Adnkronos Ultim'ora - 18/03/2023 16:33:00

Buone pratiche in cucina per evitare sprechi di acqua, le dritte di Fondazione Barilla

Roma, 17 mar. (Adnkronos) - Dalla lavastoviglie al cibo che arriva in tavola fino alle strategie di cottura ai fornelli: anche in cucina è possibile evitare sprechi di acqua attraverso poche e semplici pratiche quotidiane. Per aiutare le persone a capire quali azioni compiere per fare bene al Pianeta attraverso il cibo che mettiamo nel piatto, in occasione della Giornata Mondiale dell'Acqua (22 marzo), tornano i video divulgativi di Fondazione Barilla che, con l'aiuto di comici e food influencer, diffondono informazioni utili con un linguaggio semplice e accessibile. Qualche dritta: ad esempio, possiamo bollire il cibo nel giusto quantitativo di acqua o accertarci di usare la lavastoviglie solo a pieno carico. Ma soprattutto, possiamo evitare di buttare via il cibo ancora buono. Gettare nella pattumiera cibo avanzato o andato a male, infatti, significherebbe sprecare inutilmente l'acqua che è servita per produrre quell'alimento. Basti pensare che, per alimentarsi, ogni giorno, in media, ciascuno di noi può arrivare a utilizzare fino a 6mila litri, ovvero più della stessa quantità di acqua che utilizzeremmo se quotidianamente facessimo più di 80 lavatrici a pieno carico (circa 4000 litri). "La gioia del cibo è un tassello fondamentale nella relazione tra le persone e il pianeta. Infatti, mangiando bene e con gusto possiamo anche dare il nostro contributo nel migliorare la salute della terra. Sappiamo quanto oggi la scarsità di acqua stia diventando un problema anche in Italia. Ma per risolvere questa situazione c'è bisogno di un approccio ampio, dove tutti sono chiamati a contribuire, compresi noi cittadini, anche attraverso piccoli gesti quotidiani e scelte alimentari sane e amiche dell'ambiente. Basti pensare che nel nostro Paese, solo adottando regimi alimentari attenti all'ambiente potremmo risparmiare anche 4000 litri di acqua al giorno", ha dichiarato Riccardo Valentini, Advisor della Fondazione Barilla. Dopo il successo della prima serie, Fondazione Barilla affida nuovamente al volto di Lillo la missione di divulgare messaggi attuali, utili e interessanti per il grande pubblico. Nella nuova serie di video realizzati ad hoc per la Fondazione, Lillo suggerisce anche alcune azioni per ottimizzare l'uso dell'acqua in cucina: attraverso il piglio ironico che lo contraddistingue, spiega che l'acqua usata per cucinare, una volta raffreddata, può essere utile per lavare le verdure, oppure, se non è stata salata, anche per bagnare le piante. Ai contributi di Lillo si aggiungono anche quelli realizzati da cuochi e food influencer come Max Mariola, Ruben Bondì, che affronteranno diverse tematiche relative al cibo (come lo spreco alimentare); daranno informazioni utili e curiosità, mentre realizzano dei piatti gustosi, ma anche attenti alla salute del Pianeta. "Sono orgoglioso di aver preso parte per il secondo anno consecutivo al progetto di Fondazione Barilla provando con l'ironia a diffondere conoscenza su un tema tanto importante come quello del rapporto tra cibo, persone e Pianeta. È importante contribuire al cambiamento per vivere in armonia in un Pianeta più sano", ha dichiarato Lillo. I video del Fondazione Show nascono dai Food Facts, pillole di conoscenza scientifica, per mangiare in modo sano e in equilibrio con l'ambiente. Il volume '100 Food Facts - Piccola guida per grandi cambiamenti', disponibile gratuitamente sul sito della Fondazione Barilla www.fondazionebarilla.com, è una guida pratica e veloce che consente di mettere in pratica pochi, semplici accorgimenti nella vita di tutti i giorni, per avere un occhio al risparmio, fare bene alla salute, rispettare l'ambiente e scoprire curiosità e aneddoti poco conosciuti, ma incredibilmente utili, sul cibo. Già più di 35mila copie sono state distribuite agli utenti che ne hanno fatto richiesta e ai docenti iscritti al programma scolastico di Fondazione Barilla.