



# **The Water Saving E-book**

## **Volume 4**

**Trucchi, pratiche e buone abitudini  
per il risparmio idrico**

# **Una dieta water saving**

E-book a cura di Francesco Berni per **Azzurra Ceramica Spa**  
realizzato nell'ambito del progetto "Distretti sul web"

## Il water saving continua a tavola

*L'acqua non oppone resistenza. L'acqua scorre. Quando immergi una mano nell'acqua senti solo una carezza. L'acqua non è un muro, non può fermarti. Va dove vuole andare e niente le si può opporre. L'acqua è paziente. L'acqua che gocciola consuma una pietra. Ricordatelo, bambina mia. Ricordati che per metà tu sei acqua. Se non puoi superare un ostacolo, giragli intorno. Come fa l'acqua. (Margaret Atwood)*

## Perché è importante preservare l'acqua?

La crescita demografica mondiale e lo sviluppo industriale dei paesi emergenti sta imponendo al mondo un'impennata dei consumi energetici, idrici e più in generale delle risorse naturali.

Nei Paesi in via di sviluppo aumenta l'urbanizzazione delle masse, diminuisce l'agricoltura di sussistenza a fronte di tecnologie che aumentano la produttività dei terreni e delle coltivazioni, cambiano i consumi alimentari.

Si mangia molta più carne, quindi c'è bisogno di più materie prime per gli allevamenti.

Tutto questo implica che nei prossimi anni nel mondo avremo più bisogno di acqua potabile per dissetare l'intero pianeta.

Alcune previsioni dicono addirittura che entro il 2050 la **domanda d'acqua raddoppierà**.

C'è bisogno dell'impegno di ognuno di noi per risparmiare acqua.

Pensare al futuro dei nostri figli è anche mettere in atto delle buone pratiche in grado di garantire in un prossimo futuro l'accesso all'acqua potabile a tutti gli uomini.

## *Anche l'alimentazione è water saving!*

**Voi quanta acqua mangiate al giorno?**

No, nessun errore, la domanda è proprio questa.

Prima vi abbiamo spiegato tutte le buone pratiche per non sprecare l'acqua nella vostra vita domestica.

Ma c'è qualcosa in più che molti dimenticano (o non sanno) e che noi vogliamo ricordare.

Ogni verdura che portate in tavola era stata irrigata nei campi.

Ogni bistecca prima era una mucca che mangiava foraggio e si abbeverava.

Tutti gli esseri viventi hanno bisogno di acqua per vivere. Giusto?

Quando noi pranziamo con un piatto di pasta al ragù mangiamo anche tutta l'acqua del processo produttivo e logistico che è stata utilizzata per realizzare il piatto di pasta.

Ci avevi mai pensato?

Questo concetto in letteratura scientifica si chiama "acqua virtuale", ovvero tutta l'acqua utilizzata durante l'intera filiera del processo produttivo per realizzare un bene (in questo caso alimentare)

Associato al concetto di acqua virtuale c'è la cosiddetta "impronta idrica". Si tratta di un indicatore che prende in considerazione sia l'utilizzo diretto che quello indiretto di acqua.

L'impronta idrica di un individuo non è altro che il volume totale di acqua utilizzata per produrre i beni e i servizi consumati da quell'individuo.

Ci scusiamo per la parentesi accademica, ma dovevamo chiarire questi concetti.

Ora avete capito che quando mangiate una bistecca, "mangiate" anche l'acqua che è servita ad abbeverare e ad alimentare la mucca?

In queste pagine vogliamo proporvi delle buone pratiche alimentari per poter vivere in maniera ecosostenibile e water-saving.

Se state seguendo il ragionamento, avete già capito che i prodotti di origine animale come uova, carne e latte consumano molta più acqua

virtuale di frutta e verdura, poiché viene considerata tutta quell'acqua utilizzata per la produzione di foraggi, mangimi e alimenti.

La dieta **water saving per eccellenza** è la **dieta vegana** in quanto non prevede alcun tipo di alimento con origine animale.

Al secondo posto si posiziona quella **vegetariana**, in cui vengono ammessi soltanto l'uso di uova e latticini.

E allora, chi invece è "carnivoro" è un *cattivone* che vuole distruggere la Terra?

No!

Noi siamo qui anche per fornire soluzioni adatte anche a chi non ha alcuna intenzione di diventare vegetariano.

Per calcolare l'impronta idrica di un prodotto non basta individuarne la tipologia ma anche il luogo di provenienza e il modalità di produzione. E' chiaro che produrre una tonnellata di uva in Francia necessita di meno acqua che in Tunisia.

Tutto ciò dipende dalle condizioni climatiche ed anche dai processi di irrigazione.

Abbiate cura quindi anche di **controllare la provenienza degli alimenti** non solo la tipologia.

I dati che in seguito vi indichiamo sono puramente indicativi, perché l'acqua virtuale utilizzata, come già spiegato, dipende molto dalla provenienza e dai processi produttivi (Hoekstra, Mekkonen, 2011).

Consumare 300 grammi di una braciola di maiale o di un petto di pollo (rispettivamente 1400 e 1.100 litri di acqua virtuale), permette di risparmiare acqua tre volte di più rispetto ad una bistecca di 300 grammi di carne bovina che consuma 4.650 litri di acqua virtuale (Segrè, Falasconi 2012)

E il piacere italianissimo di un buon caffè dopo pranzo? E' pari a 840 litri d'acqua che servono a generare una tazzina di 750 millilitri. Mentre per la stessa quantità di tè di litri ne bastano appena 90 (Segrè, Falasconi, 2012).

Capite di quali cifre stiamo parlando?

Capite perché è un peccato mortale sprecare il cibo e le bevande?

Secondo le stime pubblicate su [Acquavirtuale](#) sito informativo del Gruppo Hera, per un litro di latte servono 1000 litri di acqua, per una bottiglia di vino ne servono invece "solo" 720. Bassissimo invece l'impatto idrico di un litro di birra che si ferma a 300 litri di acqua virtuale

Per quanto riguarda 500 grammi di riso servono 1.700 litri di acqua, per 500 grammi di grano la quantità è ovviamente minore ed è pari a 650 litri.

Per 500g di pasta servono 780 litri di acqua virtuale, mentre per una pizza margherita di 525 grammi la stima è di 1150 litri di acqua virtuale.

L'alimento che in assoluto consuma più acqua virtuale per la sua produzione è il formaggio, 500 grammi sono pari a 2500 litri di acqua virtuale utilizzati per la produzione.

Un singolo uovo ( 60 g) impiega 200 litri di acqua virtuale.

Per quanto riguarda la frutta e la verdura.

Una mela singola (70g) ha bisogno di 70 litri, mentre 200 centilitri di succo di mela impiegano 190 litri di acqua.

Un'arancia (100 g) impiega solo 50 litri, mentre 200 centilitri di succo d'arancia hanno bisogno di 170 litri di acqua virtuale.

Un pomodoro (70 g) impiega soltanto 13 litri di acqua virtuale, che ne fanno in assoluto l'alimento più *water saving* di questa lista

Ve li aspettavate questi dati?

Siete rimasti sorpresi?

Avete capito quali alimenti preferire e quali no?

Ricordatevi che ogni volta che lasciate andare a male (anche per vostra sciatteria) una fettina di manzo, non soltanto sprecate la fettina, ma contribuite ad una spreco di enormi quantitativi di acqua potabile.

Ne siete consapevoli ora?

Speriamo di sì.

Ricapitolando:

## I 5 punti per un'alimentazione water saving

1. Mangiate **frutta e verdura** in quantità
2. Evitate i cibi a maggiore impatto idrico
3. Preferite le **carni bianche** a quelle rosse
4. Sostituite qualora è possibile il tè al caffè
5. **Non sprecate cibo**, non buttatelo, comprate solo il cibo che potete effettivamente consumare

Per chi volesse approfondire questa tematica vi consigliamo di acquistare:

Segrè A., Falasconi L. (2012) [Il libro blu dello spreco in italia: l'acqua](#). Edizioni Ambiente, Milano

Antonelli M., and Greco F. (2013) [L'acqua che mangiamo: Cos'è l'acqua virtuale e come la consumiamo](#), Edizioni Ambiente, Milano.

### Water Saving, Saving World

Un luogo per discutere di acqua, la madre di tutto, del nostro corpo e del nostro mondo

Preservarla è nostro dovere, tutti i giorni e in tutti i luoghi.

AZZURRA, vuole fornire una piccola guida sui temi del risparmio idrico, sull'importanza dell'acqua nella vita di ognuno.

Un bene prezioso, minacciato ogni giorno dai comportamenti sbagliati degli uomini.

Invertire la rotta è un dovere.

Semplici soluzioni, piccoli accorgimenti, tutti possiamo fare la nostra parte.

Tutti possiamo lottare quotidianamente contro lo spreco di acqua.

Con questi e-book vogliamo supportare tutte quelle persone che vogliono vivere in maniera sostenibile senza inutili sprechi di risorse naturali.

AZZURRA nel suo piccolo ha già fatto la sua parte. Ma questo lo sapete già se siete qui!

Ora anche voi avete la possibilità di dare un contributo alla salvezza del pianeta.

Per questo nelle prossime pagine vi indicheremo alcuni trucchi da utilizzare ogni giorno contro lo spreco dell'acqua.

## Noi e il WWF

Con un'attenzione sempre maggiore per le problematiche ambientali, [AZZURRA](#), con il progetto Water Saving, ha aderito al club imprese per la natura, il programma WWF dedicato alla piccola e media impresa italiana. Il club imprese per la natura si rivolge alle aziende il cui business è connesso all'ambiente, ma anche ad aziende che manifestano interesse verso pratiche di efficienza energetica e di impatto ambientale, in coerenza con i principi del WWF.

## Bibliografia

Segrè A., Falasconi L. (2012) [Il libro blu dello spreco in italia: l'acqua](#). Edizioni Ambiente, Milano

Hoekstra A.Y., Mekkone M. (2011) National Water Footprint Account, report 50, v. 2

## Sitografia

[Acquavirtuale.it](#)

Albè M. (2012) "10 idee per riutilizzare l'acqua della pasta" tratto da [Greenme.it](#)

Albè M. (2012) "10 consigli per farsi belli risparmiando acqua" tratto da [Greenme.it](#)

[Impronta-idrica.org](#)

[Sustanaiblebabysteps.com](#)

[Waterusewisely.com](#)