

Zapraszam was do zaangażowania na drodze prostoty i umiaru poczynwszy od poziomu życia osobistego.

papież Franciszek



Nie gońcie za wielkością, lecz niech was pociąga to, co pokorne! [Rz 12,16]

# ASCEZA I UMIAR

To, że wewnątrz liczy się bardziej niż wygląd zewnętrzny, dotyczy także Twojej lodówki. Nie będziemy teraz do niej zaglądać, ani tym bardziej do Twojego portfela, ale statystyki pokazują, że  $\frac{1}{3}$  zakupionego jedzenia wyrzucamy do kosza. Trochę żal kasy, prawda? Ale jeszcze bardziej żal zmarnowanego potencjału, ciężkiej pracy, ogromu czasu i miejsca, na którym to jedzenie zostało wyhodowane. Mogło pójść do tych, którzy są głodni, a to co siódma osoba na świecie.

Jezus kazał widzieć w każdym potrzebującym Siebie. Jeśli mówimy, że kochamy Boga, powinniśmy także kochać i troszczyć się o innych ludzi. W Ewangelii Mateusza czytamy:

**"BYŁEM GŁODNY, A NIE DALIŚCIE MI JEŚĆ; BYŁEM SPRAGNIONY, A NIE DALIŚCIE MI PIĆ"** [Mt 25,42].

W dzisiejszym świecie nadprodukcja żywności rozwinęła się na taką skalę, że ten tekst powinien brzmieć jeszcze dosadniej: "Byłem głodny, bo zjedliście moje jedzenie; byłem spragniony, bo zużyliście całą wodę".

## ZADANIE:

Matematyczno-geograficzne.

Sprawdź, ilu znasz ludzi. Ilu znajomych masz na swoich social mediach, ile osób kojarzysz w szkole lub w swojej miejscowości. Następnie podziel uzyskaną liczbę przez 7. Jaki jest wynik? Gdyby ludzie bogaci i biedni byli rozłożeni równomiernie na świecie, dokładnie tyle Twoich znajomych umierałoby teraz z głodu - ponieważ dokładnie co 7 osoba na świecie cierpi z powodu niewystarczającej ilości pożywienia.

Papież Franciszek pisze w swojej encyklice ekologicznej *Laudato Si*, że

**"ŻYWNOSĆ, KTÓRĄ SIĘ WYRZUCA, JEST NIEJAKO ŻYWNOSCIĄ KRA-DZIONĄ ZE STOŁU UBOGICH"**.

Umiar w korzystaniu z dostępnych zasobów powinien cechować chrześcijan i wyróżniać ich w świecie skierowanym na konsumpcję.





Nasze codzienne decyzje zakupowe i żywnościowe mają wpływ na funkcjonowanie całego systemu. Akcje marketingowe i reklamy programują nas na zakup kolorowych i markowych produktów spożywczych. Słodycze, przekąski, przysmaki to nic złego. Ale czy naprawdę jesz, bo jesteś głodny?

Zapisz sobie co jesz, zobacz, ile Twój organizm wchłonął przez tydzień. Jedz prosto, gotuj sam, unikaj przetworzonej żywności. Nie grymaś, nie wyrzucaj resztek do kosza, kombinuj, jak możesz je wykorzystać. Jedz sezonowo: truskawki w zimie nie są ani zdrowe, ani dobre; szparagi w czerwcu są tańsze. Kupuj z umiarem, rób listę zakupów, sprawdzaj datę ważności i przechowuj jedzenie w odpowiedni sposób. Czy pomyślałeś kiedyś, że taki styl życia sam w sobie jest modlitwą?



**ZADANIE 1:** Podziel się jedzeniem! Przygotuj wrap, w którym znajdą się zdrowe produkty, warzywa, jajka, sery, fasola i ryż. Następnie zapakuj go ekologicznie i zaproponuj poczęstunek potrzebującej osobie. Ludzie, którym brakuje jedzenia są obok nas. Może to ubogi, starszy sąsiad lub bezdomny spotkany na ulicy. Pamiętaj, by zawsze zapytać się, czy ktoś jest głodny i czego konkretnie potrzebuje.

**ZADANIE 2:** Idź do lodówki lub spiżarni, zobacz co się tam dzieje! Sprawdź daty ważności, zobacz, czy czegoś nie trzeba zjeść w najbliższym czasie, żeby się nie zmarnowało. A może zostały jakieś resztki, z których można przygotować nowe i pyszne danie? Bądź kreatywny!

