

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

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