



梅姐與珍姐撕掉書生菜外層「壞」了的菜葉，留作農場堆肥之用，至於內層嫩綠的部分，就成為低碳午餐的食材。

花盡心思的美味午餐

這天食物回收隊收到魚翅瓜、茄子、菜心、西芹、蓮藕、西洋菜及油麥菜等，四朵金花分工合作，為蔬果磅重及記錄，切走碰損的部分或撕走枯黃的菜葉，並會將多餘的蔬菜送給部分學員或附近的有需要的人，再擬定明天的餐單，梅姐：「我們早上九時開始準備，先用蔬菜清製清甜的老火湯，再洗菜切瓜，然後開始煮鑊。若果收到木瓜，我們會加入雪耳，多添一道滋潤好味的木瓜雪耳糖水。」只消四小時，她們的巧手就煮成五圍享用、六鑊一湯加一糖水的低碳午餐，珍姐：「除了蔬果外，我們更會在菜餚中加入雞蛋或豆腐，以提供足夠的蛋白質，確保色、香、味及營養俱全。」



廚房裡，各人分工合作負責烹調不同菜式，務求上菜時每道菜都是熱騰騰。

中午一時，學員們排隊盛飯及盛一碗煲足四小時的明火靚湯，準備開飯。



是日菜式包括青紅蘿蔔蓮藕粟米湯、油灼菜心、涼瓜粟米煎蛋、什菇炒椰菜花、兩乳炒蓮藕、豆腐蒜仔炆蘿蔔、蒜蓉炒芥蘭頭及雪耳木瓜糖水，更有一小碟醃菜用作配飯。

推出活動讓大眾反思現有飲食方式

老一輩常提醒我們「粒粒皆辛苦」，可是外出用餐時，不少人都會因為一時高興，吃得過量或遺下大量剩食。除了食物回收隊及低碳餐外，「食德好」亦設有食物回收導賞團或低碳餐等，提醒我們食材來得不易，Zoey：「不少飲食機構、團體或學校等，都會付費包團參加這些活動，透過視察街市剩菜問題，學習香港日見嚴重的廢物問題及正視世界糧食危機，參加者更有機會品嚐美味的低碳餐，了解素食對地球的好處。」



每次食飯前，食物回收隊都會向學員講解低碳飲食對地球及健康的好處。



「食德好」四朵金花：「善用食材的一點一滴，推展低碳生活」

各界捐贈助基層人士

2009年成立「食德好」，屬職工盟教育基金旗下的食物回收計劃，目的是解決越來越多的食物浪費及減輕失業人士的經濟負擔，透過有心人及不同機構的捐款或食物捐贈，加上食物回收隊一星期兩次的食物回收，將新鮮食物篩選及加工煮成低碳午餐，供職工盟教育基金培訓課程的學員，亦即是基層工人或失業工友食用，至於其餘的食品，則會直接轉送給有需要人士。「食德好」項目主任黃淑慧 (Zoey) 表示：「近年通脹厲害，食品價格飆升，影響基層人士的食用，可是每日亦有不少賣剩、快將過期的食品被運往堆填區，我們希望透過『食德好』的可持續發展計劃，讓地球上的食物更平衡分配，幫助社會上需要受助的一群，並喚醒大眾對廚餘、食物浪費的關注。」



未知是否天雨關係，這晚收穫一般，「僅僅」收得192.5磅蔬果。

有效減廢食材半點不浪費

每逢星期一、三，食物回收隊的四朵金花：嬌姐、珍姐、梅姐與英姐，都會到大埔街市相熟的商販回收食物，再於星期二及四推出六鑊一湯的低碳午餐。除了收取賣剩的蔬果外，她們亦會收到動物內臟或質素不佳的蔬菜，全部都被善加利用，絕不浪費，嬌姐解釋：「由於我們推出的是低碳素食午餐，有助為地球減廢，所以會將收到的冰鮮肉食類，轉贈予有需要人士，至於動物內臟則會送到流浪狗場作餵飼用，亦會將已變壞的蔬果送往農場堆肥。」現時菜價高企，菜販入貨較以往謹慎，回收到的蔬菜亦較以往少，珍姐：「幸好有不少熱心的菜販，為我們預留早一天賣剩的蔬菜，讓低碳午餐繼續順利進行。」

「食德好」四朵金花嬌姐(左)、梅姐(中)、珍姐(右)及不願上鏡的英姐，每星期兩晚風雨不改往街市回收蔬果，成功打動不少商販參與。

傍晚七點，「食德好」食物回收隊的四朵金花每人推著一輛手推車，上面放有兩至三個大型菜籃，浩浩蕩蕩往大埔區內街市出發，她們甫到達街市，商販已自動自覺將賣剩或少許碰損的蔬果送給她們，這晚收穫一般，「僅僅」將四架手推車載滿。回到廚房經過她們的篩選、處理及烹調，將成為美味可口、六鑊一湯的低碳素食餐宴，讓這些食材逃離原來被送往堆填區的命運，更為基層人士提供平價的健康午餐，於關心地球的同時，更將關愛推展至社區。



菜販早已將賣剩或碰損的蔬菜放在發泡膠盒，食物回收隊到來後就全數倒入預備好的菜籃，再運走處理。