GIORNATA MONDIALE DELL'ACQUA: LE REGOLE D'ORO PER RISPARMIARLA A TAVOLA E IL RICETTARIO SOSTENIBILE UE

SU-EATABLE LIFE è un progetto europeo LIFE che mira a ridurre l'impatto ambientale (emissioni di CO2 e consumo di acqua) connesso alle nostre abitudini alimentari, attraverso l'adozione da parte dei cittadini europei di una dieta sana e sostenibile.

È sempre più evidente, ormai, che a livello globale i **sistemi alimentari sono disfunzionali dal punto di vista ambientale, sociale ed economico**.

A partire dal 1961, l'approvvigionamento alimentare pro capite è aumentato del 30% per far fronte ad una popolazione in costante crescita e sempre più urbanizzata. L'uso di acqua è raddoppiato e l'utilizzo di fertilizzanti è aumentato dell'800%. La transizione globale verso diete più caloriche e ricche di zuccheri, cereali raffinati, grassi e carne si riflette nella crescente incidenza delle malattie croniche come obesità, diabete di tipo 2 e malattie cardiovascolari, che riducono le aspettative di vita.

Quanto e come incide l'impronta dell'uomo

L'**agricoltura utilizza il 70% dei prelievi di acqua dolce** disponibile per l'irrigazione e causa il **92% dell'impronta idrica** dell'umanità. In **Italia**, abbiamo giornalmente un'impronta idrica per persona di circa **6.300 litri:** il 30% in più rispetto alla Francia, circa il 6% in meno rispetto alla Spagna e il 20% in meno rispetto agli Stati Uniti.
In questo scenario, il rischio più rilevante che dovrà fronteggiare il nostro Paese per il prossimo futuro sarà proprio la disponibilità idrica, dal momento che il bacino del Mediterraneo è indicato come uno degli hotspot mondiali dove si verificherà una riduzione delle risorse idriche e che il prelievo di acqua dolce per uso agricolo è pari a quasi il 50% del totale dei prelievi idrici.
Le proiezioni per il futuro mostrano chiaramente che le attuali tendenze alimentari globali, se non subiranno un contraccolpo, porteranno a un **aumento sostanziale di emissioni di gas serra connesse ai sistemi alimentari**, che già rappresentano fino al 37% delle emissioni totali, di gas serra antropogenici – più del riscaldamento degli edifici (23,6%) e dei trasporti (18,5%) –, a risorse idriche utilizzate (il 92% dell'impronta idrica dell'umanità è connesso alla produzione e al consumo di cibo), alla **deforestazione** e alla **perdita di biodiversità.**

Perché la dieta è così importante per la conservazione dell'acqua.

Garantire l'accesso a diete sane e sostenibili, e la loro disponibilità ed economicità, ha un enorme potenziale in termini di riduzione dell'incidenza di malattie, disabilità e decessi legati all'alimentazione, ma anche di prevenzione di disboscamento, perdita di biodiversità e sfruttamento dell'acqua.
"Stiamo facendo tutto quanto in nostro potere per mantenere la promessa che abbiamo fatto agli europei: fare dell'Europa il primo continente climaticamente neutro nel mondo, entro il 2050. Col nuovo obiettivo di ridurre le emissioni di gas serra dell'Ue di almeno il 55% entro il 2030, apriremo la strada verso un pianeta più pulito e una ripresa verde" ha detto la presidente della Commissione europea Ursula von der Leyen.
I modelli di consumo guidano la produzione alimentare e il suo impatto. Accanto al miglioramento dell'efficienza agricola, a tecnologie che rendano le alternative alimentari a più basse emissioni scalabili e convenienti, alla riduzione dello spreco alimentare, si affianca anche un cambiamento nelle diete. La riduzione delle emissioni connesse al cibo sarà una delle maggiori sfide da affrontare nei prossimi decenni. Il cibo al centro della trasformazione sociale ed economica, dunque.

Adottando una dieta sostenibile, l'impronta idrica dei Paesi dell'UE28 potrebbe essere ridotta del 23%, mentre una dieta a base vegetale nutrizionalmente equivalente a una a base di proteine animali ridurrebbe l'impronta idrica del 38%. "Questo perché un pasto sostenibile richiede all'incirca 1.000 litri di acqua rispetto ai circa 3mila di un menù 'idrovoro'". Basterebbe – continua – bilanciare gli alimenti durante i pasti, limitando la frequenza degli ingredienti meno vantaggiosi per salute e ambiente a favore di quelli più sostenibili, per risparmiare quindi fino a 4mila litri di acqua a persona al giorno ed essere parte di un cambiamento globale.

Come ridurre l'uso di acqua

Sul tema acqua, il progetto mette a disposizione di lavoratori e studenti anche le tre regole d'oro da seguire per ridurre la propria impronta idrica attraverso la dieta, senza rinunciare al piacere del cibo:

•**adottare una dieta ricca di verdura, legumi, frutta e cereali integrali**: i prodotti di origine animale hanno generalmente un impatto maggiore sulle risorse idriche rispetto ai prodotti vegetali. In media, l'acqua necessaria per produrre 1 kg di carne bovina è 4 volte di più di quella per il pollame, più di 6 volte maggiore di quella per il pesce, 9

volte più grande di quella utilizzata per i cereali e 45 volte più grande di quella per le verdure. L'adozione di una dieta sostenibile ricca di verdure, frutta, legumi e cereali integrali consente di risparmiare fino a circa 2mila litri di acqua per singolo pasto rispetto a un menu a base di carne.

•**ridurre gli sprechi alimentari**: ogni volta che sprechiamo il cibo, stiamo buttando via anche tutta l'acqua che è servita per produrlo: sprecando meno, potremmo contribuire a migliorare la sicurezza alimentare e ad alleviare la pressione sulle risorse naturali, come l'acqua, che sono state utilizzate proprio per produrre il cibo

•**bere molta acqua, preferendo, quando possibile, l'acqua di rubinetto**: bere da una bottiglia riutilizzabile, garantirebbe una maggiore disponibilità di acqua. Per ogni bottiglia da 1,5 litri di acqua che acquistiamo, consumiamo ulteriori 1,9 litri di acqua in più per le operazioni di imbottigliamento, i processi industriali, l'imballaggio e il trasporto.

Una dieta sana, gustosa e rispettosa dell'ambiente

Per una dieta gustosa, sana e amica dell'ambiente, gli esperti di SU-EATABLE LIFE hanno sviluppato 5 pratici consigli:

•**Preferire gli alimenti di origine vegetale** a quelli di origine animale: una dieta ricca di frutta, verdura, legumi, cereali integrali e frutta secca è ottima per la nostra salute ed è anche rispettosa del clima.

•**Mangiare carne rossa solo occasionalmente**: la carne di manzo, agnello, maiale e i salumi sono sicuramente alimenti gustosi, ma se consumati troppo di frequente possono avere un impatto negativo sulla nostra salute e su quella della Terra. Meglio non mangiare carne rossa più di una volta alla settimana.

•**Mangiare proteine di origine vegetale**: fagioli, lenticchie, piselli e altri legumi come i ceci, ma anche le verdure a foglia verde, sono fonti proteiche versatili e sostenibili. Sono inoltre ricche di fibre e nutrienti.

•**Parola d'ordine: varietà**: fra gli alimenti di origine animale, le carni bianche e il pesce hanno un impatto minore sul pianeta rispetto alla carne rossa, il che significa che possiamo consumarli fino a 3 volte alla settimana facendo comunque la nostra parte per l'ambiente. Uova e formaggio vanno mangiati non più di un paio di volte alla settimana.

•**Non rinunciare al gusto**: diversificare la dieta, esplorando tutte le varietà di verdura, legumi e cereali integrali a disposizione. Possiamo provare a rendere più invitanti zuppe e insalate aggiungendo una manciata di semi o frutta secca, e mangiare frutta di stagione come spuntino. Utilizzare oli vegetali per cucinare e prediligere prodotti locali e stagionali.