

CE-PRINCE Capacity Building

CE-PRINCE

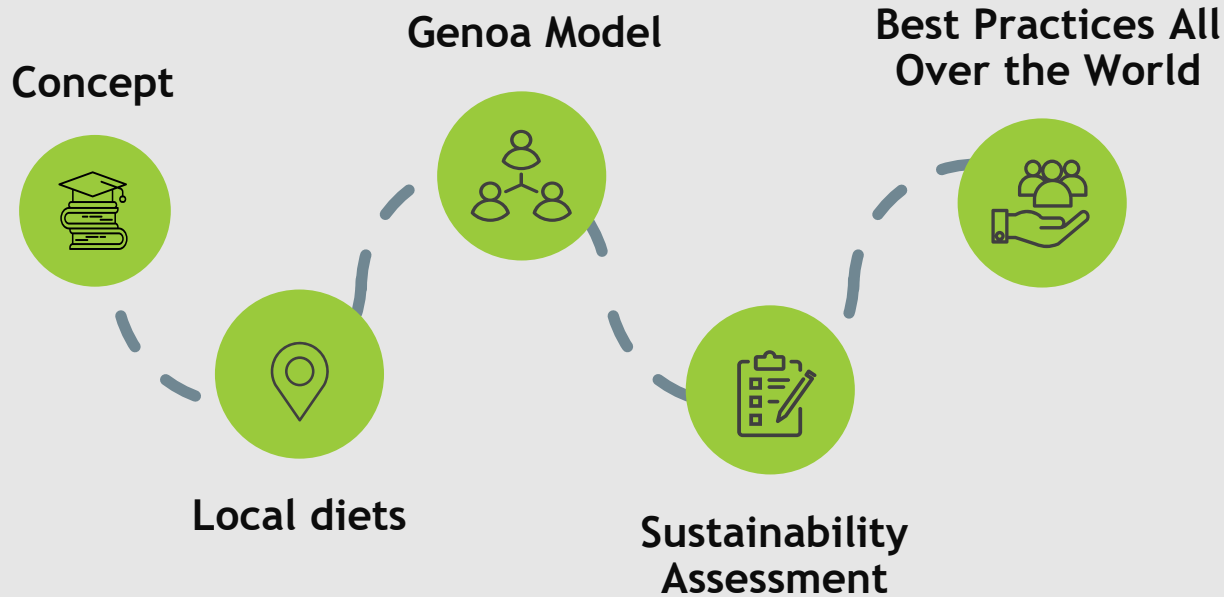
Sostenibilità del sistema alimentare e alimentazione sostenibile



Workshop 3 - focus settore agroalimentare
Genova | 30 Marzo 2026

Maria Regina Ferrando
Dottoranda, Università di Genova e CLP

Agenda - Sostenibilità del sistema alimentare e alimentazione sostenibile



Sostenibilità del Sistema alimentare e Alimentazione Sostenibile

Concept



Definizione - Sostenibilità del Sistema (agro)alimentare

Capacità del sistema (agro)alimentare di **operare rispettando le tre dimensioni della sostenibilità: ambientale, economica e sociale**. Tutte le fasi del ciclo di vita dei prodotti alimentari devono essere attuate preservando le risorse ambientali, **favorendo l'economia circolare** e promuovendo condizioni di lavoro eque e sicure. Entro questi termini il sistema alimentare deve soddisfare i bisogni della popolazione attuale senza compromettere il **benessere delle generazioni future**.

Strategie integrate



Agenda 2030

Approccio
One Health



Strategia From
Farm to Fork





Agenda 2030 per lo Sviluppo Sostenibile

ONU

Agenda 2030 per lo Sviluppo Sostenibile

Risoluzione adottata dall'Assemblea Generale dell'ONU il 25 settembre 2015 con la quale tutti i **Paesi** e gli **stakeholders** che la sottoscrivono si impegnano a collaborare per attuare una strategia di Sviluppo Sostenibile entro il 2030.

«Quest'Agenda è un programma d'azione per le persone, il pianeta e la prosperità»

Dimensioni:

- Ambientale
- Economica
- Sociale



<https://sdgs.un.org/2030agenda>

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



- **30% del totale emissioni**
- **70% dell'acqua dolce utilizzata**
- **40% terreni in uso**
- **14,5% del totale di emissioni da allevamenti intensivi**
- **1,05 mld ton/anno di cibo sprecate** (famiglie, **servizi di ristorazione** e vendita al dettaglio).

Le pratiche poco sostenibili e intensive di agricoltura, pesca e allevamento accostate al crescente inquinamento sono tra i fattori coinvolti nella **diminuzione della biodiversità**

Circa un quinto (1/5) di tutto il cibo disponibile per i consumatori viene buttato via e provoca per lo smaltimento circa il 10% delle emissioni totali

[http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31788-4](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31788-4)

<https://www.unep.org/resources/publication/food-waste-index-report-2024>

12 RESPONSIBLE
CONSUMPTION
AND PRODUCTION

ENSURE SUSTAINABLE CONSUMPTION AND PRODUCTION PATTERNS

THE GLOBAL
MATERIAL FOOTPRINT
IS RAPIDLY GROWING,
OUTPACING POPULATION AND
ECONOMIC GROWTH

Year	Material Footprint (Billion Metric Tons)
1990	43
2000	54
2017	92
2060 (ESTIMATE)	190

MATERIAL FOOTPRINT PER CAPITA IN HIGH-INCOME COUNTRIES IS

60% HIGHER
THAN IN UPPER-MIDDLE-INCOME
COUNTRIES **AND MORE THAN**
13 TIMES
THE LEVEL OF LOW-INCOME
COUNTRIES

Income Group	Material Footprint per Person (Metric Tons)
HIGH-INCOME	27
UPPER-MIDDLE-INCOME	17
LOW-INCOME	2

DEVELOPED COUNTRIES

USE ONE FIFTH
OF NATURAL RESOURCES

TO PRODUCE THE SAME AMOUNT
OF ECONOMIC OUTPUT AS
DEVELOPING COUNTRIES

NEARLY 100
COUNTRIES ARE

ACTIVELY
ADOPTING
POLICIES AND
MEASURES

TO PROMOTE
SUSTAINABLE
CONSUMPTION AND
PRODUCTION

303 POLICIES AND
INSTRUMENTS ARE
IN PLACE GLOBALLY

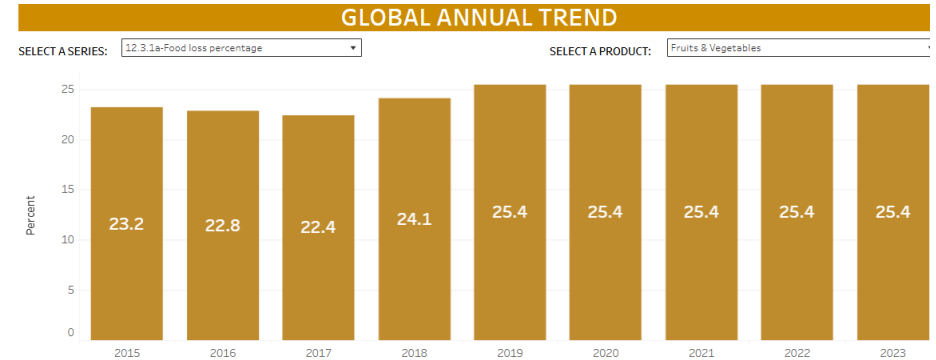
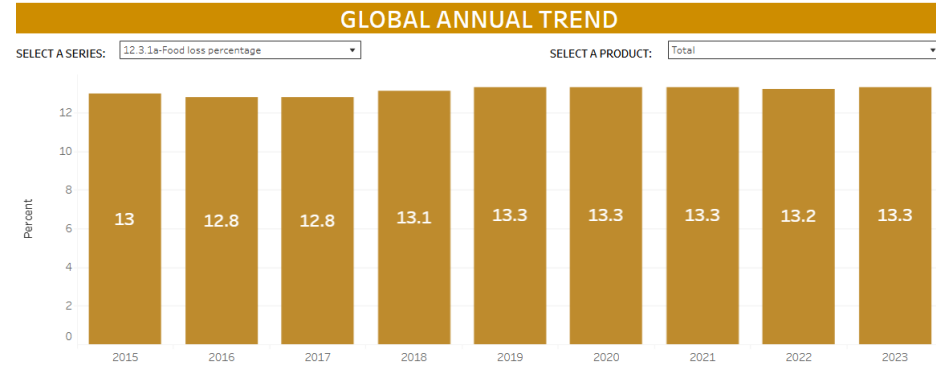
Food Waste

Table 1: Estimates of global food waste in 2022

SECTOR	GLOBAL AVERAGE (KG/CAPITA/YEAR)	2022 TOTAL (MILLION TONNES)
Household	79	631
Food service	36	290
Retail	17	131
Total	132	1 052

<https://www.unep.org/resources/publication/food-waste-index-report-2024>

Food Loss



<https://www.fao.org/sustainable-development-goals-data-portal/data/indicators/1231-global-food-losses/en>



«Entro il 2030, raddoppiare la produttività agricola e il reddito dei produttori di cibo su piccola scala, ...»

«Entro il 2030, ridurre in modo sostanziale la produzione di rifiuti attraverso la prevenzione, la riduzione, il riciclo e il riutilizzo.»

«Entro il 2030, accertarsi che tutte le persone, in ogni parte del mondo, abbiano informazioni rilevanti e consapevolezza dello sviluppo sostenibile e di uno stile di vita in armonia con la natura.»

«Migliorare i processi di gestione dello stallatico per garantire il ripristino e il riciclo di nutrienti ed energia in esso contenuta,...»

«Potenziare la conservazione e l'utilizzo sostenibile degli oceani e delle loro risorse applicando il diritto internazionale,...»

Sostenibilità del Sistema alimentare e Alimentazione Sostenibile

Diete Territoriali



Diete territoriali



La FAO ha definito le tradizioni alimentari territoriali come **diete salutari da produzioni sostenibili**. La **Dieta Mediterranea**, infatti, è nota per il suo ruolo protettivo nei confronti dello sviluppo di diverse malattie cronico degenerative ed è strettamente legata al contesto socio-culturale ed economico di provenienza.

<https://www.who.int/publications/i/item/9789241516648>



Domanda 1

Quali sono le tre dimensioni della sostenibilità?

- A) Ambientale, tecnologica e culturale
- B) Sociale, politica, finanziaria
- C) Economica, ambientale e sociale
- D) Etica, produttiva e economica

Sostenibilità del Sistema alimentare e Alimentazione Sostenibile

Genoa Model



Economia circolare

- certifica l'origine e qualità servizi di ristorazione tipici → incoraggia la proposta di ricette della tradizione (piatti di recupero)
- Disponibilità dei prodotti tipici nei mercati e nei ristoranti locali → connettere le aree periurbane e urbane

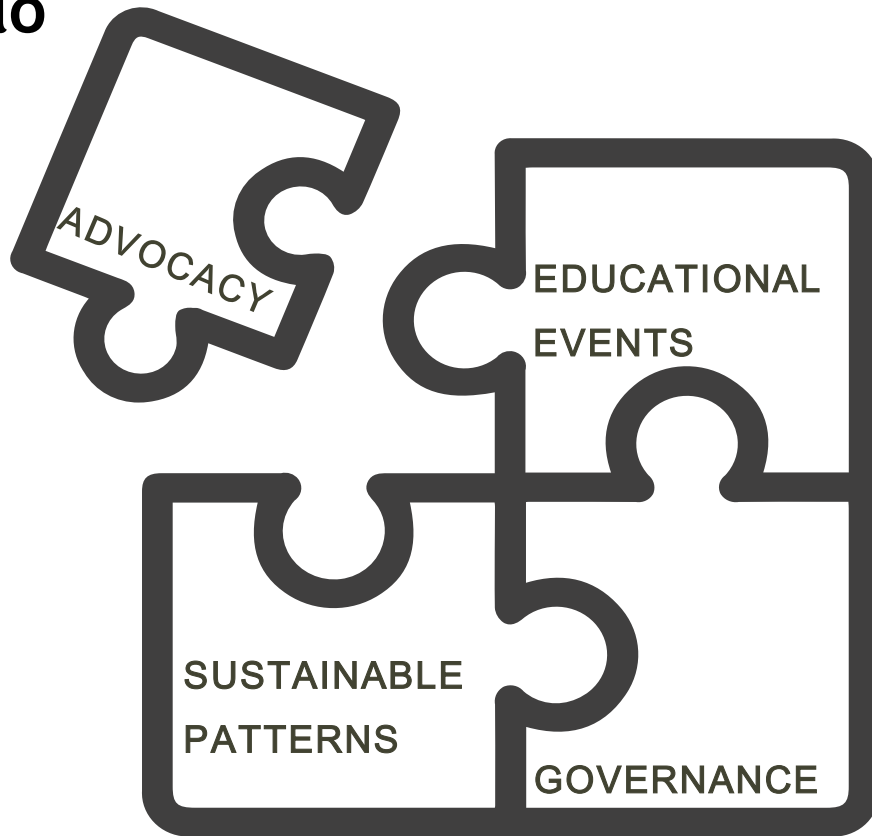
Territorio

- promuove il consumo di prodotti a Km 0 → incoraggia la conservazione del suolo e il recupero dei terreni agricoli
- certifica l'origine e qualità delle varietà tipiche locali → preserva la biodiversità

Formazione

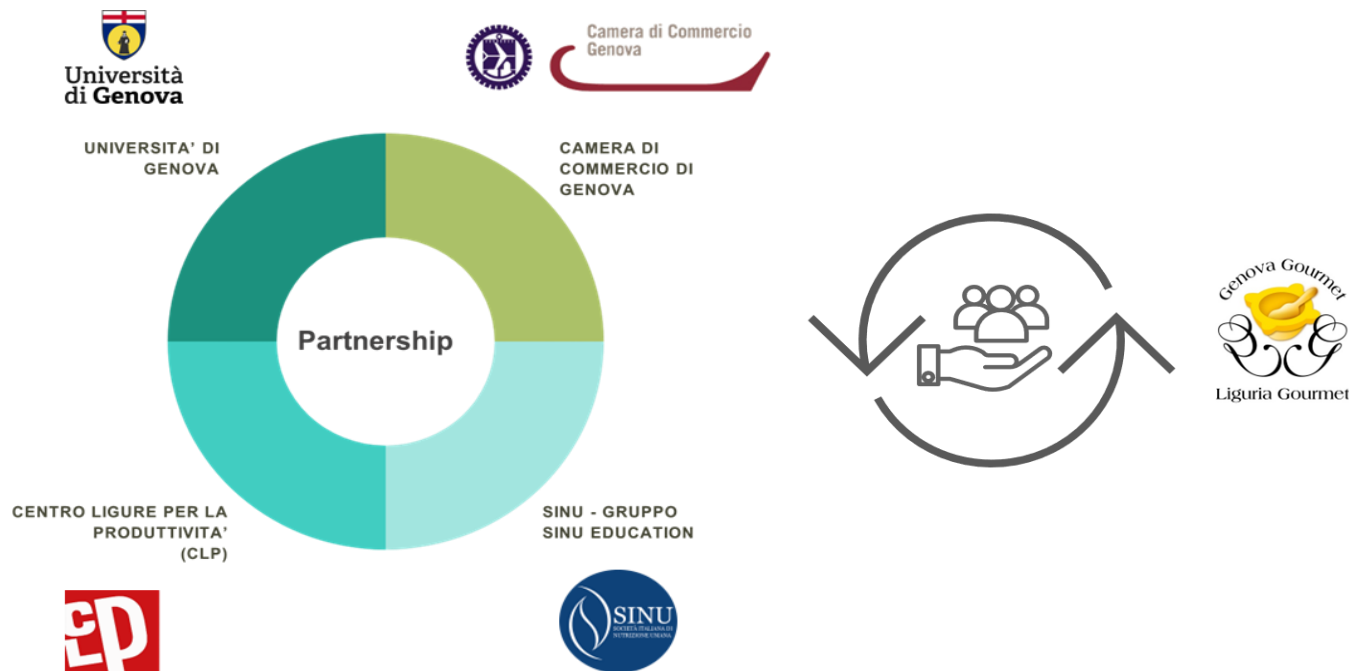
- Sensibilizza gli operatori del sistema alimentare su diete sane da produzioni sostenibili → diffonde la conoscenza del patrimonio della cultura alimentare rurale ai consumatori

Struttura del modello



Governance: solida partnership

Il modello di Genova si basa su una solida e efficace collaborazione tra **istituzioni pubbliche e mondo accademico** ed è valorizzato dal marchio collettivo geografico «Genova Liguria Gourmet»





Il sistema Genova Liguria Gourmet

Camera di Commercio di Genova

Genova Liguria Gourmet



Marchio collettivo geografico per la ristorazione ligure ideato, registrato e garantito da Regione Liguria e dal Sistema Camerale Ligure, per valorizzare e tutelare l'eccellenza e tipicità della gastronomia locale, certificando la “Vera Liguria nel piatto...”.



Marchi collettivi geografici

Indicazioni Geografiche EU



Formazione operatori Genova Liguria Gourmet

Camera di Commercio - CLP - Unige - SINU

Metodo: Formazione personalizzata



Metodo: Formazione Personalizzata

Messaggi nazionali e internazionali



Formazione specializzata



Metodo: Formazione Personalizzata

→ Attività di divulgazione



Risultati: Connettere aree urbane e periurbane



Riconoscimento: interesse delle istituzioni

- Istituzioni locali

UN FAO • 2019
2021

- EXPO Osaka, Japan
2025



Sostenibilità del Sistema alimentare e Alimentazione Sostenibile

Sustainability Assessment



Strumenti per calcolare l'impatto ambientale

Il calcolo della sostenibilità si opera attraverso l'utilizzo di **databases** in cui sono indicati valori di riferimento dell'impronta ambientale di ciascun alimento/ingrediente o delle abitudini alimentari espressa tramite specifici indicatori.

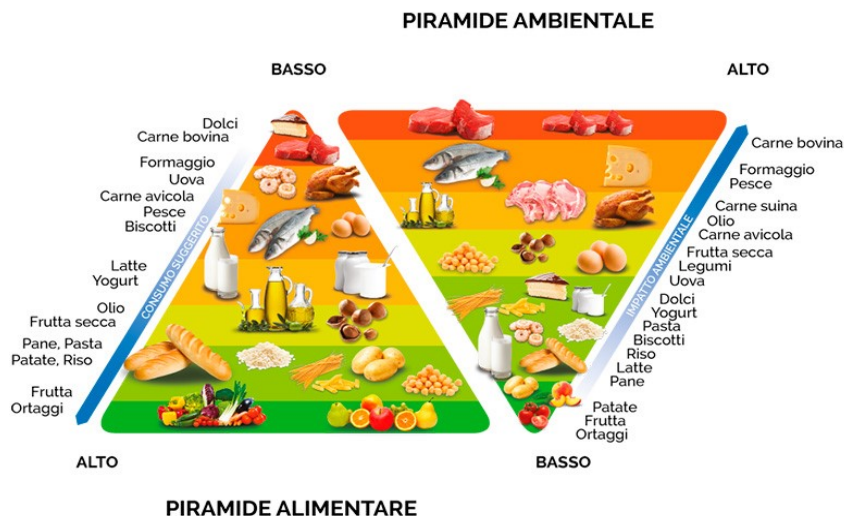




Calcolo della sostenibilità di una ricetta

SU-EATABLELIFE

La doppia piramide Barilla



Gli alimenti che hanno effetto positivo sulla salute dell'uomo sono anche i meno impattanti per l'ambiente

- 18 gruppi alimentari (criteri: rischio CV, origine veg/animale, caratteristiche nutrizionali)
- 7 livelli di frequenza di consumo
- Impatto ambientale e sulla salute

Indicatori di impatto ambientale



CARBON FOOTPRINT

$\text{g CO}_2 \text{ eq/kg}$ o L di alimento = quantità di gas serra emessi espressi in relazione al potenziale di riscaldamento globale (GPW) rispetto a quello della CO_2



WATER FOOTPRINT

L/Kg o L di alimento = quantità di acqua consumata

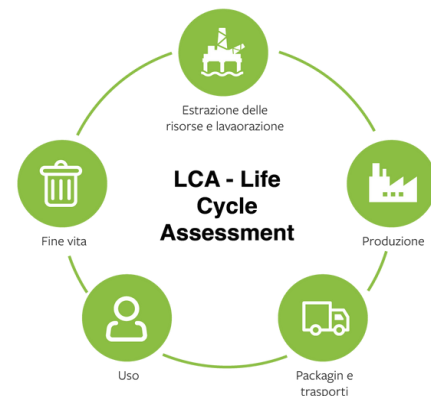
Database e ricerca dei dati

AGRICULTURAL PROCESSED	SOYBEAN OIL	1,79	L	OK item	OIL	2,11
AGRICULTURAL PROCESSED	SUNFLOWER OIL	0,98	L	OK item	OIL	2,11
AGRICULTURAL PROCESSED	PASTA*	1,21	L	OK item	PASTA*	1,21
AGRICULTURAL PROCESSED	BET SUGAR	0,94	L	OK item	SUGAR	0,78
AGRICULTURAL PROCESSED	CANE SUGAR	0,62	L	OK item	SUGAR	0,78
AGRICULTURAL PROCESSED	CAKES AND CROISSANT*	2,14	L	OK item	SWEETS	1,99
AGRICULTURAL PROCESSED	COCOA CAKES AND CRC	1,94	L	OK item	SWEETS	1,99
AGRICULTURAL PROCESSED	TOMATO CHOPPED	1,47	L	OK item	TOMATO PUREE,PEEL	1,3
AGRICULTURAL PROCESSED	TOMATO PEELED	1,30	H	better typology	TOMATO PUREE,PEEL	1,3
AGRICULTURAL PROCESSED	TOMATO PUREE	1,03	L	OK item	TOMATO PUREE,PEEL	1,3
AGRICULTURAL PROCESSED	TOMATO & BASIL	1,14	L	OK item	TOMATO SAUCE	1,19
AGRICULTURAL PROCESSED	TOMATO ARRABBIATA	1,24	L	OK item	TOMATO SAUCE	1,19
AGRICULTURAL PROCESSED	CARROTS CANNED	1,60	H	better typology	VEGETABLES CANNED	1,48
AGRICULTURAL PROCESSED	CORN CANNED	1,36	H	better typology	VEGETABLES CANNED	1,48
AGRICULTURAL PROCESSED	CARROTS (F)	0,27	H	better typology	VEGETABLES FROZEN	0,81
AGRICULTURAL PROCESSED	ZUCCHINI (F)	1,35	H	better typology	VEGETABLES FROZEN	0,81
AGRICULTURAL PROCESSED	SOY CREAM*	1,62	H	Item matching typology	VEGETAL CREAM* (so	1,62
AGRICULTURAL PROCESSED	ALMOND MILK	0,42	H	better typology	VEGETAL MILK	0,54

[INTRO](#) /
 [SEL CF for users](#) /
 [SEL CF DATA SOURCES](#) /
 [SEL CF ITEMS STAT](#) /
 [SEL CF Typologies STAT](#) /
 [SEL CF](#)

AGRICULTURAL PROCESSED	ORANGE JUICE	1019	L	ok item	JUICE	1019
AGRICULTURAL PROCESSED	PALM OIL	4971	L	ok item	OIL	6792
AGRICULTURAL PROCESSED	PASTA*	1508	L	item matching typology	PASTA*	1508
AGRICULTURAL PROCESSED	PEANUT OIL	7529	L	ok item	OIL	6792
AGRICULTURAL PROCESSED	PEAS (F)	850	L	ok item	VEGETABLES FROZEN	750
AGRICULTURAL PROCESSED	PINEAPPLE JUICE	1273	L	ok item	JUICE	1019
AGRICULTURAL PROCESSED	PLAIN CRACKERS**	1447	L	ok item	CRACKERS	1258
AGRICULTURAL PROCESSED	POTATO FLAKES	1044	L	ok item	STARCHY TUBER	1523
AGRICULTURAL PROCESSED	POTATO FLOUR & M	1436	L	ok item	STARCHY ROOT FLOUR	1657
AGRICULTURAL PROCESSED	POTATO STARCH	1512	L	ok item	STARCH	1591
AGRICULTURAL PROCESSED	POTATOES (F)	575	L	ok item	VEGETABLES FROZEN	750
AGRICULTURAL PROCESSED	QUORNE	2000	H	better typology	VEGETAL PROTEINS	1724
AGRICULTURAL PROCESSED	RAPESEED OIL	4301	L	ok item	OIL	6792
AGRICULTURAL PROCESSED	RICE FLOUR & MEAL	2429	L	ok item	GRAIN FLOUR	1889
AGRICULTURAL PROCESSED	RICE GROATS	2230	L	ok item	PROCESSED GRAINS (grout	2133
AGRICULTURAL PROCESSED	RYE FLOUR	1930	L	ok item	GRAIN FLOUR	1889

[SEL CF Typologies STAT](#) /
 [SEL CF sub-Typologies STAT](#) /
 [SEL WF for users](#) /
 [SEL WF DATA SOURCES](#) /
 [SEL WF](#)



Calcolo della sostenibilità di ricette della tradizione



Sustainable recipes

Minestrone genovese

Ingredients (4 serves)

- 200 g borlotti beans
- 200 g green chards,
- 80-100 g green beans
- 1 aubergine (medium sized)
- 2 yellow-fleshed potatoes (approx. 300 g)
- 2 courgettes (approx. 250 g)
- 100 g peas
- 100g fava beans
- 1-2 tomatoes (peeled and seedless)
- 1 handful dried mushrooms
- 1 stalk of celery (+ optional carrot and onion)
- 100 g stone head cabbage
- 1-2 cloves of white garlic (peeled)
- 2-3 tablespoons basil pesto (made without expensive pine nuts)
- 2 salted anchovies Mar Ligure IGP (rinsed)
- 1 small glass DOP Riviera Ligure extra virgin olive oil (approx. 80 ml)
- 250-300 g short pasta (opt for the small, round grains of succusini, the local)
- coarse salt to taste

Origin of the plate

Taste it and you will never leave Genoa... this is what local lore says about minestrone, which was anciently supplied by cadrai (floating "trattoria" barges) to ships entering the port of Genoa after months of sea voyages and monotonous fare (sea biscuits, olives, anchovies...). Please note that Mantua pumpkin and parsley (rather intrusive) do not feature in this declination of the recipe. Serve with the final touch of freshly grated DOP Parmigiano Reggiano or DOP Grana Padano.



Food well-being

82 kcal per serve

Sustainable well-being

0,078 kg CO₂-eq per serve

Food well-being and Sustainable well-being calculated by nutrition specialist of University of Genoa



Sustainable recipes

Cappon magro

Ingredients (6 serves)

- 500 g mussels
- 1 spiny lobster
- 1 firm-fleshed white fish (hake, tub gurnard, gillhead or bream...)
- 1 dozen king prawns (or 6 king prawns and 6 scampi)
- 4 boiled eggs
- 300 g tender green beans
- 300 g potatoes (look for the quarantine or DOP "Bologna" Primura varieties)
- 300g of black saffron
- 1 small cauliflower (or broccololetti)
- 6 small artichokes and 6 baby artichokes in oil
- 1 celery heart
- 3 carrots
- 1 beetroot (baked)
- 6-8 ship biscuits
- 1-2 garlic cloves (skinned)
- white wine vinegar
- 100 g miscimancu (filleted salt-cured tuna)
- 12 oysters
- 12 pitted green olives (optional)
- 6 porcini mushrooms in oil (or 200g small mushrooms)
- 1 lemon (juice) (needed to acidify the water)
- DOP Riviera Ligure extra virgin olive oil
- salt to taste
- salsa verde* to taste

Origin of the plate

Taste it and you will never leave Genoa... this is what local lore says about minestrone, which was anciently supplied by cadrai (floating "trattoria" barges) to ships entering the port of Genoa after months of sea voyages and monotonous fare (sea biscuits, olives, anchovies...). Please note that Mantua pumpkin and parsley (rather intrusive) do not feature in this declination of the recipe. Serve with the final touch of freshly grated DOP Parmigiano Reggiano or DOP Grana Padano.



Food well-being

369 kcal per serve

Sustainable well-being

3,499 kg CO₂-eq per serve

Food well-being and Sustainable well-being calculated by nutrition specialist of University of Genoa



Sustainable recipes

Pesto genovese al mortaio

Origin of the plate

The very first and most detailed book on Ligurian gastronomy and pesto is "La Cuciniera Genovese", drawn up by Gio Battista Ratto and his son Giovanni, which date back to 1863.

Here quoted the recipe for pesto (or battuto alla genovese) as described in "La Cuciniera Genovese": Take a clove of garlic, basil (baciado) or marjoram and parsley, if basil is not available, grated Dutch cheese and parmesan mixed together, and some pignoli (pine nuts) and pestle everything in a mortar with a little butter until it is reduced to a paste. Then melt it with plenty of fine oil. Laagne and gnocchi (traffio) are seasoned with this mixture, adding a little hot water without salt to make it more fluid".

Let pesto do the talking, Genoa's pride deserves the stage for itself. Pesto purists call for marble mortar (to be cleaned exclusively with water and vinegar) and wooden pestle. If you opt for a blender, put the blades in the freezer in advance, then remember to keep their speed very low.

Ingredients (4 serves)

- 4 branches (60-70 g small-leaves) DOP Basilico Genovese
- 30 g Pine nuts
- 45-60 g DOP Parmigiano Reggiano (18-24 month-aging) or – if not available – DOP Grana Padano
- 20-40 g DOP Pecorino Fiore Sardo DOP (more than 3 month-aging)
- 1-2 cloves of Vessalico white garlic peeled
- one pinch coarse salt
- 60-80 cc DOP Riviera Ligure extra virgin olive oil (look for the "Riviera dei Fiori" sottazona)



Food well-being

220 kcal per serve

Sustainable well-being

0,336 kg CO₂-eq per serve

Food well-being and Sustainable well-being calculated by nutrition specialist of University of Genoa

Preparation

Here you find the preparation:
www.pestochampionship.it/la-ricetta/



Azioni pratiche

FAO - UN

15 consigli per ridurre lo spreco alimentare e diventare un"FOOD HERO"

- 1. Adotta uno stile di vita salutare e una dieta più sostenibile*
- 2. Compra solo quello che ti serve*
- 3. Scegli frutta e verdura esteticamente non perfette*
- 4. Conserva gli alimenti in modo adeguato*
- 5. Impara a leggere le etichette*
- 6. Parti con piccoli quantitativi*

- 7. Valorizza gli avanzi*
- 8. Riutilizza i tuoi scarti*
- 9. Rispetta il cibo*
- 10. Supporta i produttori locali*
- 11. Proteggi la fauna marina*
- 12. Usa meno acqua*
- 13. Mantieni acqua e suolo puliti*
- 14. Mangia più frutta e legumi*
- 15. Condividere è prendersi cura degli altri e del pianeta*

Consigli per realizzare ricette sostenibili

1. *prediligi ingredienti del territorio provenienti da filiera corta*
2. *valorizza gli ingredienti di origine vegetale come verdura, frutta e legumi*
3. *utilizza parti di alimenti che spesso vengono tralasciate*
4. *scegli frutta e verdura esteticamente non perfette*
5. *metti in risalto ingredienti frugali e poco utilizzati*
6. *rielabora gli avanzi*
7. *fai attenzione alle porzioni*
8. *prepara e servi la tua ricetta riducendo al minimo lo spreco di risorse (acqua, energia, cibo...)*



IL LIBRO DEL RISPARMIO

cibo, ambiente, persone

*Tante semplici azioni
per sprecare meno cibo*

*Conservare
→ *Preparare
*Riutilizzare

**120 utili azioni
contro lo spreco di cibo
per risparmiare
dentro e fuori casa.**


**Fondazione
Barilla**
il tuo cibo, la tua terra

Sostenibilità del Sistema alimentare e Alimentazione Sostenibile

Best Practices All Over the World



Riconoscimento: interesse delle istituzioni

- Istituzioni locali

UN FAO • 2019
2021

- EXPO Osaka, Japan
2025



EXPO 2025 OSAKA, Kansai, Japan

Indagine internazionale ad EXPO 2025 sulla diffusione delle buone pratiche di sostenibilità nel sistema alimentare delle città da cui provengono i partecipanti.

- Gemellaggio internazionale
- Azione di divulgazione
- Indagine internazionale



Culinary Harmony: Genoa and Kesennuma's Journey to Sustainable Food Systems and Vibrant Communities

Co-Creation Challenges

2024.10.02





Questionario

Best Practices All Over the World

Un nuovo strumento di Sustainability Assessment

Strumento pragmatico basato sulla letteratura scientifica che parte dall'indagine a livello locale offrendo un quadro scalabile in grado di raggiungere una portata globale

- 6 domande (presenza di buone pratiche chiave)
- SCORE 1-6 → città poco/ mediamente/molto sostenibile
- Indagine locale
- Intervista al consumatore
- Semplicità di utilizzo e diffusione



2. PRESTO IL CONSENSO ALLA PARTECIPAZIONE ALLO STUDIO *

☒ CONFERMO

3. CONFERMA DI AVER RAGGIUNTO LA MAGGIORE ETÀ' *

Per partecipare allo studio è necessario aver raggiunto la maggiore età (18 anni compiuti)

☒ Dichiaro di aver raggiunto la maggiore età (18 anni compiuti)

4. GENERAZIONE CODICE PERSONALE ANONIMO *

***PER SALONE DEGLI ORIENTAMENTI E' SUFFICIENTE IL CODICE: orientamenti**

Scriva il codice alfanumerico formato da 6 caratteri: iniziali del nome e del cognome di sua madre da nubile, mese (gennaio: 01, febbraio: 02, e così via) e ultime due cifre dell'anno di nascita di sua madre. Ad esempio, se sua madre da nubile si fosse chiamata Maria Rossi e fosse nata nel mese di aprile 1946, il suo codice sarebbe MR0446. Per favore controlli di aver inserito 2 cifre per il mese di nascita e due per l'anno, in modo che il codice sia formato da 6 caratteri

MPMI-210995

Indietro

Avanti

Domande

5. In quale città vivi? * 

GENOVA

6. La tua città promuove il consumo di prodotti locali (es. mercati contadini, mercati del pesce, politiche dedicate...)? (1 punto) * 

☐ Sì

☐ No

☐ Non conosco o non faccio attenzione a queste iniziative

Filiera corta

7. Trovi verdure locali di stagione in botteghe e mercati della città? (1 punto) * 

- ☐ Si
- ☐ No
- ☐ Non conosco o non faccio attenzione a queste iniziative

8. Trovi pescato locale in botteghe e mercati della città? (1 punto) * 

- ☐ SI
- ☐ No
- ☐ Non conosco o non faccio attenzione a queste iniziative

Economia circolare

9. I ristoranti nella tua città offrono piatti a base di ingredienti locali e di stagione? (1 punto) * 

- ☐ Si
- ☐ No
- ☐ Non conosco o non faccio attenzione a queste iniziative

10. Esistono iniziative a livello locale per ridurre lo spreco di cibo (applicazioni, attività di redistribuzione dell'invenduto...)? (1 punto) * 

- ☐ Si
- ☐ No
- ☐ Non conosco o non faccio attenzione a queste iniziative

Impegno sociale

11. Esistono iniziative educative volte ad aumentare la consapevolezza sul tema della sostenibilità nella tua città (interventi nelle scuole, eventi di formazione, momenti di condivisione con la comunità...)? (1 punto) * 

☐ Sì

☐ No

☐ Non conosco o non faccio attenzione a queste iniziative

Un nuovo strumento di Sustainability Assessment

Strumento pragmatico basato sulla letteratura scientifica che parte dall'indagine a livello locale offrendo un quadro scalabile in grado di raggiungere una portata globale

SCORE

- 1-2 città con bassa sostenibilità nel Sistema alimentare
- 3-4 città con media sostenibilità nel Sistema alimentare
- 5-6 città con alta sostenibilità nel Sistema alimentare





Dott.ssa Maria Regina Ferrando

Università di Genova - Centro Ligure per la
Produttività



Email: mariaregina.ferrando@edu.unige.it



<https://www.facebook.com/CE-PRINCE>



<https://www.linkedin.com/CE-PRINCE>



<https://www.youtube.com/@CE-PRINCE>

