451**

servizio.consumatori@rigonidiasiago.com



8 001505 002096

Impariamo a leggere l'etichetta

- certificazione della produzione biologica
- logo biologico europeo e origine della materia prima
- nome del produttore e indirizzo dello stabilimento di produzione
- quantità
- termine minimo di conservazione
- lotto





Stabile
dedicato
alla produzione
**GLUTEN
FREE**

Scelti per te

MIGLIO
Coltivato in Italia 
SENZA GLUTINE



4 PORZIONI




Valori medi per 100g di prodotto
Energia 340 kcal
Lipidi 1.5g
Proteine 11g
Carboidrati 70g
Fibra 1.5g
Sale 0.1g
Fosforo 100mg
Magnesio 100mg
*AR = Assorbimento
(8-10g/1200kcal)
**PDA = Percentuale
giornaliera raccomandata

Organismo di Controllo autorizzato dal MiPAAF IT BIO 006

Operatore controllato n. B3250

AGRICOLTURA ITALIA



Organismo di Controllo
autorizzato dal MiPAAF
IT BIO 006

Operatore controllato
n. B3250

AGRICOLTURA ITALIA





il gusto
del grano



Questa pasta è stata prodotta in un nuovo pastificio realizzato secondo i criteri dell'architettura ecosostenibile.



Questo sacchetto è in polipropilene. Se riposto nei contenitori per la raccolta differenziata, può essere riciclato o trasformato in fonte di energia.



Paese di coltivazione
del grano ITALIA
Paese di molitura
ITALIA

21 18 10 21
21:42 L18291

R
PASTA DI
DUM

Ingredienti:
biologico, acqua.
Può contenere tracce di
Paese di coltivazione
Paese di molitura: Italia.
Conservare in un luogo fresco.
Da consumarsi preferibilmente
vedi lato della confezione.

Valori nutrizionali medi per
100 g di prodotto

Energia	
Grassi	
di cui acidi grassi saturi	
Carboidrati	
di cui zuccheri	
Fibre	
Proteine	
Sale	

500g
Prodotto per consumo
Mediterraneo
25 + 100 Calorie
unipersonale
3+135 - 25

CODICE DI TRACCIABILITA' DELLE UOVA



Scegliere le uova

- le uova provenienti da allevamenti intensivi in gabbie, hanno in profilo nutrizionale molto basso, sono cariche di grassi saturi e povere di omega -3 e di vitamine antiossidanti (A e E).
- La scelta delle uova ha delle ricadute sul benessere degli animali e dell'ambiente ma anche la nostra (resistenza antibiotica).
- Non basta fare attenzione a ciò che mangiamo noi, ma anche a quello che mangia la nostra fonte di cibo.
- le galline da allevamento biologico (codice zero sull'uovo) vivono all'aperto per almeno un terzo della loro vita, avendo a disposizione almeno 10 metri quadri per capo.
- Sono alimentate con mangime biologico e in parte con ciò che trovano nello spazio esterno (insetti, vermi ecc.).
- Il ricovero al chiuso ha una densità di 6 galline per metro quadro.

Grazie per l'attenzione!