

## Che bello mangiare...

La dieta di Giovanni, 24enne romano:

zucchero e dolci	15,4%
frutta e verdura	5,3%
cereali	30,7%
carne	19%
uova e pesce	4%
olii e grassi	16,5%
latte e formaggi	9%

**ma da oggi dieta!**



*"Cristo è nei poveri.*

*L'amore verso l'Eucaristia  
mi deve aiutare ad amare i fratelli.*

*Io vedo Cristo nel Pane  
perchè fuori di chiesa possa riconoscere  
in ciascuno dei miei fratelli  
la presenza di Cristo"*



*(don Primo Mazzolari)*

Una volta un uomo mi disse: "C'è una famiglia con 8 figli che da molto tempo non ha nulla da mangiare". Subito presi un po' di riso sufficiente per quella sera e con lui andai da quella famiglia. Vidi impressa l'immagine della fame su quei piccoli volti di bimbi, che parevano teschi. Nonostante ciò, la madre ebbe il coraggio di dividere in due razioni il riso che le avevo portato ed uscì. Quando rientrò le chiesi: "Dove sei andata?". Mi rispose: "Anche loro hanno fame". "Loro chi?". Una famiglia che vive di fronte, con lo stesso numero di figli".

*Madre Teresa di Calcutta*

"Chiunque vive dove milioni di creature sono trattate in modo disumano, deve essere davvero sordo per non sentire le urla degli oppressi. E il grido degli oppressi è la voce di Dio.

Chiunque vive in Paesi dove c'è sottosviluppo e miserie, deve essere davvero sordo per non sentire le urla di chi non ha voce né speranza. E le urla di chi non ha speranza sono la voce di Dio.

Chiunque ha visto le ingiustizie del mondo, deve avere un cuore di pietra per non ascoltare le proteste dei poveri. E la protesta dei poveri è la voce di Dio."

*H. Camara*

## Sarebbe bello mangiare...

La dieta di Mohamed, 24enne egiziano:

zucchero e dolci	6,2%
frutta e verdura	5,8%
cereali	67%
carne	3,5%
uova e pesce	4,9%
olii e grassi	4,1%
latte e formaggi	2,5%
radici e tuberi	6%

**ma da sempre dieta!**



**La fame  
di chi  
non ha cibo** 

**Se dai, dimentica. Se ricevi, ricordatene.**  
*(proverbio rumeno)*