

## Evitare gli sprechi d'acqua in cucina

a) **Evitare gli sprechi nella preparazione degli alimenti**

Per le operazioni di preparazione degli alimenti o il lavaggio della verdura usare le bacinelle anziché l'acqua corrente. Si calcola che per bere e cucinare vengano consumati circa 6 litri di acqua al giorno pro capite e per lavare i piatti a mano almeno 40 litri. Tuttavia lo spreco può arrivare anche a 12 litri al minuto se non si chiude il rubinetto.

b) **Riutilizzare l'acqua di cottura della pasta o del lavaggio delle verdure**

L'acqua di cottura della pasta è ricca di amido che ha un ottimo potere sgrassante e può essere riutilizzata per sciacquare i piatti prima di metterli in lavastoviglie o per annaffiare le piante (se non è salata). Similmente può essere riutilizzata l'acqua di lavaggio di frutta e verdura

c) **Utilizzare la lavastoviglie sempre a pieno carico**

Si calcola che per un carico di lavastoviglie (classe A) senza prelavaggio vengano utilizzati fino a 15 litri (7 litri in classe A+++). Ottimizzare il carico permette di ridurre il numero di lavaggi e dunque risparmiare acqua.

d) **Utilizzare l'acqua raccolta in una bacinella o direttamente nel lavello per il lavaggio manuale dei piatti, della frutta e verdura**

Utilizzare l'acqua corrente solo per il risciacquo.

e) **Attenzione all'alimentazione**

Nelle catene di produzione industriale o artigianale di prodotti alimentari, per la preparazione di alimenti e bevande possono essere necessari elevati quantitativi di acqua potabile. Ridurre il consumo di carne, ad esempio, oltre ad essere un tassello dello stile di vita salutare, è un importante aspetto per ridurre i consumi idrici.

Alimento	Litri di acqua necessari per kg di prodotto
Carne di bovino	15.400
Carne di suino	4.000
Carne di pollo	3.900
Patate	800
Grano	1.800
Pasta	1.900
Pizza margherita	1.600
Arance	460
Lattuga	130
Caffè	16.000