

人棄我取 廚餘變佳餚

西芹、青瓜、矮瓜、椰菜……這些瓜菜因為外貌不夠新鮮，或者給人左挑右選下，弄得周身損傷，乏人購買，到菜檔收市時間，已淪為廚餘，由清潔工人當垃圾送走。不過有人本着人棄我取，和食得唔好睇的大前提下，將這些賣剩菜煮成美味又健康的午餐，惠及勞苦大眾。

「食德好」每餐都會準備六個不同的菜式，若收到更多菜，都會多做個餸菜加餸。



這些菜都是從街市檢回來的，有好有壞，爛的削去或剝掉，留下好的來煮。



這裏既是廚房，又是飯堂，最多可容納五張餐桌，今次擺四張，大家坐得鬆動，一邊吃一邊有講有笑，頓時變成「開心廚房」。

珍姐是「食德好」的開荒牛，每日的菜單，都由大家商量，所以現在學識煮不同款式的菜。



少肉。」有份煮菜的珍姐說。

「食德好」提倡減碳生活，所以只有菜沒有魚和肉。「在這裏工作了兩年，街坊都說我『後生咗』，因為我吃了蔬菜，我在家裏都是實行多菜少肉。」

橙皮清潔劑

除了執到菜，有時會收到水果，適合的拿來做果醬煮菜。如果執到橙，她們會將橙皮和爛橙，加黃糖和水混合發酵做清潔劑。糖、橙皮和水的比例，1:3:10，放入容器內，經過三個月發酵，便成為地板清潔劑，或者用作馬桶通渠劑。不過記得每星期打開蓋放氣，讓酵素散放，否則會發生爆炸，到時清潔就很麻煩。



爛橙加糖和水，經過發酵，是理想通渠劑。為了避免誤食，記得在樽上做識別，否則打開蓋，聞到陣陣橙香，誤以為是橙汁就大件事。

十元吃六菜一湯

職工盟兩年前在大埔設立「食德好」食物回收計畫，向附近菜檔收集丟棄的瓜菜，拿回廚房，細心挑選，摘去爛菜，留下完好的，煮出的菜好味程度不下於用靚菜煮的，有分享用是這裏的學員。這天走入「食德好」的廚房，已聞到炒菜的香味，四位阿姐正忙着做六菜一湯，分別是：洋蔥紅蘿蔔煎蛋、椰菜燜枝竹、南乳炒蓮藕、油灼芥蘭、蒜蓉生菜、薑蒜炒青瓜，和一鍋西洋菜紅蘿蔔蓮藕湯，加上糙米飯。踏正中午一點，學員便到廚房開飯，大家都吃得津津有味，很快掃光，這頓飯每位受惠十元。所有學員都知道桌上的健康菜餚都是從街市收集的，大家都說沒關係，反正這些菜煮得可口又健康。

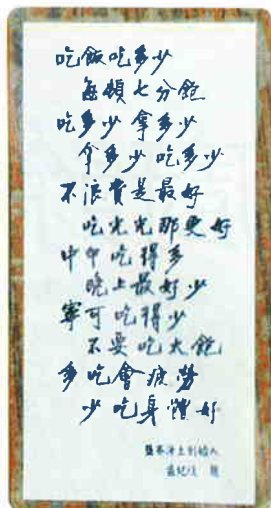
珍姐在「食德好」工作兩年多，她和梅姐、嬌姐等四人，逢星期一、三的晚上去街市收集棄掉的瓜菜，留待翌日做午飯，如果收得多，星期五可以煮多一餐。珍姐回想第一次到街市執菜的情境，「檢到一大籮菜滿心歡喜拿回去，怎知上層是爛菜，下面是垃圾，這次教曉我們要檢查清楚，免白走一趟。」

第二晚再去，菜販不明她們為何來執菜，很兇地驅趕，她們解釋只是不想浪費食物，執菜是煮給失業人士吃的。梅姐說：「我們本着誠意，見到一些菜都幾好的，丟掉很可惜，這樣做既環保又可幫人，背起幾十人吃飯的責任，所以不能不去。」後來菜販見她們真心幫人，不再刁難。有次下大雨，下午四點接到菜販電話，叫她們提早去收菜。現在收到的菜，九成都是一「靚菜」。收菜的種類多了，菜式變化更多，煮起來特別起勁。

誠意打動菜販



廚餘桶內都是爛到不能吃的瓜菜，「食德好」每星期都有幾桶送到農場堆肥。



每張飯桌貼上一張區紀復的「吃飯吃多少」警世文，提醒大家珍惜食物，不要浪費。



這個櫃存放的食物都是由一些零售小商戶捐贈。



權哥：「這裏的飯菜煮得好味，食素健康，可以清腸胃。菜的分量足夠，不用吃太多肉。」

崔小姐：「已幫襯了五餐，最喜歡吃這裏的糙米飯，而且有雞蛋，怕營養不均衡。」

「食德好」不只得到附近的菜販支持，連遠在各方的的小商戶也響應。嬌姐一位朋友就從馬鞍山專程送一大包雲耳。另一些零售商將快到期或招紙破爛的食物，如罐頭、茄汁、食油等送給她們使用，更有公司送來幾十斤大磨菇，令她們很感動。

雖然撿到的所謂廚餘，其實大部分都能吃，即使爛得不能吃，她們也會存下來，每星期送去粉嶺和大埔的農場堆有機肥，做到物盡其用，絲毫沒有浪費。

向食客收取的飯錢，就用來補貼買米、油鹽和電費等開支。「薑蒜、雞蛋、腐竹，這些食物耐放，有得執，學員的飯錢就用來幫補這些開支，勉強也能應付。」

食物回收計畫反應很好，也得到食客讚賞，但限於人手，每餐只可供應五十人。所以幾位廚房阿姐也贊成每區設立類似的計畫，可以幫到有需要的人士，更可以減少食物浪費，亦可以減輕堆填區負荷，達致三贏局面。

各方商戶支持