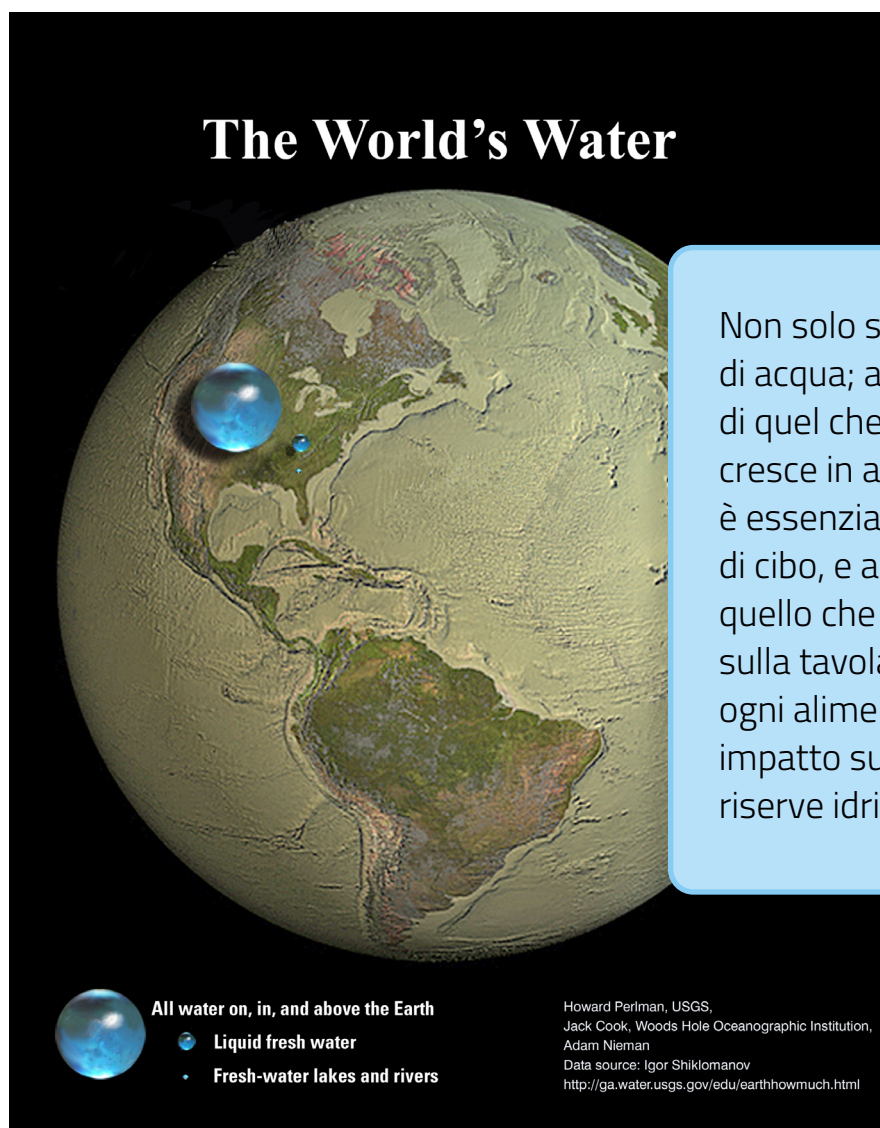


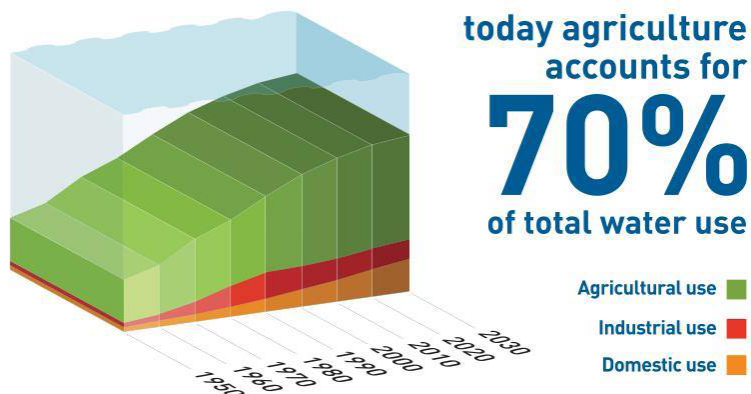
CIBO E ACQUA, UN LEGAME INDISSOLUBILE



Non è difficile capire a questo punto perché la stretta connessione tra acqua e cibo sia stata scelta come tema portante della **Giornata Mondiale dell'Alimentazione (World Food Day)** 2023, l'appuntamento annuale indetto dall'ONU per parlare di cibo e sicurezza alimentare e sollecitare un'azione comune verso coloro che soffrono per la fame e la mancanza di cibo nutriente. Il motto del World Food Day 2023 è infatti "L'acqua è vita, l'acqua ci nutre. Non lasciare nessuno indietro".

Anche se l'acqua ricopre quasi il 70% del nostro Pianeta blu, appena il 2,5% di queste distese è costituito d'acqua dolce, e una parte ancora più esigua è disponibile allo stato liquido, non intrappolata in ghiacciai e nevai. Usare responsabilmente la poca acqua che abbiamo è una sfida resa più difficile da cambiamenti climatici, inquinamento, crescita della popolazione mondiale e conflitti per l'accaparramento delle risorse. Soltanto l'agricoltura "beve" il 70% dell'acqua dolce disponibile usandola per l'irrigazione, ed è - attraverso fertilizzanti, pesticidi e liquami - uno dei primi settori responsabili dell'inquinamento delle falde.

WATER & AGRICULTURE



Siamo al paradosso: per avere cibo sano ci serve acqua pulita e abbondante, ma per produrre cibo sperperiamo e inquiniamo le risorse idriche. Già oggi 2 miliardi di persone non hanno accesso ad acqua sicura da bere e per cucinare, e si stima che nel 2025, fra due anni, la metà della popolazione mondiale dovrà fare i conti con la scarsità idrica.

L'impronta idrica è un indicatore del volume di acqua consumato o inquinato per produrre beni o servizi, cibo incluso. Essa ha tre componenti:

- **blu** (l'acqua di fiumi e laghi o di falde sotterranee usata direttamente nei processi produttivi)
- **verde** (l'acqua piovana consumata da piante e colture per arrivare a quel bene)
- **grigia** (l'acqua dolce necessaria per diluire gli inquinanti generati nel processo produttivo)

L'impronta idrica può essere diretta (acqua consumata o inquinata durante la preparazione e la cottura di un cibo) e indiretta (per esempio, parlando di carne, quella usata per coltivare il mangime e abbeverare l'animale, per pulirlo, macellarlo, lavorarne le carni, imballarle...). Non tutti gli alimenti hanno la stessa impronta idrica: come si legge in un rapporto di [Fondazione Barilla](#), «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».



MI ATTIVO! Non sprechiamo oro bianco



Puoi provare a farti un'idea della tua personale impronta idrica (alimentare e non) [con questo calcolatore](#). Produrre il cibo che ognuno di noi mangia richiede tra i 2000 e i 5000 litri di acqua al giorno, ma è stato calcolato che già bilanciando gli alimenti durante i pasti e privilegiando quelli meno onerosi in consumi idrici, ciascuno di noi potrebbe risparmiare circa 4000 litri di acqua al giorno. Un bel cambiamento! Già, ma quali sono gli alimenti più sostenibili quanto a consumo d'acqua? Usando [questa guida all'impronta idrica dei cibi](#) prova a pensare a una colazione, un pranzo e una cena per risparmiare molti litri preziosi. Oltre a privilegiare una dieta a base di prodotti vegetali, ci sono anche altre accorgimenti che possiamo usare per ridurre i consumi di acqua nell'alimentazione. A partire da un taglio agli sprechi di cibo: ogni volta che gettiamo in pattumiera alimenti che lasciamo scadere stiamo buttando via anche l'acqua "virtuale" usata per produrli. Un altro trucco è consumare meno cibo processato, come patatine, merendine o pasti pronti e surgelati, bevande zuccherate e prediligere ingredienti freschi: il processo di lavorazione consuma infatti molta acqua, oltre ad aggiungere ingredienti poco salutari al cibo che ingeriamo. E la prossima volta che ti offri di cucinare, prova a riflettere su come potresti risparmiare acqua tra un passaggio e l'altro: molti gesti che compiamo in automatico possono essere cambiati per riciclare litri e litri di oro bianco.