

# IL RISPARMIO IDRICO **PARTE DAL CIBO**



PER PRODURRE CIBO **L'AGRICOLTURA CONSUMA IL 70% DELL'ACQUA DOLCE** PRELEVATA NEL PIANETA

**MA C'È CIBO E CIBO!**

**DI OGNI ALIMENTO RICORDA SEMPRE L'IMPRONTA IDRICA**

(Litri di acqua dolce necessari per produrre 1 kg di cibo)



**VERDURA**

**336** litri



**LEGUMI**

**4.615** litri



**CARNE DI MAIALE**

**6.299** litri



**CARNE DI MANZO**

**15.139** litri



A TAVOLA **SCEGLIAMO PIÙ SPESSO** ALIMENTI  
CON UNA **BASSA IMPRONTA IDRICA**

Una **dieta più sostenibile** può ridurre il consumo pro capite di acqua  
fino a **4.000 litri al giorno**  
*equivalenti a*

**80**

LAVATRICI  
A PIENO CARICO



**33**

DOCCE  
DI 10 MINUTI

**DAL PROGETTO SU-EATABLE LIFE\***

**3 REGOLE D'ORO**

PER RIDURRE IL CONSUMO DI ACQUA  
**SENZA RINUNCIARE AL PIACERE DEL CIBO**

**1** Scegli una dieta  
ricca di verdura,  
legumi, frutta  
e cereali integrali  
sono gli alimenti  
meno "idrovori"

**2** Riduci gli  
sprechi alimentari  
per non buttare  
via con il cibo anche  
l'acqua utilizzata  
per produrlo

**3** Bevi tanta acqua,  
ma se possibile  
di rubinetto  
bevendo  
da bottiglie  
riutilizzabili

Per saperne di più, scopri il Ricettario Sostenibile su [sueatablelife.eu/ricettario](https://sueatablelife.eu/ricettario)

\* Progetto europeo guidato da Fondazione Barilla per la promozione di menù sani e sostenibili a partire dalle mense aziendali e universitarie