

# ALIMENTATION



## Objectif :

Entrer dans la conversion écologique en créant de nouvelles habitudes plus respectueuses des hommes, des animaux et de la nature.

## 1<sup>ère</sup> Piste : Entrer dans la conversion en rendant grâce.

*« S'arrêter pour rendre grâce à Dieu avant et après les repas est une expression de cette attitude. Je propose aux croyants de renouer avec cette belle habitude et de la vivre en profondeur. Ce moment de la bénédiction, bien qu'il soit très bref, nous rappelle notre dépendance de Dieu pour la vie, il fortifie notre sentiment de gratitude pour les dons de la création, reconnaît ceux qui par leur travail fournissent ces biens, et renforce la solidarité avec ceux qui sont le plus dans le besoin. »*  
Laudato si' 227

Rendre grâce avant un repas, c'est se souvenir que rien n'est acquis, et que rien n'est gratuit. La nourriture que nous mangeons, d'autres l'ont produite. Des animaux sont morts pour qu'on puisse manger leur viande. Beaucoup, dans le monde, ne boivent pas à leur soif, ne mangent pas à leur faim. Cette prière, simple, concrète, doit nous aider à nous remettre dans cette perspective globale de solidarité avec l'homme et la nature.



## 2<sup>ème</sup> Piste : Entrer dans la conversion en limitant la viande et les excès.

La nourriture correspond globalement à 25% des émissions CO<sub>2</sub> dont nous sommes individuellement responsables. Les ruminants émettent du méthane, qui est un gaz 20 fois plus réchauffant que le CO<sub>2</sub>, et nécessitent de grandes surfaces cultivées pour les nourrir (déforestation importante). Ils sont donc très largement la première cause d'émission de gaz à effet de serre.

En 1950, nous mangions deux fois moins de viande, et nos repas étaient constitués plus fréquemment de légumineuses, fèves, etc.... Il est possible de remplacer la viande dans de nombreux repas, mais pour contrer nos habitudes, il est nécessaire de passer un peu de temps à chercher des recettes : gratins de courges, soupes, betteraves, patates douces et autres légumes racines. Ce peut être un sujet de famille !

## 3<sup>ème</sup> Piste : Entrer dans la conversion en visant les produits locaux et de saison !

Le Carême est une période difficile pour les fruits et légumes : c'est la fin de l'hiver ! Pourtant, manger des légumes ayant traversé la planète n'est bon ni pour elle, ni pour vous. L'impact CO<sub>2</sub> d'un légume hors saison est désastreux, utilisant des serres chauffées au fioul, ou ayant pris l'avion pour venir dans nos rayons.

Pourtant, ce n'est pas toujours facile de faire ses courses en privilégiant les légumes locaux et de saisons - il faut parfois chercher !! Mais soyons intraitables, pas de kiwi de Nouvelle Zélande, ni d'avocats d'Israël. Privilégions les étals de nos marchés locaux et les AMAP de notre secteur. Les tomates, on oublie, les courgettes, poivrons et aubergines, etc. aussi ! Alors qu'est ce qui reste ? Des céleris, des épinards, des endives, des artichauts... La tête à la grimace dans les familles ! Pourtant il existe d'excellentes recettes pour les accommoder, qui rassembleront les petits et les grands ! Testez la tarte tatin aux endives, c'est fameux ! Les frites de patate douce : un peu d'huile d'olive, du romarin, du paprika, et au four... Une tuerie... Alors, oui, le Carême peut être un plaisir des sens et un temps propice aux échanges de recettes en famille ou entre amis !



Diocèse  
de Nice