

# Risparmiare migliaia di litri d'acqua cominciando da tavola in 10 semplici mosse

Ogni giorno, mediamente, un abitante dei paesi occidentali industrializzati consuma 137 litri d'acqua potabile: il 5% per lavare casa, il 10% per bere e cucinare, il 20% per lavare i panni, il 30% per lo sciacquone e il 35% per l'igiene personale. Sembra tanto? Eppure, è solo una minima parte dell'acqua che in realtà si consuma. Quando si mangia, infatti, si bevono quotidianamente, circa 3500 litri di acqua senza nemmeno saperlo. C'è chi la chiama "acqua virtuale" e chi "acqua invisibile": è l'acqua "nascosta" nei cibi utilizzata per produrre ciascuno degli alimenti che normalmente finiscono nei nostri piatti. Una dieta particolarmente ricca di carne rossa, all'americana per intenderci – la carne e i derivati animali sono tra i cibi più idrovori – arriva a consumare 5400 litri d'acqua al giorno cioè ben 4000 litri in più di una dieta vegetariana! Queste cifre sono presto giustificate: un manzo adulto di 200 kg, prima di arrivare alla macellazione richiede: circa 3 milioni di litri d'acqua per far crescere il fieno e il mangime necessario, 24.000 litri che l'animale beve da quando è un vitellino e 7000 litri sono quelli che vengono impiegati durante la macellazione.

## 10 mosse antispreco a tavola

**1. Carne rossa:** 1kg di carne rossa richiede mediamente 15.400 litri di acqua per essere prodotta. Un italiano medio secondo l'ISTAT consuma 62 kg di carne all'anno. Basterebbe anche dimezzarne il consumo per risparmiare qualcosa come mezzo milione di litri all'anno! Troppo radicale? Un giorno a settimana da vegetariano implicherebbe un risparmio di oltre 200.000 litri d'acqua in un anno.

**2. Formaggi:** come tutti i derivati animali il formaggio porta con sé una grande quantità d'acqua, 5000 l per 1 kg. Si può rinunciare al formaggio o sostituirlo a fine pasto con una porzione di frutta. Un'arancia al posto di 1 hg di formaggio, una volta alla settimana, porta a un risparmio di 23.400 l all'anno!

**3. Uova:** un piccolo uovo, di circa 40 g. di quanta acqua avrà bisogno per essere prodotto? Be' circa 130-140 litri d'acqua. Un frittata per 4 persone costa 600 litri d'acqua solo in uova. Due uova in meno alla settimana portano un risparmio di circa 15.000 l in un anno.

**4. Caffè:** insieme a una tazzina di caffè beviamo in pochi sorsi 140 l di acqua. Sostituire il tè al caffè implica già di per sé un risparmio di 50 l d'acqua a tazza. Se sostituiamo poi 2 caffè a settimana con 2 tè, già questo ci fa risparmiare più di 5.000 l.

**5. Cioccolata:** 50 g di “cibo degli dei” si bevono 900 l d’acqua: una tavoletta di cioccolata non è, dunque, solo un peccato di gola. Gli italiani ne mangiano circa 4 kg all’anno. Dire no a un cioccolatino su due vi farà risparmiare 9000 l (e magari qualche kg sulla bilancia).

**6. Patatine fritte:** 200 g di patatine fritte “affogano” in 185 litri d’acqua. Non si tratta del cibo più idrovoro ma di certo è uno dei meno salutari e uno di quelli cui si può facilmente rinunciare. Con l’arrosto si può mangiare qualche forchettata di insalata. Dire no alle patatine fritte, anche solo 10 volte in un anno, fa risparmiare 2000 l d’acqua.

**7. Bibite gassate:** in Italia se ne consumano circa 30 l pro capite all’anno con uno spreco di 2400 l di acqua virtuale. Sostituire 15 di questi 30 l con 15 l di vera acqua e avremo un risparmio di circa 1200 l.

**8. Vino:** una bottiglia di vino da 750 ml fa sparire dalla circolazione 720 l di acqua. Non c’è bisogno di berne un bicchiere tutti i giorni. Due bicchieri di vino in meno alla settimana risparmiano 3000 l d’acqua all’anno.

**9. Zucchero:** lo zucchero bianco “divora” 1500 litri di acqua al kg, lo zucchero di canna persino 1800. Preferire il miele o la stevia che consumano una quantità di acqua risibile rispetto allo zucchero sia bianco sia di canna (circa il 97% in meno) ed sono 200 volte più dolcificanti del saccarosio! Sostituire lo zucchero con la stevia vi farà, dunque, risparmiare quasi 50.000 l di acqua in un anno.

**10. Pizza:** per finire, la pizza del weekend: un grande classico per noi italiani ma sarebbe bene riflettete sul fatto che mangiarla magari una volta in meno, ci permetterebbe di risparmiare 1150 litri di acqua. Un piatto di spaghetti allo scoglio, ad esempio, ne consuma solo 200. Sostituire una pizza al mese con un piatto di spaghetti al sugo di pesce può farvi risparmiare fino a circa 10.000 litri all’anno.

Ufficio stampa Tessa Gelisio c/o INC – Istituto Nazionale per la Comunicazione  
Francesca Riccardi 06/44.160.887 – 335/72.51.741 f.riccardi@inc-comunicazione.it  
Barbara Cimino 06/44.160.884 – 335/54.45.420 b.cimino@inc-comunicazione.it  
Paola Amicucci 06/44.160.856 – 345/75.49.218 p.amicucci@inc-comunicazione.it  
INC – Istituto Nazionale per la Comunicazione  
Via Giovanni Battista De Rossi, 10 - 00161 Roma