



Segunda semana de Cuaresma

Alimentación, opción ética de cristianos y cristianas

ALIMENTO PARA EL ALMA Y EL PLANETA



Lo que comes, ¿importa?

«Cada vez que se tira comida es como si se robara de la mesa de los pobres» (Laudato si' n. 123).

«Es la misma lógica del “usa y tira”, que genera tantos residuos sólo por el deseo desordenado de consumir más de lo que realmente se necesita. Entonces no podemos pensar que los proyectos políticos o la fuerza de la ley serán suficientes para evitar los comportamientos que afectan al ambiente, porque, cuando es la cultura la que se corrompe (...) las leyes sólo se entenderán como imposiciones arbitrarias y como obstáculos a evitar» (Laudato si' n. 123).

El desperdicio de alimentos, un mal de nuestra sociedad

En una época como la nuestra, de población creciente y recursos naturales menguantes, el despilfarro de alimentos implica un desperdicio de tierra, agua y fertilizantes. Los que vivimos en Occidente desperdiciamos más comida que ninguna otra sociedad en la historia (en la Unión Europea, 179 kg por persona al año) y algunos, aunque no demasiados, se sienten al menos ligeramente culpables por todo ello.

El desperdicio de alimentos es, principalmente, el resultado de la actitud “selectiva” de muchos de nosotras y de nosotros respecto a lo que nos gusta comer y lo que no. No somos conscientes de las consecuencias de nuestras apetencias. Ojalá veamos el día en que la economía circular se imponga y **lo que antes tirábamos a la basura lo canalicemos hacia la reutilización**, o que el consumo se adapte mejor a nuestras necesidades (a granel). Habrá que prestar mucha atención a los detalles y puede que nos parezca insuficiente, pero podemos conseguir enormes mejoras en nuestros hábitos y en el cuidado de la Casa Común.

EKIN!

¡Actúa!!

Medidas sencillas que todos y todas podemos adoptar para cambiar nuestros hábitos, publicadas por la ONU (FAO):

1.- Compra solo lo que necesites.

Haz una lista y cíñete a ella.

2.- No tengas prejuicios. Consume frutas y verduras “feas” o con formas irregulares porque, aunque tienen un aspecto un poco diferente, son igualmente buenas.

3.- Comprueba tu nevera. Almacena los alimentos entre 1 y 5°C para lograr la máxima frescura y vida útil.

4.- Lo primero que entra es lo primero que sale. Cuando apiles en tu frigorífico y armarios, mueve los productos más antiguos a la parte delantera y coloca los más nuevos en la parte trasera.

5.- Comprende el significado de las fechas. La fecha de caducidad indica que el alimento es seguro para su consumo, mientras que la fecha de consumo preferente significa que la calidad del alimento es mejor antes de esa fecha, pero que sigue siendo seguro consumirlo después.

6.- No dejes nada atrás. Guarda las sobras para otra comida o utilízalas en otro plato.

7.- Dona los excedentes a otros/as.

OTOITZ EGIN

¡Alabado seas mi Señor!

Señor de la vida, Dios del Amor.

Te damos gracias por los bienes que nos has regalado.

Haznos sensibles a las necesidades de nuestros hermanos y danos un corazón generoso.

Que aprendamos a desprendernos del consumismo, a vivir con austeridad, a cuidar la tierra, que es nuestra Casa común, y a compartir con los que lo necesitan.

¡Que nunca desperdiciemos el alimento que tan generosamente Tú nos das!



LINKS PARA PROFUNDIZAR

+ [‘El desperdicio de alimentos’. Cuadernos de Cristianismo y Justicia \(enlace\)](#)

+ [Informe del desperdicio alimentario en España \(enlace\)](#)



Osoko
ekologia
comisión diocesana
de ecología integral



DIO
CE
SIS+