

棄菜變佳餚 食德好環保廚房

撰文：何慧嫻 攝影：可人

在大埔富善街街市，每星期都會出現以下情節：菜檔甲：「嚟！環保人士，你們來喇……這些都不要喇……全部拿去吧……」

只見許多還很翠綠的蔬菜，像垃圾般，一堆堆被放在手推車上。

菜檔乙：「喂，來這邊呀……這些都是留給你們的……」

轉眼又見她們搬走幾十斤不同種類的棄菜。

菜檔丙：「咪走住，這些豆腐你們也拿去把……」

轉個頭又見這些環保人士忙着將豆腐放在膠盒中……

如是者經過十多個菜檔後，他們一早帶來的九個大籃、多個帆布袋很快就被裝得滿滿。究竟他們是誰？為什麼要撿菜販丟掉的菜？撿來的菜又如何處理？原來一切只為傳達「食得唔好嘅」理念。



Save Food,
Save Earth!



這班被菜販稱為環保人士的，就是來自「食德好」的食物回收團隊，每逢星期一、三的傍晚時分，他們都會到大埔街市，回收菜販賣剩的蔬果，問他們每次收穫大約多少？「幾百公斤啦！」像今次便收了三百多公斤棄菜，包括生菜、菜心、通菜、四季豆、蘿蔔、芒果、石榴、豆腐等等，種類多達33款，全都不能吃了嗎？「食德好」團隊的項目主任陳德君卻說不是，「這些食物大都是完好可食用的，只因為供應過盛，或是快將過期，又或者包裝不完美而被丟掉，實在非常浪費。」

浪費食物日益嚴重

據資料顯示，港人每天浪費食物高達2,700公噸，蔬菜統營處每天平均亦會丟掉一噸菜，數字令人咋舌。這些廢棄食物98%會被送往堆填區，它們相等於運往堆填區廢物總數的三分之一，估計到2015年，全港三個堆填區將會飽和。有見及此，職工盟教育基金便發起「食德好」食物回收計劃，希望喚起大家的關注，從個人開始，減少浪費，珍惜食物資源。陳德君表示：「希望減少食物廢棄，將原本拿去丟棄的蔬果回收，再煮出健康美味的膳食，並藉此推廣素食理念，因為食多餐素，就會少些碳排

放，減少地球負擔。」

「其實自2008年起，香港食品價格不斷飆升，但矛盾的是，這邊廂有人連一棵菜都買不起，那邊廂浪費食物的情況卻越來越嚴重，單是大埔富善街一個小市場，每天也有逾百公斤的廢棄食物，試想想，香港有多少個街市？還未計算其他零售店、批發店等，究竟每天我們浪費了多少食物，實在不敢想像。」

如何處理回收的蔬果呢？

「我們有三個處理方法，第一是將回收的蔬果經過篩選，再烹調給這裏的學員做健康午餐，星期一、三撿菜，星期二、四、五便

煮，每次大概可供應40至50個學員享用；第二是將棄菜分發給我們的合作夥伴，例如食物銀行、關注綜援組織、老人院等；三是一些品質欠佳或是廚餘，就會送往本地有機農場作堆肥之用。」

棄菜變佳餚

不要以為撿回來的菜品質就不好，四位廚房助理在回收蔬果後的當晚，便會即時動腦筋，研究明天的菜單，除了不浪費，亦希望令食物美味，目的是想讓大家反思，那麼好的菜，為什麼要丟掉呢？筆者眼見她們炒呀炒，轉眼便變成六道賣相吸引的餸菜，還有一個湯和甜

品，一試之下，味道出人意料外的清香，如果不說，根本絲毫不會察覺它們全是廢棄食物。

陳德君表示，同學初次來開餐，他們都不會說明菜的來源，直至吃完後，才會揭開謎底，同學大都表現驚訝：「這麼好的菜，為什麼會被丟掉？如果不是給我們吃了，就會棄置堆填區，為什麼這樣浪費？」震撼之餘，亦令他們有所反思。

對！那麼好的菜，為什麼會丟掉呢？陳德君解釋說，「我們每次都回收到幾百斤棄菜，而大部分依然可供食用，你會問為什麼這樣浪費？其實菜販的決定也是無奈，因



19:30 「食德好」團隊浩浩蕩蕩，推着手推車出發往街市收菜。



20:00 菜販一見到這班環保團隊，立即拿出一早預備好的剩菜給她們。



20:15 德梅與珍姐合力將幾十公斤蔬菜放入籃內。



20:31 因為來貨太多，很多依然翠綠的生菜只好被迫變「棄菜」。



21:05 農夫會將農作物送給「食德好」，以答謝他們的棄菜肥料，去年德梅她們便將農夫送來的蓮子弄了一些月餅送給街市檔主。



21:10 因為沒地方儲存，菜販將賣不完的豆腐送給團隊。

為地方有限，儲存成本又昂貴，但蔬果每次都要很大批訂購，所以明知買不完也沒辦法，賣剩了的唯有選擇最容易、最簡單、最便宜的方法處理，就是丟掉。我們最高峰更收過八百公斤菜。」

「食德好」的項目經理葉子僑亦表示，有些食物過了期限少少便被丟掉，其實仍然可以食用，不須即時丟掉，很多食物一到期便要落架，拿去丟掉，過期不代表不可以食，到期日只是標準，根據法例估計出來，城市人被到期日嚇傻了，大家只須不要買太多便可以，香港太多資源被浪費掉了。」

克服心理關口

珍姐是「食德好」其中一位廚房助理，雖然工作吃力，但她越做越起勁，覺得很有意義。不過，

回想她的第一次依然歷歷在目，受盡白眼，令她直想找到洞鑽下去。「那次的事我記憶猶新，那是我第一次往街市撿菜，其中一個菜販很兇，很大聲向我吆喝：『走開！』結果整個街市的人也看過來，那一刻真是無地自容，感覺很委屈，很難受，不過後來回去一想，只是想做好事，根本沒有錯，所以很快就克服了這個心理關口，繼續支持下去，我相信每一樣事堅持下去，最後都會成功，這份工真是很有意義。」

這個計劃建立初期沒有太多人知道，所以菜檔不知他們居心，擔心他們會拿棄菜再去賣，所以有些戒心。珍姐說，「初時我們只可撿垃圾堆中的菜，不像現在，大家很主動將菜拿給我們，經歷艱辛才建立互信關係，他們看見我們風雨不改，知道不是來找着數，老實說，

這些菜又值多少錢呢？日久見人心，大家都變成老友，有說有笑，很有滿足感。」

作為支持者的菜販，認為他們都是做善事，所以值得支持，「如果不是留給他們，我也會送給老人院，不好的根本沒人會買，放多幾天更加賣不去，丟掉了自己也很心痛，不過沒辦法啦。我在農村長大，明白粒粒皆辛苦的道理，自己都是吃這些菜頭菜尾，一樣好好味，但現在的人太幸福，只會揀最好的。」

崇尚外表的消費模式

吃不完，任意丟掉，是菜價太平，還是生活習慣使然？陳德君亦有點感慨地表示，「這就是香港的消費模式，一定要精美、漂亮，付出金錢就一定要得到最好。其實想

深一層，就因為這種消費態度，導致很多不必要的廢棄，有些蔬果可能只是弄污少少，沾上少少泥污，或輕微撞扁了，我們便棄如敝屣，實在需要反思。是否所有東西也只看表面，才作消費決定？」

即使食物吃不完，花點心思，口味也可有不同變化，避免浪費。另一位廚房助理德梅就教我們：「其實不同的菜也可有不同口味變化，好像今次收到很多豆腐，今天可煮煎豆腐，明天可弄茄汁豆腐，煮法不同便會帶來新鮮感。又例如回收到的芒果，可用來做芒果西米露，有時太多生果吃不完，又可做果醬，用來塗麵包或炒菜都可以，動動腦筋，便不用浪費了。」德梅「煮意」多多，只希望大家不要隨意浪費。

德梅又教我們，還可將一些食物再加工，醃製成各種漬物，以延

長食用時間。「例如白蘿蔔加點糖、鹽、醋，便可製成美味的酸蘿蔔，香港人實在太幸福，不懂珍惜，堆填區差不多爆滿了。」她坦言自己以前也是浪費師奶，「見到喜歡的就買，沒想過是否適用，吃的東西亦不斷買，也不知是否食得完，在這裏學懂不浪費，如果不是太需要的便不買，食的東西盡量不要買太多，食不去就浪費了，食多少買多少，我也是這樣教子女。」除了學會知慳識儉，德梅更笑說：「現在比前苗條了，多菜少肉，每天一餐全素，對健康、對地球都有很大的幫助。」

德梅她們的用心，令每次的鏟菜也有變化，來這裏吃餐的學員，亦大力支持。買了月票的學員阿圓表示，她吃了一次之後，覺得味道很好，而且很健康，最重要是學會

珍惜食物。另一位學員曾小姐亦表示，她每天往街市都見到很多菜被丟棄，「一籬籬不太好的蔬果，全部丟在垃圾堆中，其實只是爛了少少，真是很浪費。這個計劃很好，教大家珍惜食物，又可環保幫到地球。眼前那麼好味的菜，其實跟你用錢買有什麼分別？」

「食德好」未來有什麼進一步計劃？陳德君表示，「希望食物回收工作做得更好，例如更多途徑消化不可避免的食物廢棄，將它們變回可以食用的食物，或將它帶回大自然肥沃土地，以種植另外一些食物。又例如學校每天都有那麼多食物廢棄，如何好好處理，就是一個很好的課題。整個地球都面對着同一問題，原來一個發達社會製造那麼多的廢棄，香港起步真是太遲了。」



21:20 回收了超過 300 公斤的蔬果，急急腳便要回職工盟處理它們。



21:35 將回收蔬果先分類、磅重，再篩選出尚可食用的作為明天煮餐之用。



翌晨 11:30 今日的菜單，六餸一湯一甜品，盛惠十元。



12:00 不說不知，這窩香味四溢的西洋菜湯正是昨晚回收得來的。



12:30 這樣炒呀炒，一道很受學員歡迎的四季豆炒蛋便完成了。



13:05 學員品嚐完第一餐後，大都豎起手指大讚好味又健康。