

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 grymas, 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!

