

O JEJUM PARA A CRIAÇÃO

QUARESMA 2018



2ª SEMANA - ALIMENTO

26

SEGUNDA-FEIRA

FEVEREIRO

Nutra a natureza no seu jardim. Evite os fertilizantes químicos e os produtos químicos, pois, a longo prazo, causam graves danos ao solo e às águas. Em vez disso, fertilize com manta, composto e estrume, e adote métodos naturais para eliminar as pragas.

27

TERÇA-FEIRA

FEVEREIRO

Experimente alimentos orgânicos. Compre produtos cultivados organicamente, que são produzidos sem os pesticidas e fertilizantes mais nocivos.

28

QUARTA-FEIRA

FEVEREIRO

Opte pela compaixão. Toda a criação de Deus merece respeito. Escolha carnes, ovos e laticínios produzidos de forma ética e sustentável.

01

QUINTA-FEIRA

MARÇO

Coma alimentos locais e naturais da sua região. Produzidos de acordo com a estação, mantendo os ritmos da criação, estes preservam a cadeia de vida local e também ajudam os produtores de menor escala.

02

SEXTA-FEIRA

MARÇO

Coma menos carne. A nossa tradição inclui um dia por semana sem carne. Renove essa tradição para proteger a Terra das enormes emissões de gases do efeito estufa e do desmatamento causado pela produção comercial de gado.

03

SÁBADO

MARÇO

Faça compostagem. Os restos de alimentos constituem uma grande parcela do material presente nos aterros sanitários, onde apodrecem e geram metano, um potente gás causador do efeito de estufa. Faça compostagem em casa e na sua paróquia para fortalecer o solo e diminuir os gases do efeito de estufa.

SENHOR, ABRE OS NOSSOS OLHOS PARA PODERMOS VER AS MARAVILHAS DA TUA CRIAÇÃO, E A TUA PRESENÇA NELA.