

«Così mangiamo troppa acqua»

*L'allarme dei ricercatori in vista della Giornata mondiale: serve una dieta alimentare più sostenibile
«Non è una risorsa infinita: c'è un problema legato al cambiamento climatico e al surriscaldamento»*

Lo studio messo
a punto dalla
Fondazione Barilla:
con uno stile di vita
più sostenibile si
risparmierebbero
fino a 80 lavatrici al
giorno, l'equivalente
di 4mila litri d'oro
blu (il consumo
medio quotidiano
di ognuno di noi)

DANIELA FASSINI

Mangiamo troppa acqua. Quella utilizzata per produrre il cibo che ogni giorno portiamo in tavola. Adottando una dieta sostenibile rispetto ad una non sostenibile si potrebbero risparmiare, ogni giorno, 80 lavatrici a pieno carico, o 33 docce da 10 minuti, che equivalgono al consumo di 4.000 litri di acqua. Lo stesso consumo di acqua che finisce nei nostri piatti. Con una dieta sostenibile dal punto di vista idrico potremmo quindi risparmiare fino a 80 lavatrici al giorno, sostengono i ricercatori della Fondazione Barilla che, in occasione della Giornata mondiale dell'Acqua che si celebra il 22 marzo, hanno messo a punto un ricettario in grado di guidarci verso la scelta di piatti e pietanze idricamente sostenibili. Non tutti i cibi, infatti, hanno la stessa impronta idrica. Qualche esempio? Per produrre un chilo di verdura servono 336 litri di acqua, per un chilo di legumi essiccati ne servono circa 4.615, per un chilo di carne di maiale 6.299 e addirittura 15.139 litri per produrre un chilo di carne di manzo. Numeri che devono spingere tutti a riflettere su quanto prezioso sia "l'oro blu", soprattutto considerando che

3,2 miliardi di persone nel mondo vivono in aree agricole caratterizzate da carenza d'acqua elevata o molto elevata, di cui 1,2 miliardi (circa un sesto della popolazione mondiale) in aree dove la scarsità idrica è estrema. Un problema che - più o meno direttamente - ci riguarda tutti, visto che la quantità annuale di risorse di acqua dolce disponibili per persona è diminuita di oltre il 20% negli ultimi due decenni. Insomma, per ridurre il consumo di acqua si può partire da diete più sostenibili. Sul tema, **Fondazione Barilla** guida il progetto europeo, *Sustainable Life*, che mira proprio a promuovere l'adozione di menù sani e sostenibili. «Abbiamo consumi eccessivi di acqua» spiega Riccardo Valentini, professore all'Università degli Studi della Tuscia e coordinatore progetto *Sustainable Life* per **Fondazione Barilla**, già premio Nobel per la Pace nel 2007 e da gennaio presidente della società italiana delle Scienze e del Clima. L'acqua non è una risorsa infinita: oggi è messa ancora più a rischio dal cambiamento climatico e dal surriscaldamento globale. L'obiettivo è quello di spingere i consumatori ad avere un atteggiamento più sostenibile. «Non serve necessariamente rinunciare alla carne o ai piatti della nostra tradizione gastronomica» aggiunge Valentini. Con la giusta informazione, si può arrivare a risparmiare fino a 11 miliardi di metri cubi l'anno di acqua, «se tutti mangiassero in modo sostenibile». L'Italia, fra l'altro, più di altri Paesi in Europa soffre di risorse idriche. «D'inverno ce ne dimentichiamo - aggiunge Valentini - ma d'estate abbiamo visto tutti cosa succede ad esempio in Sicilia, do-

ve ormai dobbiamo coltivare piante che consumano pochissima acqua».

Pertanto, ribadiscono i ricercatori, diventa molto importante quello che mangiamo ogni giorno. «Scegliere una dieta attenta all'ambiente avrebbe un impatto positivo sulla disponibilità di acqua - aggiunge Marta Antonelli, direttore della Ricerca di **Fondazione Barilla** - Una dieta a base vegetale nutrizionalmente equivalente a una a base di proteine animali ridurrebbe l'impronta idrica del 38%. Questo perché un pasto sostenibile richiede all'incirca 1.000 litri di acqua rispetto ai circa 3.000 di un menù "idrovoro". Basterebbe bilanciare gli alimenti durante i pasti, limitando la frequenza degli ingredienti meno vantaggiosi per salute e ambiente a favore di quelli più sostenibili, per risparmiare quindi fino a 4.000 litri di acqua a persona al giorno ed essere parte di un cambiamento globale».

Per ridurre l'impronta idrica e risparmiare acqua, valgono comunque le tre regole d'oro: adottare una dieta ricca di verdura, legumi, frutta e cereali integrali. Secondo: ridurre gli sprechi alimentari. Ogni volta che sprechiamo il cibo, stiamo buttando via anche tutta l'acqua che è servita per produrlo. Terzo, bere molta acqua, preferendo, quando possibile, l'acqua di rubinetto: bere da una bottiglia riutilizzabile, garantirebbe una maggiore disponibilità di acqua a per ogni bottiglia da 1,5 litri di acqua che acquistiamo, consumiamo ulteriori 1,9 litri di acqua in più per le operazioni di imbottigliamento, i processi industriali, l'imballaggio e il trasporto.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Per produrre un chilo di verdura servono 336 litri di H₂O, per un chilo di carne di maiale 6.299 e addirittura 15.139 per lo stesso quantitativo di manzo. La riflessione necessaria su un bene prezioso che non è infinito

Carenza idrica e spreco: i numeri del paradosso

4.000

I litri di acqua che si consumano ogni giorno mediamente a tavola

1,2miliardi

Le persone che vivono in aree dove la scarsità idrica è estrema

20%

La diminuzione negli ultimi 20 anni dell'acqua disponibile

1,9

I litri di acqua necessari per produrre una bottiglia di plastica da 1,5 litri

Progetto **Fondazione Barilla**, impronta idrica dei paesi Ue potrebbe scendere al 23% **Con alimentazione *green* risparmio d'acqua pari al consumo di 80 lavatrici al giorno**

ROMA - Ottanta lavatrici a pieno carico, o 33 docce da 10 minuti, equivalgono al consumo di 4 mila litri di acqua. Lostesso consumo di acqua che si potrebbe risparmiare in un solo giorno, adottando una dieta sostenibile rispetto ad una non sostenibile. Si tratta dell'acqua nascosta utilizzata per produrre il cibo che mangiamo e che, cambiando abitudini, potremmo risparmiare. È la stima di **Fondazione Barilla** in occasione della Giornata Mondiale dell'Acqua del 22 marzo.

Non tutti i cibi, infatti, hanno la stessa "impronta idrica" (indicatore che comprende l'uso diretto dell'acqua, come quello domestico, e indiretto, cioè l'acqua necessaria per produrre beni e servizi). Qualche esempio? Per produrre un chilo di verdura servono 336 litri di acqua, per un chilo di legumi essiccati ne servono circa 4.615, per un chilo di carne di maiale 6.299 e addirittura 15.139 litri per produrre un chilo di carne di manzo.

"Scegliere una dieta attenta all'ambiente avrebbe un impatto positivo sulla disponibilità di acqua visto che, a livello globale, l'agricoltura utilizza il 70% dei prelievi di acqua dolce disponibile per l'irrigazione e causa il 92% dell'impronta idrica dell'umanità. Adottando una dieta sostenibile, l'impronta idrica dei Paesi dell'Ue28 potrebbe essere ridotta del 23%, mentre una dieta a base vegetale nutrizionalmente equivalente a una a base di proteine animali ridurrebbe l'impronta idrica del



38%", spiega Marta Antonelli, direttore della Ricerca di **Fondazione Barilla**.

"Un pasto sostenibile - continua - richiede all'incirca 1.000 litri di acqua rispetto ai circa 3.000 di un menù 'idrovoro'. Basterebbe bilanciare gli alimenti durante i pasti, limitando la frequenza degli ingredienti meno vantaggiosi per salute e ambiente a favore di quelli più sostenibili, per risparmiare quindi fino a 4.000 litri di acqua a persona al giorno ed essere parte di un cambiamento globale".

Insomma, per ridurre il consumo di acqua si può partire da diete più sostenibili. Sul tema, **Fondazione Barilla** guida il progetto europeo, **Sustainable Life**, che mira proprio a promuovere l'adozione di menù sani e sostenibili a partire dalle mense aziendali e universitarie. "Non serve necessariamente rinunciare alla carne o ai piatti della nostra tradizione gastronomica", spiega Riccardo Valentini, professore all'Università degli Studi della Toscana, coordinatore progetto **Sustainable Life** e membro dell'Advisory

Board di **Fondazione Barilla**.

Il progetto mette a disposizione di lavoratori e studenti anche le tre regole d'oro da seguire per ridurre la propria impronta idrica attraverso la dieta, senza rinunciare al piacere del cibo. Eccole. La prima: adottare una dieta ricca di verdura, legumi, frutta e cereali integrali. In media, l'acqua necessaria per produrre 1 kg di carne bovina è quattro volte di più di quella per il pollame, più di sei volte maggiore di quella per il pesce, nove volte più grande di quella utilizzata per i cereali e quarantacinque volte più grande di quella per le verdure. L'adozione di una dieta sostenibile ricca di verdure, frutta, legumi e cereali integrali consente di risparmiare fino a circa 2.000 litri di acqua per singolo pasto rispetto a un menu a base di carne.

Secondo: ridurre gli sprechi alimentari. Ogni volta che sprechiamo il cibo, stiamo buttando via anche tutta l'acqua che è servita per produrlo: sprecando meno, potremmo contribuire a migliorare la sicurezza alimentare e ad alleviare la pressione sulle risorse naturali, come l'acqua, che sono state utilizzate proprio per produrre il cibo.

Terzo, bere molta acqua, preferendo, quando possibile, l'acqua di rubinetto: bere da una bottiglia riutilizzabile, garantirebbe una maggiore disponibilità di acqua a per ogni bottiglia da 1,5 litri di acqua che acquistiamo, consumiamo ulteriori 1,9 litri di acqua in più per le operazioni di imbottigliamento, i processi indu-



ACQUA

L'allarme penuria aggravato dal Covid Diete sostenibili per ridurre i consumi

Giornata mondiale L'annuale rapporto dell'Onu stima i danni economici dovuti agli sprechi. «Diamo un valore a questo bene inestimabile»

di **Paolo Virtuari**

L'acqua sembra che non abbia valore. La cosa più preziosa, senza la quale la vita sulla Terra è impossibile, a differenza di altri prodotti come il petrolio e l'oro, non è quotata in Borsa, anche perché si parte dal presupposto che l'acqua (sottintendendo l'acqua dolce e in particolare quella potabile) sia un bene di tutti. Ma il corollario è che l'acqua sia data per «scontata», per «acquisita», e quindi senza valore. Espressione che ha un doppio significato: ha un prezzo inestimabile, oppure vale zero. Ha fatto bene quindi l'Onu ad assegnare alla Giornata mondiale dell'acqua del 2021 lo slogan «Valorizzare l'acqua» come momento di riflessione su un bene primario tra i più sottovalutati.

A differenza delle altre risorse naturali, determinare il valore effettivo dell'acqua risulta molto complesso. Il rapporto delle Nazioni Unite sull'acqua, reso noto oggi dall'Unesco, afferma però nelle prime righe che l'incapacità di riconoscere il valore dell'acqua è la principale causa dello spreco e del suo cattivo uso. Questo è tanto più vero in tempi di crescente scarsità d'acqua

e di fronte all'incremento della popolazione mondiale e ai cambiamenti climatici. «Più di 2 miliardi di persone non hanno accesso diretto all'acqua, che non solo è necessaria per la sopravvivenza ma ha un essenziale significato igienico, sociale e culturale radicato nel cuore stesso delle società umane», sottolinea Audrey Azoulay, direttrice generale dell'Unesco.

La pandemia ci ha messo di fronte a tante sfide, tra queste quelle dell'igiene. Tra i primi presidi di difesa dal Sars-CoV-2 tutti gli scienziati, e sulla loro scia i governi, hanno raccomandato di lavarsi spesso le mani. «Molti però non possono farlo, semplicemente perché l'acqua non ce l'hanno», ricorda Gilbert Houngbo, presidente del Fondo internazionale dello sviluppo agricolo (Ifad) e capo di UN-Water, il coordinamento Onu sull'agenda acqua e igiene. Garantire a tutti la disponibilità e la gestione sostenibile dell'acqua e delle strutture igienico-sanitarie è l'obiettivo numero 6 dell'Agenda Onu 2030 per lo sviluppo sostenibile.

Valorizzare l'acqua nasconde però un pericolo: che si riduca tutto a un problema economico nei molteplici aspetti dell'uso dell'acqua in agricoltura, industria, produzione di energia, e altri settori. Come prezzare però i 443 milioni di giorni di scuola che vengono

persi ogni anno nel mondo, specialmente nei Paesi più poveri, per malattie legate alla scarsità o all'uso di acqua non potabile? Assicurare l'accesso all'acqua a tutti gli abitanti delle 140 nazioni a più basso reddito costerebbe 114 miliardi di dollari all'anno, secondo l'Unesco. Per avere un paragone è utile ricordare che il Recovery fund dell'Unione Europea ha assegnato solo 500 miliardi di euro.

Nel mondo l'utilizzo di acqua dolce è cresciuto dell'1% annuo negli ultimi 40 anni e il 69% dei prelievi idrici è dovuto all'agricoltura e all'allevamento. Tra meno di dieci anni il mondo potrebbe fronteggiare un deficit idrico del 40%, secondo le conclusioni del 2030 Water Resources Group. Un problema che in Italia non è percepito nelle giuste dimensioni. Una ricerca Ipsos ha trovato che solo due italiani su dieci ritengono che la scarsità d'acqua sia un problema generalizzato e il 48% degli interpellati è convinto che il consumo d'acqua personale sia inferiore



alla media europea. Invece uno studio dell'Università La Sapienza ha dimostrato che il consumo pro capite in Italia è di 220 litri al giorno, contro una media europea di 165 litri.

Valorizzare l'acqua significa anche rendersi conto della quantità d'acqua che usiamo tutti i giorni senza accorgersene. Per esempio quella contenuta nella cosiddetta *acqua nascosta* che va a costituire l'impronta idrica, cioè non solo l'acqua che utilizziamo per bere, lavarci, pulire e far da mangiare ma tutta l'acqua che viene impiegata per coltivare e allevare ciò di cui ci nutriamo e costruire gli oggetti che adoperiamo. Ci accorgiamo allora che la nostra impronta idrica personale assomma a circa 6.300 litri al giorno, il 30% in più di un cittadino francese,

ma il 20% in meno di uno statunitense. «Con una dieta sostenibile l'impronta idrica dei Paesi Ue potrebbe essere ridotta del 23%», indica Marta Antonelli, direttrice della ricerca di Fondazione Barilla. «Se vogliamo davvero ridurre il consumo di acqua, uno dei metodi più concreti sarebbe adottare diete più sostenibili. Un gesto semplice, ma che non sempre è così facile da compiere», ammette Riccardo Valentini, direttore di Scienze dell'ambiente forestale all'Università della Tuscia e coordinatore del progetto europeo SU-Eatable Life.

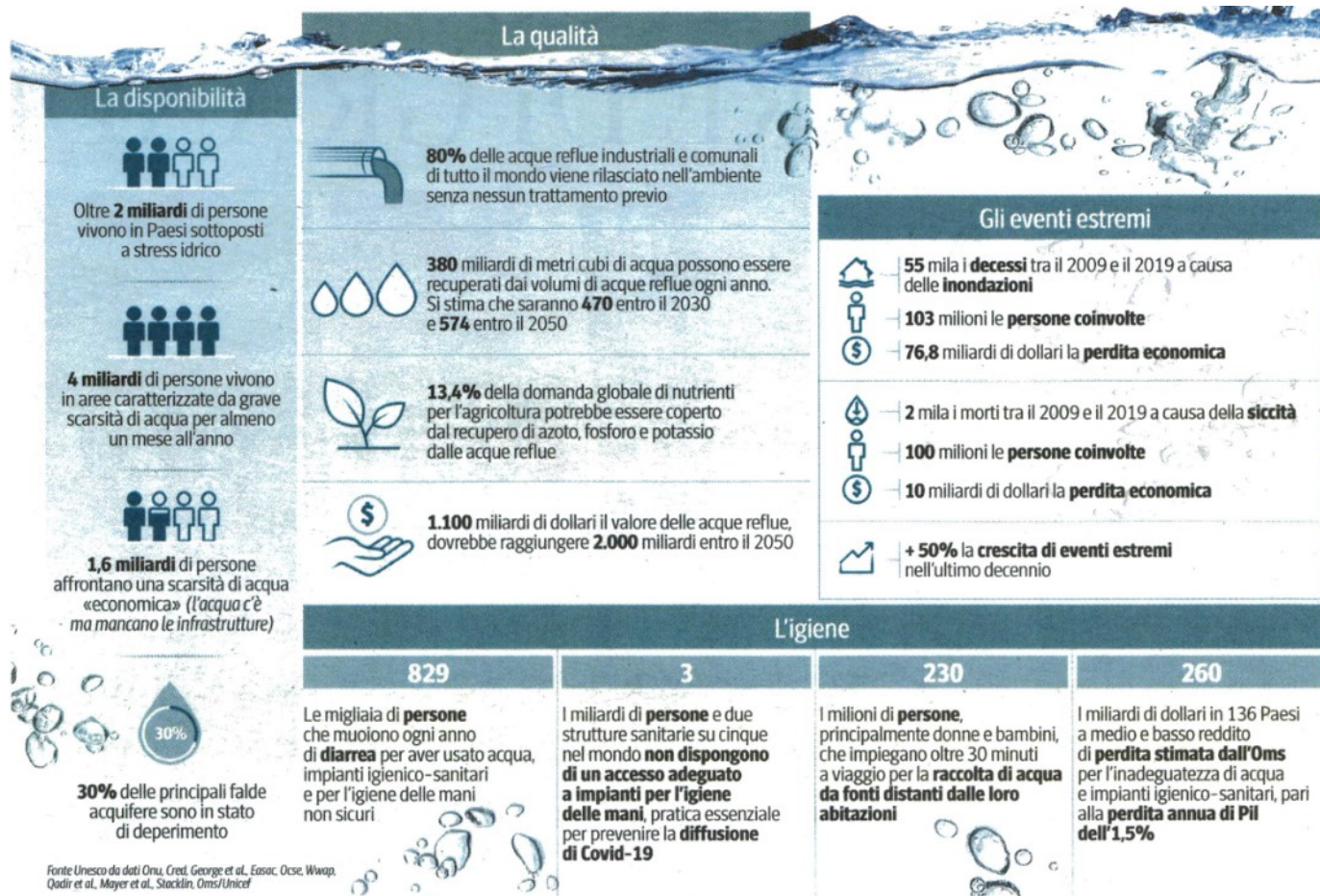
«Sebbene l'Italia sia un territorio potenzialmente ricco d'acqua, la sua disponibilità non coincide con l'effettivo uso da parte della popolazione a causa della natura irregolare dei deflussi e delle carenze del

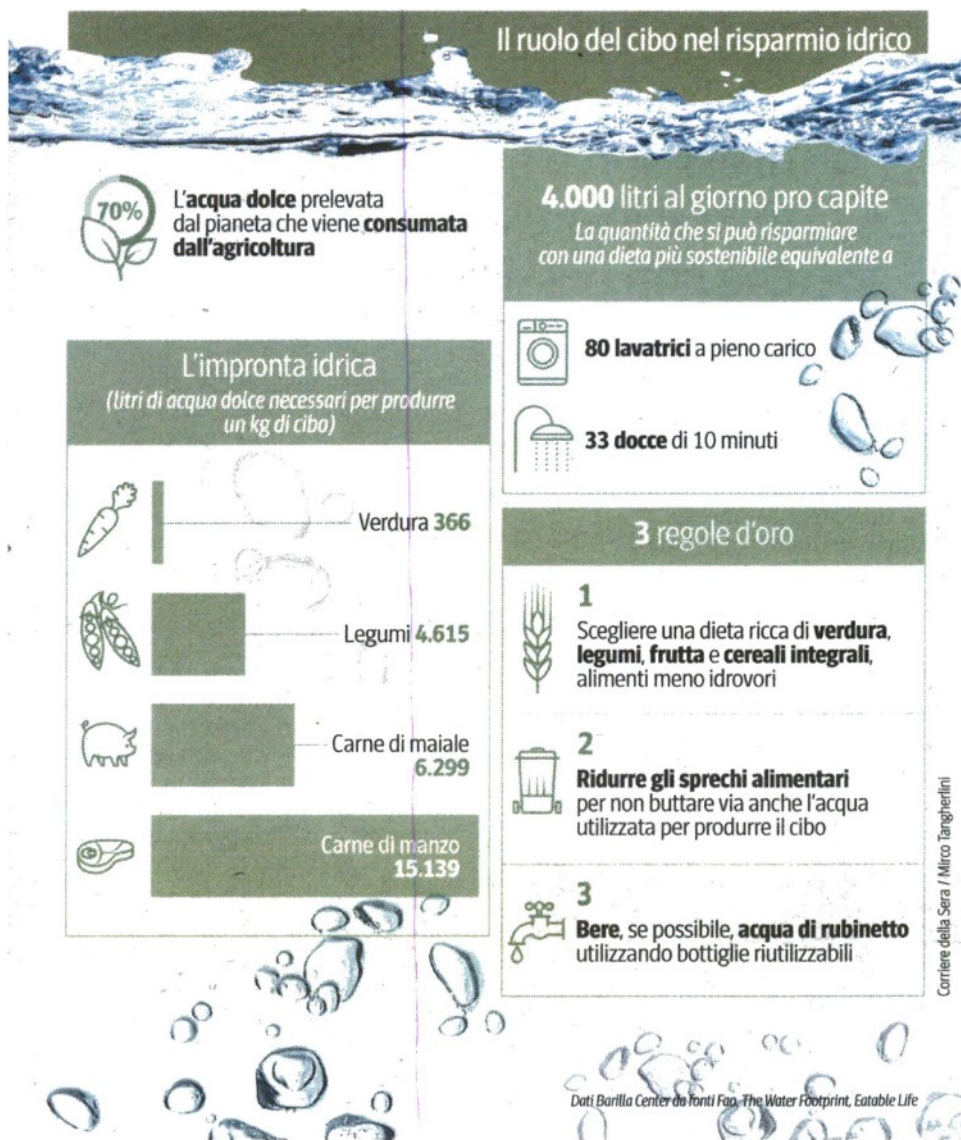
sistema infrastrutturale esistente», spiega Arcangelo Francesco Violo, presidente del Consiglio nazionale dei geologi.

L'Italia si è candidata a ospitare nel 2024 il Forum mondiale dell'acqua proponendo le città di Firenze e Assisi affiancate da Roma. L'edizione che doveva iniziare a Dakar, in Senegal, proprio oggi in corrispondenza della Giornata mondiale dell'acqua, è stata rinviata di un anno causa Covid-19. L'iniziativa per tenere in Italia la decima edizione della massima assise mondiale sul tema acqua apre nuove prospettive per incrementare la consapevolezza che tutti noi dobbiamo avere sull'acqua e considerarla per il suo valore. Inestimabile.

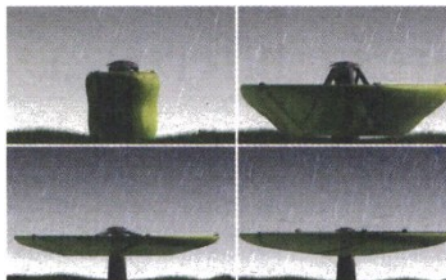
 @PVirtus

© RIPRODUZIONE RISERVATA





Dal ghiaccio
Dieci anni fa l'ecomanager Georges Mougin pensò di trasportare ai tropici gli iceberg che si staccano dalla Groenlandia per poi immettere l'acqua nelle reti idriche



Dalla pioggia
Da bozzolo a fungo: l'impianto Watree, progettato dal designer Chris Buerckner si apre quando piove. L'acqua raccolta finisce in tubature sotterranee

Dal mare
Jeff Ong del Politecnico di Losanna con il suo prototipo del dissalatore a basso costo che sfrutta i principi di evaporazione e raffreddamento del nucleare



Lo spreco che non vediamo

di GAETANO VALLINI

Chissà se a far cambiare abitudine a chi beve acqua minerale basterà sapere che per produrre una bottiglia di plastica da 1,5 litri occorrono quasi due litri di acqua. Magari potrebbe servire aggiungere ulteriori dati su altri consumi che necessitano di un uso ingente di risorse idriche, come ad esempio che per produrre un chilo di verdura servono 336 litri di acqua, per uno di legumi essiccati 4.615, per uno di carne di maiale 6.299 e ben 15.139 per produrre un chilo di carne di manzo. Il tutto condito, è il caso di dire, con l'informazione più importante e allarmante di tutte: l'acqua non è un bene infinito; anzi, le risorse idriche a disposizione si stanno assottigliando, oltre che per i cambiamenti climatici, anche a causa dell'uso sconsiderato che se ne fa, soprattutto nei paesi industrializzati.

A lanciare l'allarme sui costi ambientali dell'"acqua nascosta", cioè lo spreco che non vediamo e di cui non siamo consapevoli ma che si cela dietro a tutte le produzioni anche di generi alimentari, è stata nei giorni scorsi la **Fondazione Barilla** attraverso la pubblicazione dei risultati di una ricerca che prova a stabilire il peso dell'"impronta idrica" – ovvero il peso ambientale del consumo personale di acqua – di ogni italiano in un giorno. E si tratta di un'impronta piuttosto alta: intorno ai 6.300 litri, il 30% più della Francia, anche se il 6 meno della Spagna e il 20 rispetto agli Usa.

In un tale contesto il rischio è che in un futuro prossimo l'Italia – ma con essa anche altri paesi – potrebbero dover far fronte a una limitata disponibilità di risorse. Del resto il bacino del Mediterraneo, dove il prelievo

di acqua dolce per uso agricolo è pari al 50% del totale, è indicato come una delle regioni mondiali in cui si verificherà una consistente riduzione delle risorse idriche.

Eppure qualcosa si può fare. Adottando una dieta sostenibile, ogni persona potrebbe risparmiare circa 4.000 litri di "acqua nascosta" al giorno. Basterebbe avere la consapevolezza del peso di ciascun cibo sull'"impronta idrica", un indicatore che comprende sia l'uso diretto dell'acqua, come quello domestico (che in Italia è di circa 220 litri pro capite al giorno rispetto a una media europea di 165), sia indiretto, cioè quella necessaria per produrre beni e servizi. A tal fine, lo studio indica anche tre regole da seguire per rivedere la dieta, senza rinunciare al piacere del cibo.

La prima invita a un più ampio consumo di verdura, legumi, frutta e cereali integrali. E questo perché in media la quantità di acqua necessaria per produrre un chilo di carne bovina è quattro volte quella utilizzata per un chilo di pollame, più di sei volte quella per un chilo di pesce, nove volte quella per un chilo di cereali e quarantacinque volte quella necessaria per un chilo di verdure. In sostanza, l'adozione di una dieta sostenibile consentirebbe di risparmiare fino a 2.000 litri di acqua per singolo pasto rispetto a un menu a base di carne.

La seconda regola riguarda gli sprechi alimentari. Ogni volta che sprechiamo cibo dovremmo essere consapevoli che stiamo buttando via anche tutta l'acqua servita per produrlo. L'ultima è un invito a bere molta acqua, preferendo però, quando possibile, l'acqua di rubinetto a quella minerale che, come visto, ha una "impronta" notevole legata alle operazioni di imbottigliamento, imballaggio e trasporto.

Scegliere una dieta attenta all'am-



biente avrebbe dunque un impatto positivo sulla disponibilità di acqua, visto che, a livello globale, secondo la Fao, l'agricoltura utilizza il 70% dei prelievi di acqua dolce disponibile per l'irrigazione e causa il 92% dell'impronta idrica dell'umanità. «Adottando una dieta sostenibile – ha spiegato Marta Antonelli, direttore della ricerca di **Fondazione Barilla** – l'impronta idrica dei Paesi dell'Ue potrebbe essere ridotta del 23%, mentre una dieta a base vegetale nutrizionalmente equivalente a una a base di proteine animali la ridurrebbe del 38%. Questo perché un pasto sostenibile richiede all'incirca 1.000 litri di acqua rispetto ai circa 3.000 di un menù 'idrovoro'. Basterebbe bilanciare gli alimenti durante i pasti, limitando la frequenza degli ingredienti meno vantaggiosi per salute e ambiente a favore di quelli più sostenibili, per risparmiare quindi fino a 4.000 litri di acqua a persona al giorno ed essere parte di un cambiamento globale».

Per provarlo sul campo, è stato avviato il progetto Su-Eatable, che mira a promuovere l'adozione di menù sani e sostenibili a partire dalle mense aziendali e universitarie. A tal fine è stato anche predisposto un apposito ricettario. L'auspicio è che dalle mense possa presto arrivare anche sulle tavole delle famiglie.

A TAVOLA**ATTENZIONE AL CIBO, UNA DIETA SOSTENIBILE
PUÒ AIUTARE ANCHE A RISPARMIARE ACQUA**

// pag. 26

SPECIALE GIORNATA MONDIALE DELL'ACQUA

Adottare una dieta sostenibile può fare risparmiare acqua

Basterebbe bilanciare gli alimenti, limitando gli ingredienti meno vantaggiosi per salute e ambiente a favore di quelli più sostenibili, per risparmiare fino a 4.000 litri di acqua a persona al giorno

ROMA

Ottanta lavatrici a pieno carico, o 33 docce da 10 minuti, equivalgono al consumo di 4.000 litri di acqua. Lo stesso consumo che si potrebbe risparmiare in un solo giorno, adottando una dieta sostenibile rispetto ad una non sostenibile.

È questa l'acqua nascosta usata per produrre il cibo che mangiamo e che, cambiando le nostre abitudini, è possibile risparmiare. Non tutti i cibi, infatti, hanno la stessa impronta idrica (indicatore che comprende l'uso diretto dell'acqua, es. domestico, e indiretto, es. l'acqua necessaria per produrre beni e servizi).

Qualche esempio? Per produrre un chilo di verdura servono 336 litri di acqua, per un chilo di legumi essiccati ne servono circa 4.615, per un chilo di carne di maiale 6.299 e addirittura 15.139 litri per produrre un chilo di carne di manzo. Numeri che devono spingere tutti a riflettere su quanto pre-

zioso sia "l'oro blu", soprattutto considerando che 3,2 miliardi di persone nel mondo vivono in aree agricole caratterizzate da carenza d'acqua elevata o molto elevata, di cui 1,2 miliardi (circa un sesto della popolazione mondiale) in aree dove la scarsità idrica è estrema.

Un problema che - più o meno direttamente - ci riguarda tutti, visto che la quantità annuale di risorse di acqua dolce disponibili per persona è diminuita di oltre il 20% negli ultimi due decenni. Questa è la fotografia scattata da Fondazione Barilla in occasione della Giornata mondiale dell'acqua. Per Marta Antonelli, direttore della Ricerca della Fondazione Barilla, «scegliere una dieta attenta all'ambiente avrebbe un impatto positivo sulla disponibilità di acqua visto che, a livello globale, l'agricoltura utilizza il 70% dei prelievi di acqua dolce disponibile per l'irrigazione e causa il 92% dell'impronta idrica dell'umanità. Adottando una dieta sostenibile, l'im-

pronta idrica dei Paesi dell'Ue28 potrebbe essere ridotta del 23%, mentre una dieta a base vegetale nutrizionalmente equivalente a una a base di proteine animali ridurrebbe l'impronta idrica del 38%. Questo perché un pasto sostenibile richiede all'incirca 1.000 litri di acqua rispetto ai circa 3.000 di un menù "idrovoro". Basterebbe bilanciare gli alimenti durante i pasti, limitando la frequenza degli ingredienti meno vantaggiosi per salute e ambiente a favore di quelli più sostenibili, per risparmiare quindi fino a 4.000 litri di acqua a persona al giorno ed essere parte di un cambiamento globale».

In Italia l'impronta idrica per persona al giorno è abbastanza elevata: intorno ai 6.300 litri se si analizzano tutte le nostre attività quotidiane. Parliamo del 30% in più rispetto alla Francia e di circa il 6% in meno rispetto alla Spagna o del 20% in meno rispetto agli Stati Uniti.





L'infografica realizzata dalla Fondazione Barilla

IL COSTO DEL CIBO

Per produrre un chilo di verdura servono 336 litri di acqua, per un chilo di carne di maiale 6.299 e 15.139 litri per produrre un chilo di manzo

LA DISPONIBILITÀ DI ACQUA

L'agricoltura utilizza il 70% dei prelievi di acqua dolce per l'irrigazione e causa il 92% dell'impronta idrica dell'umanità



Bere acqua di rubinetto e privilegiare alimenti vegetali

Alcuni suggerimenti da seguire

1. Adottare una dieta ricca di verdura, legumi, frutta e cereali integrali: i prodotti di origine animale hanno generalmente un impatto maggiore sulle risorse idriche rispetto ai prodotti vegetali. In media, l'acqua necessaria per produrre 1 kg di carne bovina è quattro volte di più di quella per il pollame, più di sei volte maggiore di quella per il pesce, nove volte più grande di quella utilizzata per i cereali e quarantacinque volte più grande di quella per le verdure.
2. Ridurre gli sprechi alimentari: Ogni volta che sprechiamo il cibo, stiamo "buttando via" anche tutta l'acqua che è servita per produrlo
3. Bere molta acqua, preferendo, quando possibile, l'acqua di rubinetto. Ogni bottiglia da 1,5 litri di acqua che acquistiamo, consumiamo ulteriori 1,9 litri di acqua in più per le operazioni di imbottigliamento, i processi industriali, l'imballaggio e il trasporto

Impronta ecologica Il consumo dell'acqua ricetta per ricetta

Vi siete mai chiesti qual è l'impronta idrica della vostra vita? Probabilmente no, ed è normale che sia così, perché il concetto di "impronta", cioè di quanto ognuno di noi impatta sull'ambiente, di solito è legato all'anidride carbonica. A quanto i nostri gesti quotidiani "inquinano" in termini di emissioni di Co2. Ebbene, accanto a questa ce n'è un'altra di cui tenere conto per essere dei cittadini sempre più responsabili nei confronti del Pianeta. È l'impronta idrica, appunto: **quanta acqua utilizziamo, direttamente e indirettamente.**

È importante provare a quantificarla perché l'acqua è un'altra delle risorse finite con cui dobbiamo fare i conti: **Fondazione Barilla ha calcolato che la disponibilità pro capite, nel mondo, è diminuita del 20% in vent'anni.**

Vediamo quanta se ne consuma: mangiare in modo non sostenibile (cioè privilegiando la carne o i prodotti confezionati) significa arrivare a usarne 4mila litri in un giorno, l'equivalente di 80 lavatrici a pieno carico o di 33 docce di 10 minuti. Già, perché nell'impronta idrica si calcola non solo l'acqua utilizzata direttamente (per lavare un alimento, per cucinarlo...) ma anche

quella usata per produrre quel cibo.

E i conti fanno impressione: per un chilo di verdura servono 336 litri di acqua, per un chilo di legumi essiccati circa 4.615, per un chilo di carne di maiale 6.299 e addirittura 15.139 litri per un chilo di carne di manzo. Per aiutare chi cucina a casa a rendersi conto del tema **Fondazione Barilla ha lanciato il portale Su-Eatable Life, che contiene tante ricette amiche dell'ambiente.** Per esempio una **zuppa farro e spinaci ha solo 176 litri di impronta idrica (e 83 grammi di Co2 come impronta di carbonio), contro i 791 litri (e 623 grammi di Co2) di una lonza di maiale con le mele.**

La regola generale è di stare sui mille litri di impronta idrica a pasto, quindi massimo 500 per portata (ipotizzando di mangiare primo e secondo).

Meglio privilegiare verdura, legumi e cereali rispetto alla carne, alle uova, al formaggio e al pesce: le proteine animali impattano di più. Altre norme di buon senso: non sprecare, **quando si butta il cibo si butta anche tutta l'acqua usata per produrlo.** E bere, potendo, l'acqua del rubinetto. Buona dieta sostenibile a tutti, allora, col nuovo indicatore da affiancare alle calorie e emissioni di Co2: l'impronta idrica di quello che mangiamo.

Alessandra Dal Monte



City Torino

CITY TORINO NEWS – IL BLOG DI INFORMAZIONE SULLA
CITTÀ DI TORINO

Redazione / 29 Marzo 2021 / Food

La pandemia ha cambiato le priorità. Ma l'acqua rimane sempre un bene scontato



Da oltre un anno a questa parte, tutta la nostra attenzione si è concentrata su un solo tema: la **pandemia**. Un catalizzatore di attenzioni che, da un lato, ha messo in secondo

...ano le numerose **priorità** che dovremmo comunque affrontare prima o poi in tema **ambientale** e, dall'altro, ha fatto nascere nuove **consapevolezze** in termini di stili e abitudini di consumo. In quale delle due tendenze sia finito il tema del **consumo idrico** è difficile dirlo. Per fortuna, ogni 22 marzo, si celebra la **Giornata Mondiale dell'Acqua**. E i dati che sono stati snocciolati nell'avvicinarsi a questa data dicono che la strada da fare è più lunga di quella che ci porterà fuori dalla crisi sanitaria.

 Il 22 marzo si festeggia la Giornata Mondiale dell'Acqua La pandemia ha cambiate le priorità Ma l'acqua rimane sempre scontata

Il 22 marzo si festeggia la Giornata Mondiale dell'Acqua

In Italia un problema di percezione

Secondo il consueto sondaggio realizzato da **Ipsos** per **Finish** (il brand di prodotti per la pulizia), e condotto nel mese di gennaio 2021, emerge che in Italia c'è ancora una scarsa **percezione** del problema, tanto che solo 2 italiani su 10 ritengono che il problema della scarsità d'acqua sia un problema generalizzato (con il 70% degli intervistati che minimizzano la questione ritendendola un problema solo per determinati territori e determinati momenti dell'anno).

Peccato che proprio l'Italia sia “seduta” su uno degli hotspot più caldi per quanto riguarda il consumo d'acqua. Secondo il **World Resources Institute**, il nostro Paese raggiungerà una situazione di **stress idrico** molto critica entro il 2040. Prospettiva considerata lontana dal 52% del campione Ipsos (che ritiene ci sia sufficiente tempo per invertire la rotta), mentre l'11% pensa che previsioni simili siano solo mosse utili per diffondere **paura** e tensione fra le persone. Difficile quindi immaginare che i 220 litri d'acqua di **consumo giornaliero** medio pro-capite possano ridursi in fretta e avvicinarsi, almeno, alla media europea di 165 litri. Soprattutto se si pensa che l'**attenzione** per questo tema, nell'ultimo anno segnato dalla pandemia, è aumentata solo di due punti percentuali (75% delle citazioni contro il 73% dell'anno precedente) contro il +9% dei consumi elettrici e il +10% dei consumi di gas.

Le azioni dei singoli perdono efficacia

E questo spiega, almeno in parte, la difficoltà di far sì che le azioni dei **singoli** abbiano una reale **efficacia**. Certo, il 68% degli intervistati, è convinto che il ruolo principale lo debbano avere i **cittadini**, riducendo o comunque migliorando i propri consumi. Ma il 58% affida un ruolo importante a **enti pubblici** che si occupano della manutenzione delle tubature, il 54% ai **governi**, che dovrebbero punire coloro che non adottano comportamenti corretti, mentre il 50%, alle **aziende**, che devono impegnarsi a migliorare i processi produttivi. Eppure, basta un dettaglio per capire che la percezione delle priorità sia sfalsata: il 66% delle persone è cosciente che si consuma più acqua lavando i piatti a mano rispetto all'utilizzo della **lavastoviglie** (12 litri contro i 122 di chi usa

spugna, guanti e rubinetto), ma nonostante ciò il 70% dei possessori continua a non attuare questo tipo di comportamento.

Continuiamo a bere troppo acqua in bottiglia. Di plastica

A confermare questa discrasia, la ricerca condotta a febbraio 2021 da **Toluna** per il **Gruppo Culligan**, leader mondiale nei sistemi per il trattamento dell'acqua, su un panel internazionale. Lo studio mira a indagare **comportamenti** legati al consumo di acqua da bere, a casa e fuori casa, in un anno senza precedenti segnato dalla pandemia di Covid-19. Ecco, secondo i risultati, sebbene il 76% degli intervistati italiani ritenga che ridurre l'utilizzo di **plastica monouso** – sostituendo le bottiglie in Pet con borracce riutilizzabili – sia una delle prime azioni da compiere per ridurre il proprio impatto ambientale, il 59% dello stesso campione preferisce le care e vecchie abitudini: consumare acqua minerale in **bottiglia**. Di plastica.

La soluzione sta nel cibo: il progetto di Fondazione Barilla

Cosa fare allora? Un contributo viene da **Fondazione Barilla** e dal progetto **Su-Eatable Life**. In sintesi, un ricettario pratico ed efficace che parte da una domanda basilare: quanta acqua **mangiamo**? Una strategia che punta a ribaltare il rapporto degli individui con quello che ormai è considerato l'oro blu sottolineando il peso dell'**acqua nascosta** in ogni alimento. Ossia, la componente idrica consumata per la produzione del **cibo**. Qualche esempio per capire. Per produrre un chilo di verdura, per esempio, servono 336 litri di acqua, per un chilo di legumi essiccati ne servono circa 4.615, per un chilo di carne di maiale 6.299 e addirittura 15.139 litri per produrre un chilo di carne di manzo. Andando più nello specifico, in Italia l'impronta idrica per persona al giorno si attesta intorno ai 6.300 litri. Circa il 30% in più rispetto alla Francia e circa il 6% in meno rispetto alla Spagna e il 20% in meno rispetto agli Stati Uniti. Per questo, l'adozione di una **dieta** più sostenibile, che passi dalla scelta di prodotti la cui filiera produttiva e distributiva è meno impattante potrebbe essere la soluzione. Soprattutto in un momento in cui, chiusi in casa, non ci resta che mangiare.

Posted in Food. Bookmark the permalink.

i There are no comments Add yours



+ Lascia un commento