

**«Preghiamo affinché ciascuno,  
dai grandi produttori  
ai piccoli consumatori,  
si impegni per evitare  
gli sprechi di alimenti e perché  
ogni persona abbia accesso  
a un'alimentazione di qualità».**



*Don Valerio Bersano, segretario nazionale di Missio Adulti&Famiglie, Missio Consacrati e Missio Ragazzi, ogni mese commenta l'intenzione di preghiera proposta dal Papa tramite l'Apostolato della Preghiera, Opera e Fondazione pontificia.*

L'invito di questo mese è a di mostrare responsabilità – personale e collettiva – davanti al diritto al cibo: un diritto fondamentale, che tutti dovrebbero avvertire, sia perché è essenziale che ogni popolo vi possa accedere, sia per l'importanza della sua qualità e quantità. «Tutti gli esseri umani nascono liberi e debbono venir riconosciuti eguali in dignità e diritti»: così si esprime la Carta dei diritti umani, sottoscritta a Parigi nel 1948, ma quanto viene disatteso e trascurato, se crescono gli sprechi alimentari? Ogni anno nelle nostre famiglie vengono letteralmente “buttati” alimenti sani, per un valore di circa 240 euro, l'equivalente di 79 chili a persona! Questo spreco è un problema mondiale, è un problema complesso, radicato in dinamiche tecnologiche, normative e culturali, e richiede soluzioni concrete e integrate nell'educazione di tutti i cittadini, non solo nelle giovani generazioni. Negli anni si sono consolidati nelle scuole, percorsi di “educazione alimentare” anche per

ovviare ai crescenti disturbi di bulimia e obesità. Nonostante la maggior attenzione alla sostenibilità degli ultimi 20 anni, non solo per difficoltà economiche, sorprende la disattenzione nella filiera alimentare industriale verso il cibo prodotto: il 13% del cibo si perde e un ulteriore 19% finisce nei rifiuti della grande distribuzione (ristoranti e negozi). Oltre allo scarso senso civico di questi dati, tutto questo si scontra con il gran numero di persone che non riescono ad accedere ad una sufficiente alimentazione: tra la popolazione mondiale circa 733 milioni di persone, nel 2023, hanno sofferto la fame, nonostante le dichiarazioni congiunte di ridurla drasticamente entro il 2030. Quali scelte fare a livello personale e familiare? Intanto la consapevolezza, insieme all'informazione, può fare la differenza: la capacità di prevedere le scorte in casa, organizzandosi con una lista per frenare l'impulso ad acquistare tutto ciò che è scontato, cibo che facilmente verrà buttato, perché eccessivo rispetto alle proprie esigenze; consumare gli alimenti prossimi alla scadenza e conservare quelli già cucinati in porzione piccola, magari utilizzando sapientemente il freezer; se poi rimangono avanzi, dopo aver ricevuto ospiti, è buona abitudine condividere con loro il cibo in eccesso: anche questi semplici consigli dimostrano che abbiamo a cuore chi è indigente e le scelte fatte in famiglia educano a mostrare quanto sia sentito il proposito di vivere la giustizia e l'amore per il Creato, anche nei momenti più intimi come quando siamo riuniti attorno alla tavola.