

書名：明日的餐桌

出版社：果力文化 漫遊者事業股份有限公司

作者：余宛如

報告主題：美味的倫理與食物的正義——用吃改變世界，一場鍋碗瓢盆的起義！

主題簡介：

《明日的餐桌》一書運用「食物人類學」的方法，探討現今食物從產地到餐桌的過程，省思食物在生產、交換、處理與消費的每一個環節，並以世界各地的「食物革命運動」為媒介，引領「食物生態系」中所有的利益相關者去思考如何做一個有倫理的消費者，以平衡生產體系下的環境倫理、生態倫理與社會正義。

這是一場鍋碗瓢盆的起義，我們要改變「今日的餐桌」，讓「明日的餐桌」所有的美味佳餚都是合乎倫理與正義的最佳選擇。



報告大綱：

壹、前言

- 一、餐桌上的地球—吃出社會責任
- 二、飲食風暴—全球糧食不永續

貳、延伸議題探析

- 一、一場鍋碗瓢盆的起義
 - 消費倫理、環境倫理、生態倫理與社會正義
- 二、早餐中的基因改革
 - (一) GMO? OMG! 為什麼搞非基?
 - (二) 「孟山都」商人! 傷人! —基因改造元兇
 - (三) 有基? 有機? —餐桌上的基改風險
 - (四) 《明日餐桌》之全球觀察
 - (五) 臺灣之在地實踐
 - (六) 我看基因改造



三、午餐中的碳足跡

- (一) 凡走過必留下「碳足跡」
- (二) 食肉—舌尖上的美味與生態正義的拔河
- (三) 「低碳」飲食才能「低嘆」飲食
- (四) 《明日餐桌》之全球觀察
- (五) 臺灣之在地實踐
- (六) 我看碳足跡

四、下午茶中的公平貿易

- (一) 咖啡杯裡的貧與富
- (二) 咖啡，不只濃醇香，也是改變世界的力量—公平貿易
- (三) 《明日餐桌》之全球觀察
- (四) 臺灣之在地實踐
- (五) 我看公平貿易

五、晚餐中的零浪費

- (一) 盛食/剩食—食物從產地到餐桌的浪費
- (二) 零浪費大作戰
- (三) 《明日餐桌》之全球觀察
- (四) 臺灣之在地實踐
- (五) 我看零浪費

六、餐盤中的食育

- (一) 食育你我他—學校的社會責任
- (二) 砧板上的春天—廚師的社會責任
- (三) 《明日餐桌》之全球觀察
- (四) 臺灣之在地實踐
- (五) 我看食育

參、結論

肆、翻轉餐桌，用吃改變世界—盛食/剩食實踐活動

- 一、影片欣賞與回饋：臺灣剩食之旅—舌尖上的浪費
- 二、剩食大變身—包進飯糰裡的零浪費
- 三、剩食傳說—跨班剩食交換活動

伍、延伸閱讀書目

壹、前言

一、餐桌上的地球—吃出社會責任

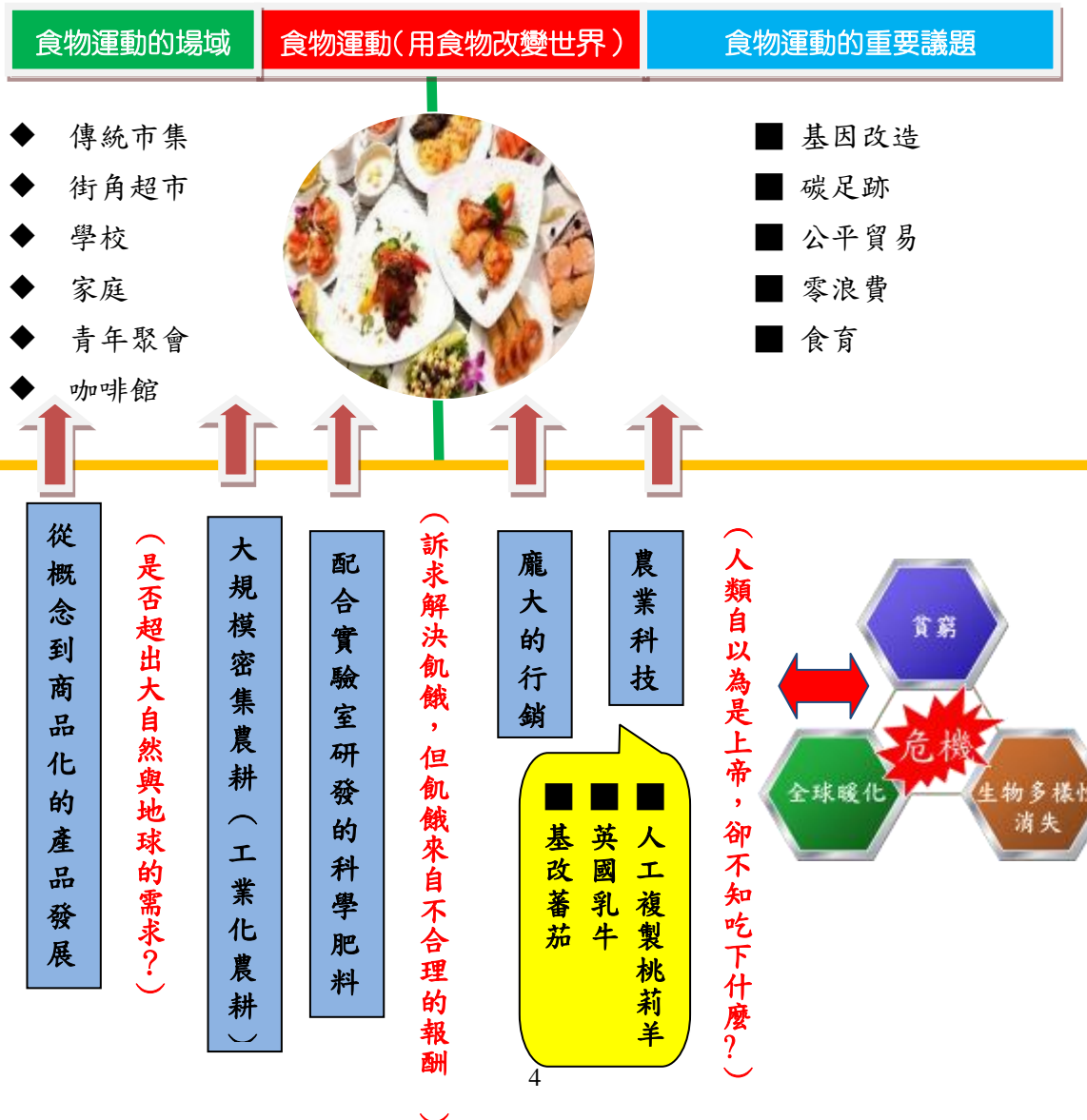
地球上的每一份子，有不同的膚色、語言、宗教信仰與風俗習慣，我們是那麼的不一樣，卻又是那麼的一樣：我們時時都需要食物、住家和水來維繫生活所需。

我們亦是地球上的「消費者」，每天都透過「吃」在消耗地球的能量，然而地球的資源卻相當有限，所以人類要用什麼方式去「吃」？用什麼理念去「吃」？就是相當重要的課題。

餐桌上的食物，跳脫色香味的層次，它與每一個人的社會責任更密不可分，所以這個餐桌上的課題決定了地球、地球上的生態與人類的存續。



二、飲食風暴—全球糧食不永續



貳、延伸議題探析

一、一場鍋碗瓢盆的起義—消費倫理、生態倫理、環境倫理與社會正義

當食物端上餐桌，美食當前，身為消費者的我們，總是先打卡上傳 Facebook 與好友分享生活點滴，其實此刻，拿著餐具大快朵頤的我們，可能已經不經意地在大口消費貧窮，在大口消費地球的資源，在大口消費地球的生態。



我們應當認真思考：我們的消費行為是否合乎倫理與正義？應該如何用合乎消費倫理的具體行動創造綠色永續的消費力。

企業壓榨，農夫收入無法自給自足，他們沒有充足的糧食，乾淨的水源，無法接受教育及擁有醫療資源，生存權也遭受威脅。

(貧窮)

社會正義

(全球暖化)

環境倫理

消費倫理

(生物多樣性消失)

生態倫理

貧農無法使用有機、無毒農法來耕作，最常用大火將森林燒盡夷平來種植作物，再加上畜牧業取代農業環境，森林消失殆盡也是全球暖化的兇手之一。

基改作物就像軍隊一樣，統一了物種的基因、樣貌、生長姿態，甚至產生超級雜草、超級病毒擾亂生態平衡法則，殘害生態多樣性。

二、早餐中的基因改造

您知道我們每天的早餐都吃進什麼？營養？熱量？不！是基因改造食物—無論是中式肉鬆饅頭加豆漿，抑或是西式麥片、鬆餅、火腿三明治，幾乎全是進口基改黃豆製作。專家統計環繞我們生活中的食物已占 45% 是基因改造或混雜基因改造，基改食品無所不在，但安全與否的科學爭論仍未獲得共識，如果食品沒有基改標示，民眾的食物知情權又該如何保障？

(一) GMO? OMG! 為什麼搞非基?

「基因改造」(Genetic Modified Organism/GMO) 是利用現代分子生物技術，將某些生物的基因轉移到其他物種中去，改造生物的遺傳物質，使其在形狀、營養品質、消費品質等方面向人們所需要的目標轉變，從而形成的可以直接食用，或者作為加工原料生產的食品。

雖然基改公司聲稱作物基改可增加產量解決糧食危機的問題，增強農作物環境適應性，減少使用農藥污染土壤，改良食物外觀、味道，增加食物的營養素。但根據研究，仍對人類、環境與生態有巨大的影響。



對人類

1. 導致基因突變機率上升
2. 慢性導致人體細胞組織病變之可能
3. 含抗蟲害基因的基改作物，可能產生新的過敏原、毒素
4. 甚至製造一些有抗藥性的超級病毒

對環境

1. 美國在 1996~2011 年間殺蟲劑雖少用了 5,600 萬公斤，但除草劑卻多用 2 億 3,900 萬公斤
2. 農田草劑產生抗藥性，成為超級雜草
3. 害蟲也產生抗藥性，基改作物殺不了這超級害蟲，農民還是得回頭再用殺蟲劑

對生態

1. 改變植物性狀、擾亂生態平衡法則
2. 違反自然規律，遏阻生物多元化
3. 使物種消失速度惡化
4. 令植物昆蟲鳥類和土壤生物瀕臨絕種

(二)「孟山都」商人！傷人！--- 基因改造元兇

孟山都的前身是二十世紀最大的化學公司之一，當時美國 99% 的多氯聯苯都是由孟山都生產，對人體有極強的毒性，但他們卻為了商業利益隱瞞數十年沒有任何處理。僅僅是 10 多年的時間，公司努力擺脫了被污染的過去，宣傳自身是一家高科技農業公司，致力於為後代創造更美好的世界。基因改良種子完全改變了孟山都，同時也改變了全球農業格局，孟山都目前是世界上最大的種子公司，他們持有 1676 項種子專利，掌控全世界 90% 的基改種子，不僅搭配其農藥、肥料、除草劑，甚至種子只能用一代，農民必須持續向孟山都購買，壟斷北美、南美、非洲、亞洲等農業市場。孟山都 117 億美元的年銷售額危及全世界人類健康、生態環境與農業生產。



(三) 有基？有機？

— 餐桌上的基改風險

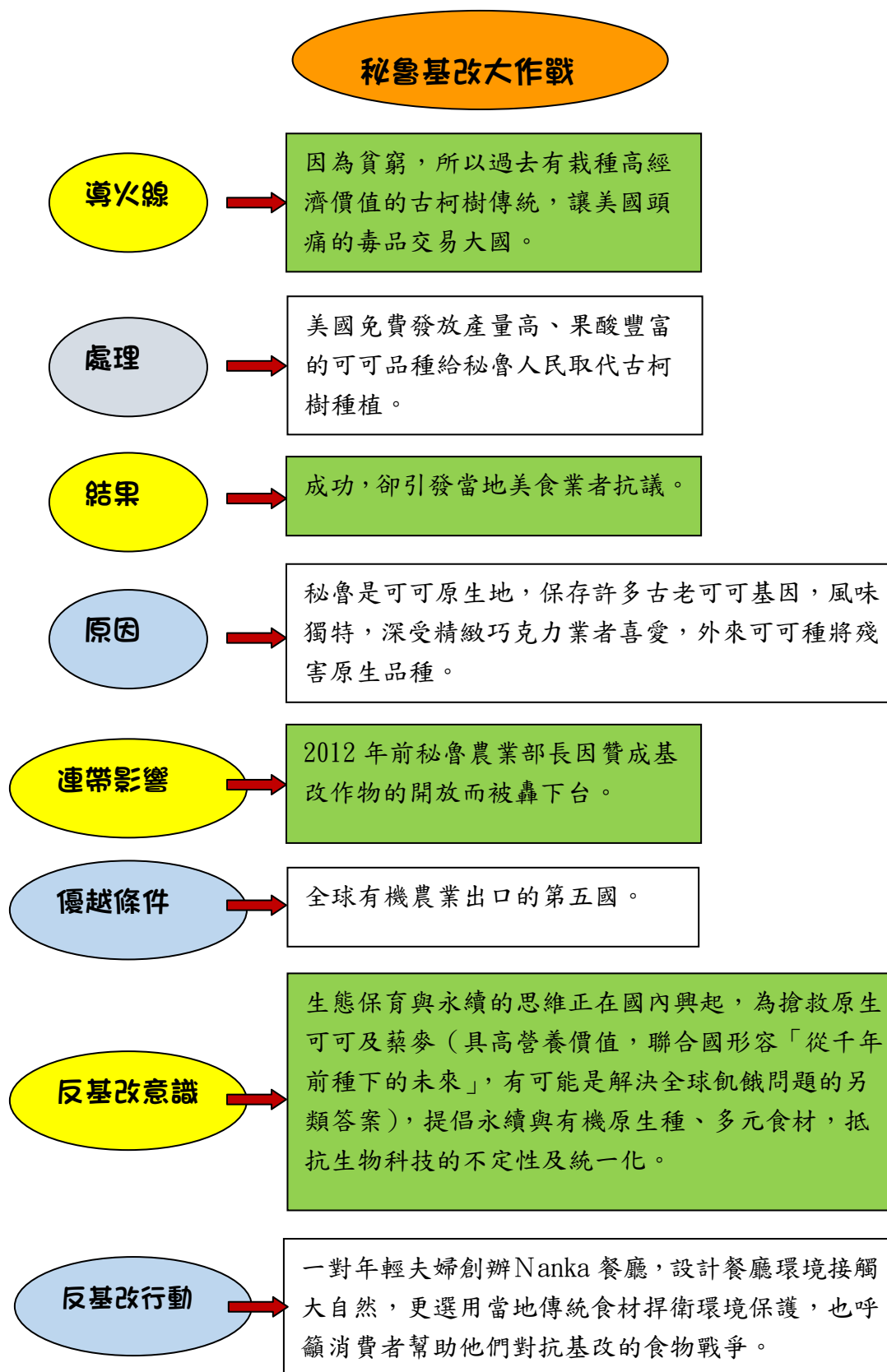
「食」至今日，「基改食物」已佔領多數餐桌領土。台灣黃豆自產率不到 1%，99% 需仰賴進口，每年黃豆進口量約 250 萬公噸，其中 93% 屬基因改造；台灣玉米每年進口量約 480 萬公噸，其中 40% 的玉米為基因改造，當中使用黃豆、玉米製造、加工、調配、改裝、衍生之食品，多如牛毛。

台灣《食品衛生安全管理法》通過之後，基因改造正式入法，當然「有機食品」訴求天然的健康飲食，要求不破壞自然環境、注重生態，以達成人與自然的共生永續也是我們餐桌上的好選擇。

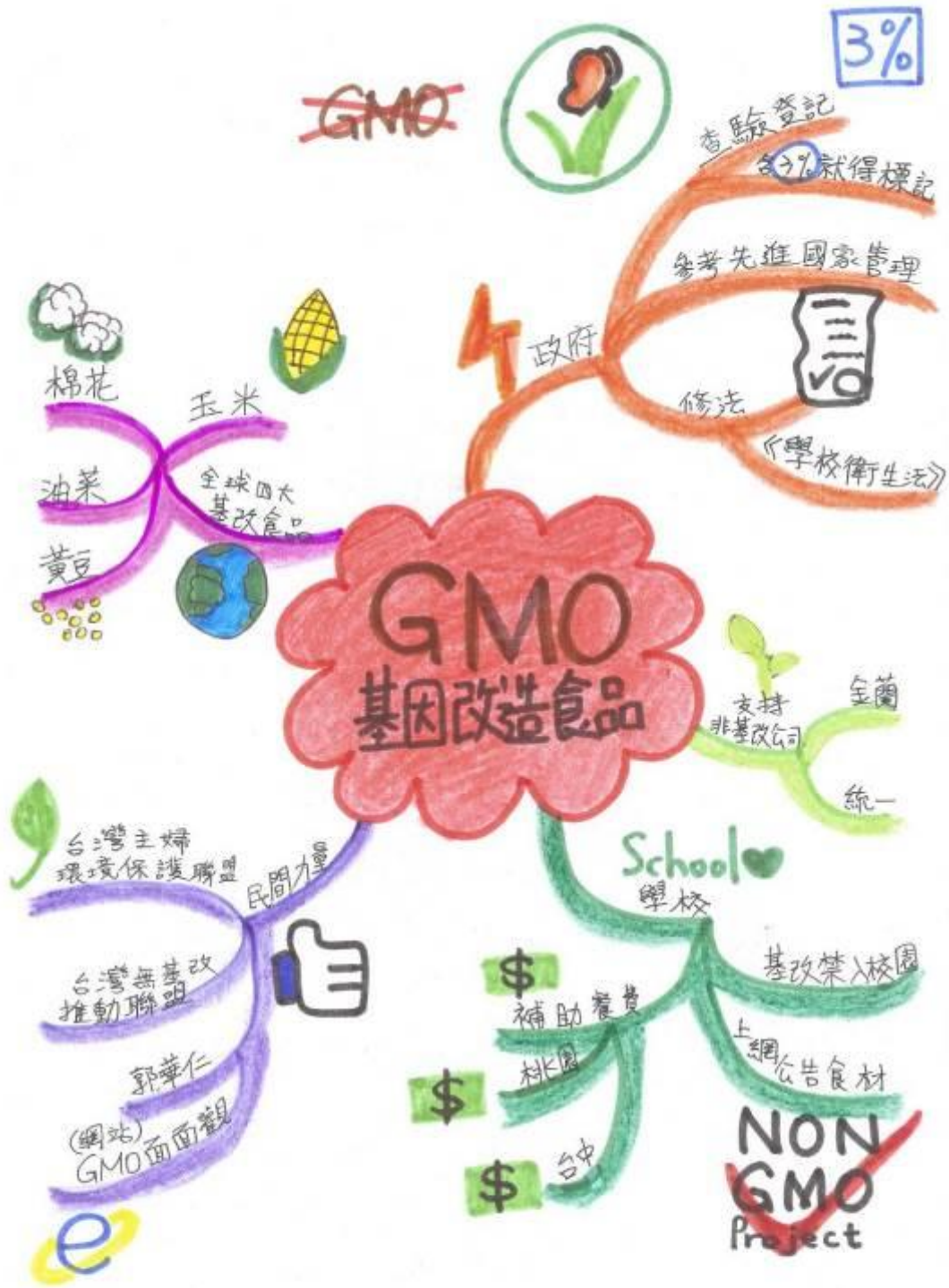
饅頭	肉燥	肉鬆
		魚鬆
巧克力	大豆類	泡麵
洋芋片		牛肉麵
	火腿	



(四)《明日餐桌》之全球觀察



(五) 臺灣之在地實踐



陳巧芯
繪製

(六) 我看基因改造

基因改造違背了道德倫理和宗教信仰，基改的出現也是因為業者利用消費者撿便宜的心態，工業且統一化的貿然大量產銷，狠狠的破壞了生物多樣性及上天原本的安排。

曾幾何時，取代天然無害肥料的是制式基改種子；取代豐腴肥沃田地的是冰冷機器工廠；取代小農市集裡親手栽種的是大型賣場的量產基改食品。富有鮮艷色彩的食品，再也不是農民用血汗所栽種的盤中飧。消費者在置身食安風暴下，還得仔細觀察食品包裝有無基因改造標示，有包裝的還好，那些摻雜基改食品的加工食品及現成在眼前的料理，就這樣讓那些不肖業者蒙混過去，難道我們就只能任其宰割？

即使是身為學生的我們，也要相信自己飲食的選擇能扭轉生態的發展！自保的第一步，下回走進超市，我們可以仔細看看食品的包裝，選擇有標示「非基因改造」的產品；第二步則是關心衛生署對基改食品的抽驗，用消費者的力量督促政府確實執行；第三步則是認識產地，支持「無基改農區」生產的產品。明日的餐桌也許不能完全遏止基改食品的出現，但消費者的選擇意願和政府機關的合作絕對可以影響明日餐桌的佳餚，我們不能再站在被動者的位置，讓我們一起捍衛大家純天然的食權！



三、午餐中的碳足跡

英國 9 歲女童瑪莎佩恩(Martha Payne)用社群力量告訴政府，學校的營養午餐根本吃不飽，也一點都不「營養」。她在 PO 出的文章中，還特別放入一張台灣營養午餐的照片，表示看起來十分美味豐富。很開心我們生長在被政府呵護的環境，但是如何能吃下營養豐富的午餐也能吃進對地球的關心？認識食物「碳足跡」，選擇「低碳飲食」應是王道！



(一) 凡走過必留下「碳足跡」

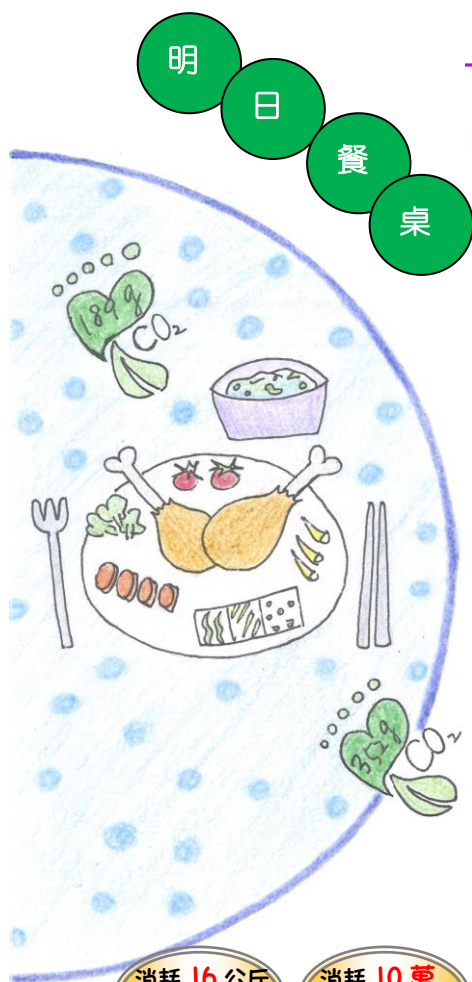
一項活動或產品的整個生命週期過程，直接與間接產生的二氧化碳排放量，稱之為「碳足跡 (Carbon Footprint)」。



以「食物碳足跡」而言，從動物飼養、植物的栽植，到食品加工、包裝、運輸、販售、烹煮、食用，甚至剩食廢棄或廚餘回收時所產生的碳排放量，都算是碳足跡的計算範圍。



以英國 WALKERS 洋芋片為例，從栽種馬鈴薯開始、製成洋芋片、包裝、配送、回收處理，每包洋芋片(60g)全程會產生 80g CO₂e，其中以栽種馬鈴薯 28.8g CO₂e 排碳量最多，其次為包裝過程 27.2g CO₂e，由此資料顯示，栽種馬鈴薯與包裝過程為產品減碳的關鍵熱點。



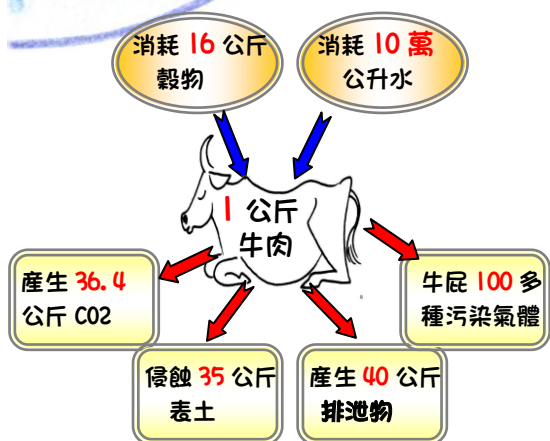
英國第一個碳足跡標示 洋芋片 Walkers

(二) 食肉—舌尖上的美味與生態正義的拔河

當我們在享用牛排大餐時，美食當前，應該不會有人認為自己正是全球暖化的頭號幫兇？全球排放二氧化碳最多的並非人類，而是牛隻。專家最新的研究指出全球 51% 的溫室氣體來自畜牧業，為了飼養大量的牛、豬、雞，必須開發更多的土地來做為牧場，亞馬遜原有的森林中有 70% 都變成了牧場，這些原本具有「碳匯作用」(carbon sink) 的土地，如今卻變成用來放牧牛隻或種植作為牲畜飼料的

農作物，這些森林中的樹木在未被砍伐前，原本可透過光合作用吸收大氣中的二氧化碳，在樹木消失後，這些土地的碳匯量就大幅減少。

研究顯示 1 株 20 年生的林木依樹種不同，1 年約可吸收 11~18 公斤的二氧化碳，更可怕的是，全球目前約有 1/5 的牧場用地因過度放牧、密集飼養牲畜而遭受侵蝕，甚至沙漠化。畜牧業消耗並污染了大量的水資源，再加上牲畜產生的大量排泄物與氣體，讓地球暖化的速度比二氧化碳快二十倍，因此我們的嗜肉行為，正以這個星球所無法承受的速度消耗它的長期生態承载力。

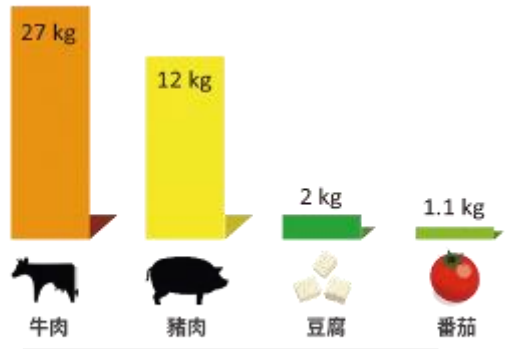


肉行為，正以這個星球所無法承受的速度消耗它的長期生態承载力。

飲食排放二氧化碳

- 生產一公斤牛肉製造36.4kg
- 肉食者一年因飲食所產生1500kg
- 素食者一年因飲食產生430kg
- 一人一天不吃肉可減少7kg
- 全台灣若一天不吃肉可減少161,000,000kg

資料來源/環保署



生產 1 公斤食物的碳足跡

每多一個素食者

43 隻豬 + 1100 隻雞
 + 3 隻羊 + 11 隻牛
 + 千千萬萬魚蝦



(三)「低碳」飲食才能「低嘆」飲食

食物從產地到餐桌的運輸距離，稱為「食物里程」。當食物里程愈短，愈低碳，所以和在地水果相比，進口水果因食物里程長，故排碳量高；雞肉和牛肉相比，牛的畜養過程與所耗之土地、糧草都比雞多，故排碳量較高；生長期愈短，碳排放就愈低，因此空心菜、地瓜葉等容易生長、收成的葉菜類就是低碳排放的食材；而有機蔬菜因為不施化肥及農藥，碳排放量也比一般蔬菜低……透過不同碳足跡標示與認識，消費者可以選擇低碳飲食，「食」的健康也「食」在安心。

搞懂低碳食材，採買很簡單

碳排放量 (單位：克 CO₂e)

紅色碳足跡 > 700 橘色碳足跡 300~699 黃色碳足跡 100~299 綠色碳足跡 < 100

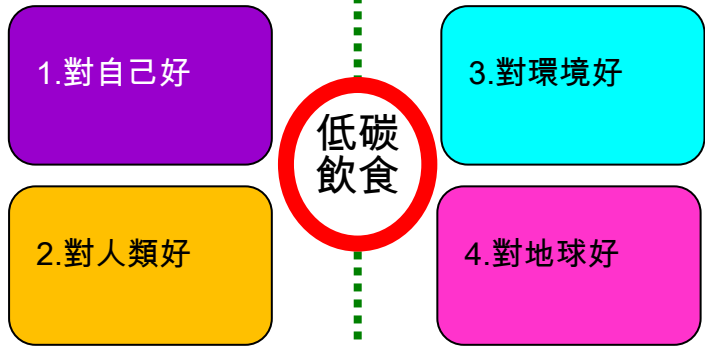


牛	羊	豬	家禽	蛋和奶製品	魚、蝦、貝類	豆腐、豆製品	水果和蔬菜	五穀、豆類、堅果	藻類
---	---	---	----	-------	--------	--------	-------	----------	----

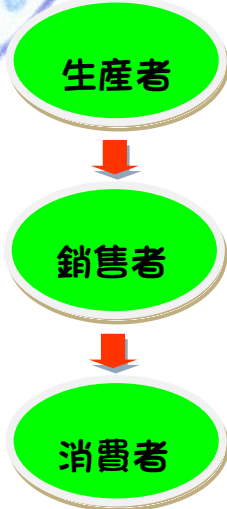
明
日
餐
桌



四大核心價值



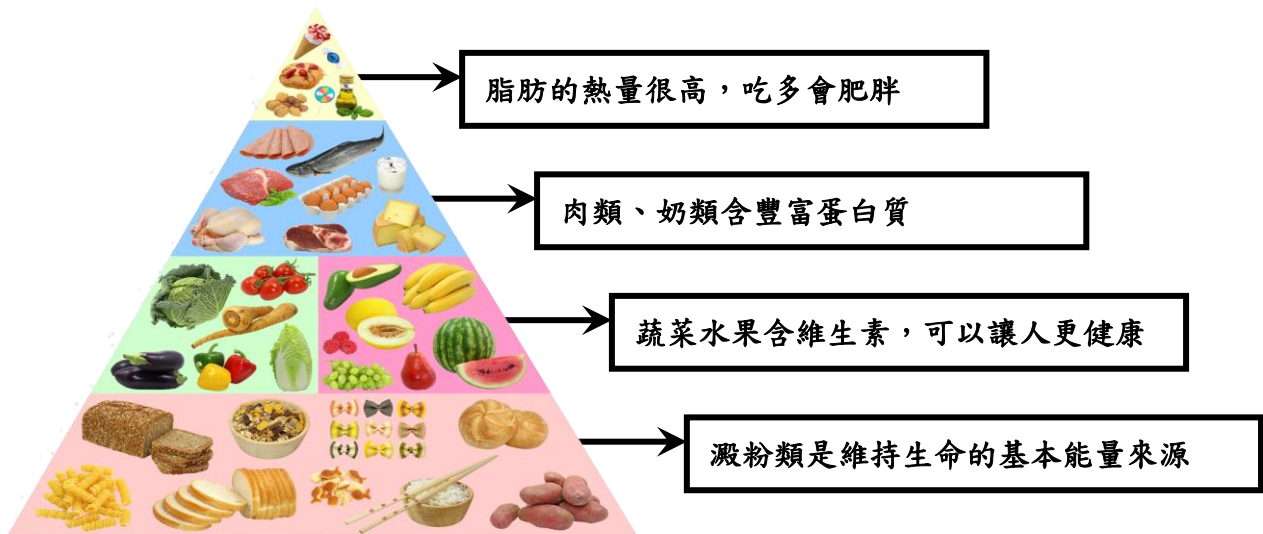
六大選購原則



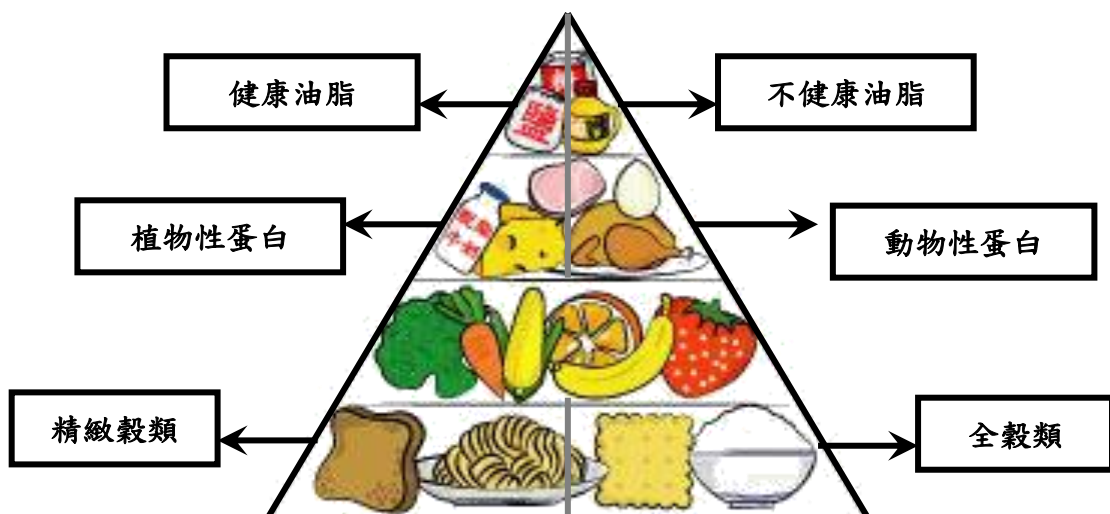
(四)《明日餐桌》之全球觀察

從 1990 年代開始，在美國政府與營養師的背書下，「食物金字塔」變成大家遵守的一種飲食潛規則，但推崇食物金字塔的美國人，為何非但沒有更健康，反而更多肥胖與痛苦？

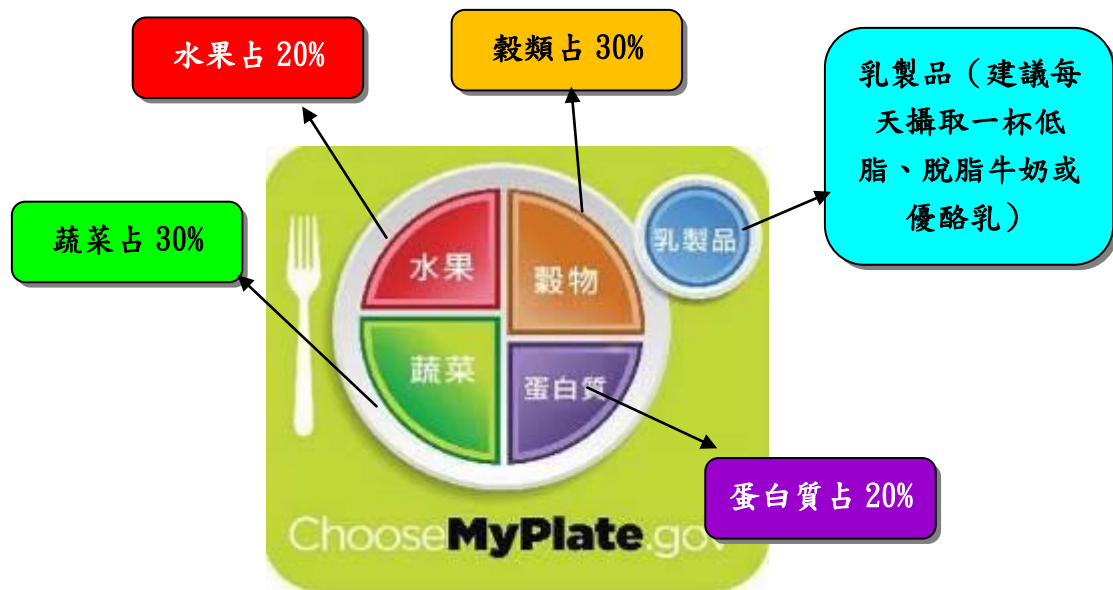
原因是農業部為了避免踩到食品與相關產業的痛腳，這份指南沒有明確告訴大家該吃什麼？或不該吃什麼？例如：應少吃紅肉與乳製品，只能籠統說成少油少肉，多吃碳水化合物。



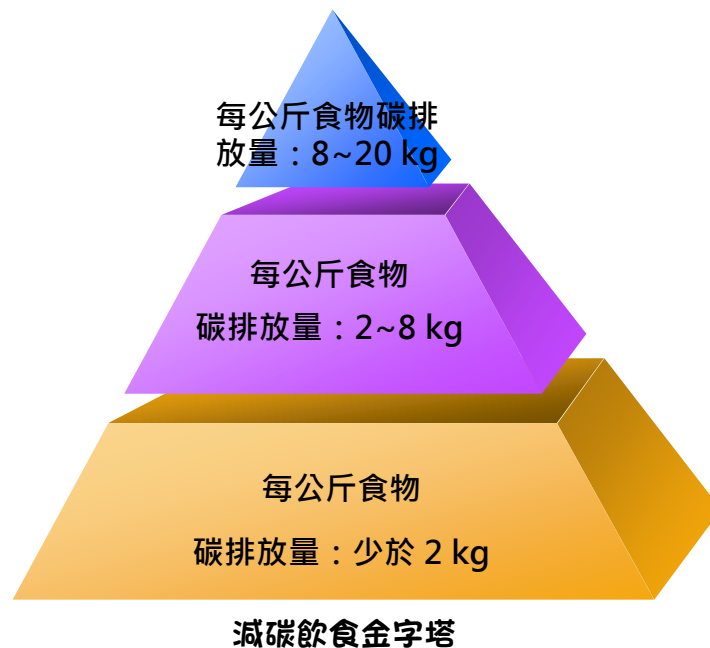
2002 年美國哈佛大學教授魏勒特 (Walter Willett) 研究指出，過度食用碳水化合物，才是導致美國人肥胖的主因。在各方輿論壓力下，2005 年美國農業部提出「健康食物金字塔」。



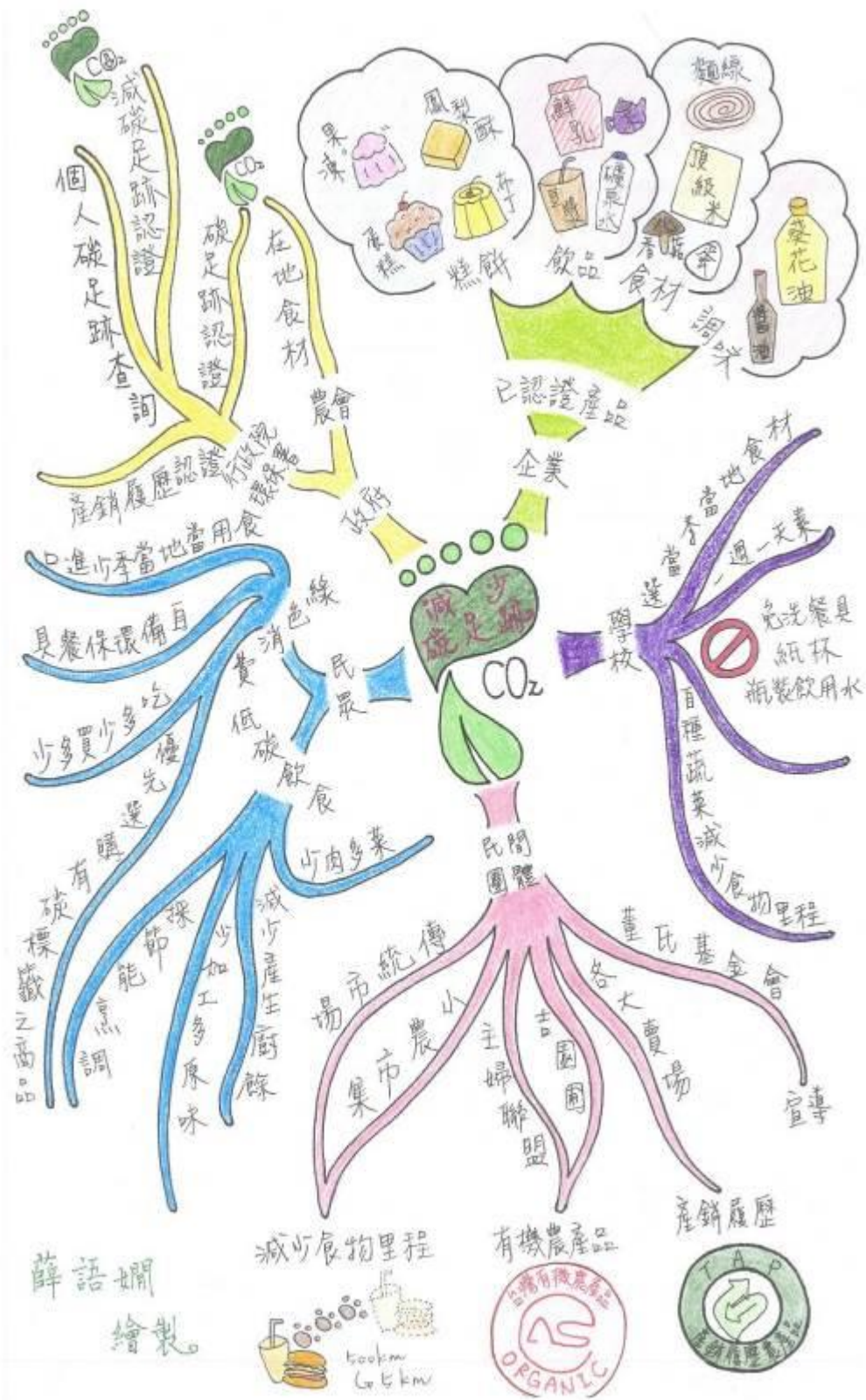
因多數家庭不易理解，2011 年農業部請總統歐巴馬代言，公布新的飲食指南「我的餐盤」。



美國還出現另一種「減碳飲食金字塔」，呼籲個人必須兼顧飲食健康與環境永續。這樣的減碳飲食讓人看見「飲食」與「氣候變遷的關係」，例如：跨國肉品公司採買了砍巴西雨林所栽種的大豆飼料，而密集飼養牲畜的環境代價與能源消耗也很高，如果能少吃這樣生產的肉品，盡可能吃底層食物，不僅對健康好，對動物與環境也好。



(五) 臺灣之在地實踐



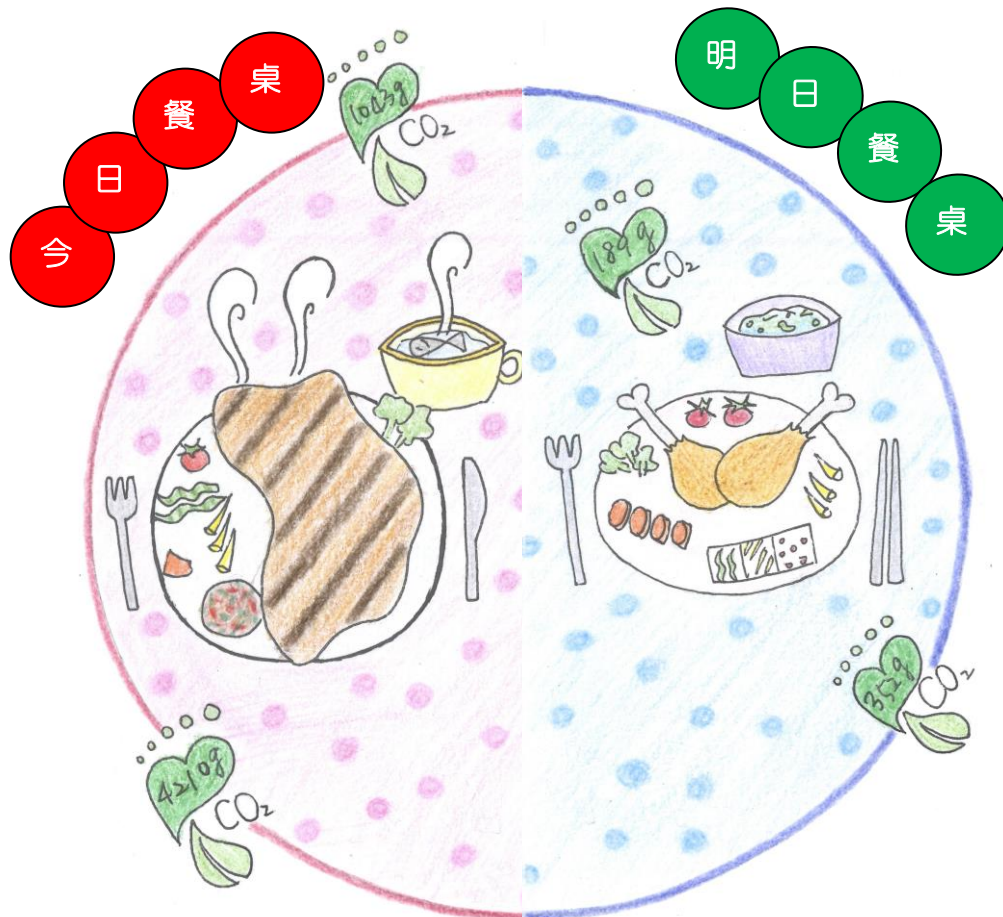
(六)我看碳足跡

二氧化碳，一呼一吸之間，在我們的肺部進進出出，它不但可以平衡整個生態系，還是植物行光合作用產生能量的必備條件之一。但「水能載舟，亦能覆舟」，過量的二氧化碳是產生「溫室效應」造成全球暖化的元兇，而我們是幕後劊子手，因為人們貪婪的口腹之慾間接促使貪婪的商人把可以挽救這些被破壞的環境的森林砍光。

到底身為學生的我們能做什麼呢？

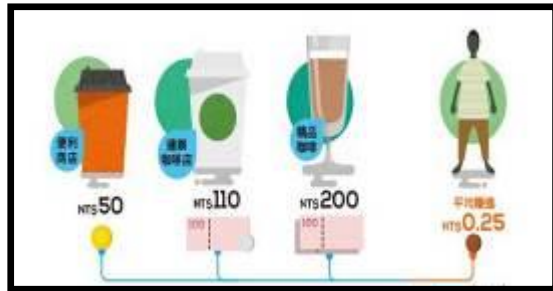
認識「碳足跡」，並且實踐「低碳生活」吧！只要調整每日滿足五臟廟的選擇，就可輕鬆愛地球。由於研究的這份專題，我學會把握了幾項改變飲食愛地球的原則：不要崇洋媚外，認為進口食材才是美味，「食物里程」會增加碳足跡；盡量不食用加工食物，食用「原味、原形」的食物可減少食材在加工製造與包裝時所製造的二氧化碳，對健康也比較好；而「不時不食」原則也很重要，選擇當季當地食材可減少食物儲存過程的碳足跡，及減少食用到不新鮮食物的機率。此外，雖然發育中的我們需要肉類補充蛋白質等營養，但牛、羊肉的碳足跡很高，宜少食用，可以雞、鴨、魚取代，甚至響應學校一週一餐素食的活動。

計算食物的卡路里，可以減輕人體負擔；計算食物的碳足跡，卻可以減輕地球的負擔！明日餐桌的美味倫理與食物正義需要我們一起來把關！



四、下午茶之公平貿易

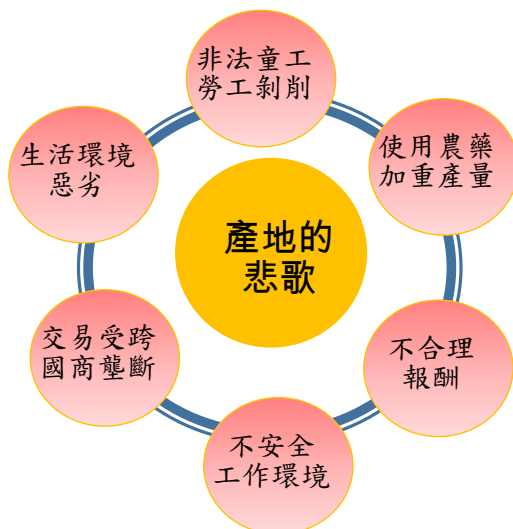
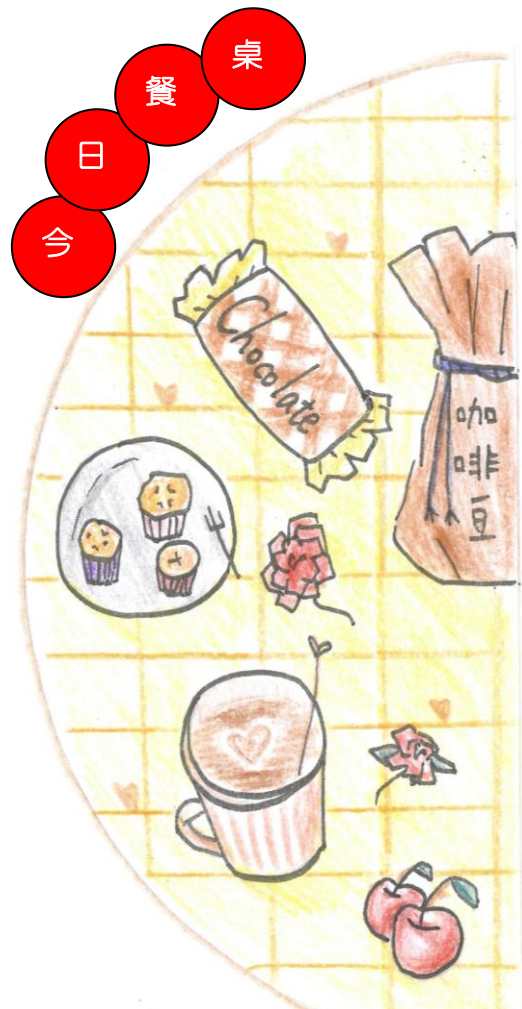
全台有 540 萬咖啡人口，每年花 135 億元喝咖啡。當我們享受咖啡時，距離半個地球，衣索比亞的咖啡農，種一株咖啡苗至少要三年才會結果，真正到可以採摘和評估，少說四五年。但農民所獲得的報酬卻遠低於一杯咖啡的銷售價格！



(一) 咖啡杯裡的貧與富

咖啡豆送到消費者手上之前得經過多次交易，而咖啡豆的收購幾乎被跨國企業廠商給壟斷，他們決定咖啡豆的收購價格，農夫無法議價。世界發展中國家的生產者幾乎都得不到與工作平等的收入，我們所買到的廉價產品，很可能就是剝削了他們的生命與環境而來。

在許多發展中國家的農業社會裡，都極度缺乏資金、市場資訊、生產技巧，因此很難脫離貧窮。咖啡豆價格越來越低，迫使許多農民使用童工降低栽種成本，使用對環境有害的方式種植作物，砍伐雨林提高生產量以求生存。貧窮的生活條件，使社區沒有學校，農民更無力花更多心力撫養孩童。



商品背後的血和汗	
鑽石：	
印度童工切割工資	0.04元/顆
成本	8333萬/噸
市價	20億8333萬/噸
咖啡：	
全球年總值	800億
非洲咖啡農工資	約0.5元
棉花：	
生產3磅棉花	約需1磅農藥
每年因農藥中毒	身亡逾2萬人

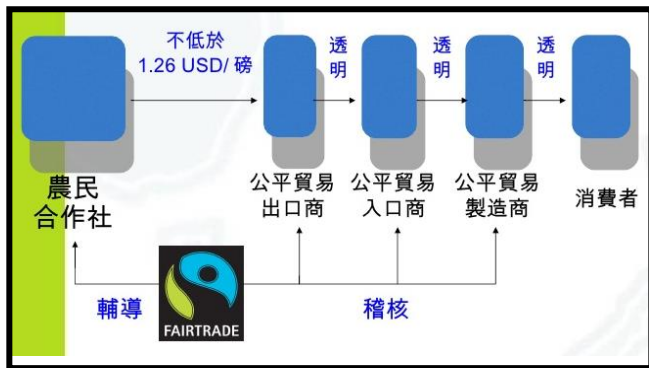
(二) 咖啡，不只濃醇香，也是改變世界的力量--公平貿易



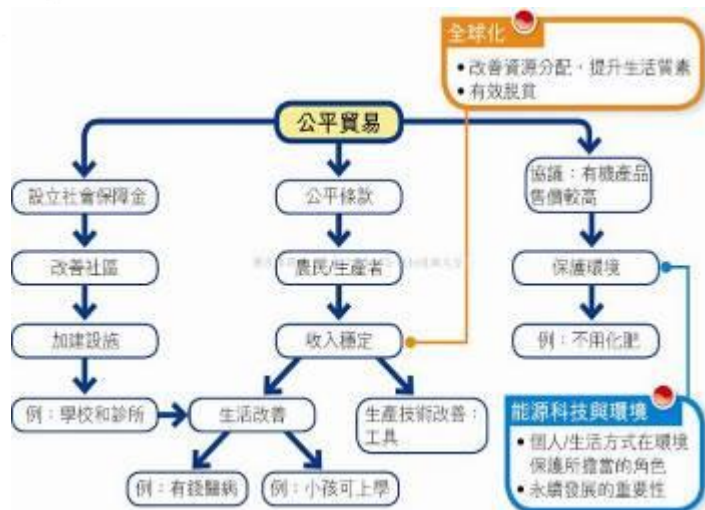
1997年，國際公平貿易標籤組織（FLO）成立，透過公平貿易運動，增強了生產者組織，也改善農民的收入，而且在短時間也改善了它們的家庭與生活。小孩有受教機會，社區多了醫療診所或學校，提高女性社會地位而得以就業。透過辛勤工作和崇高理想，公平貿易正在改變超過七百萬農民、勞工以及他們家人的生活。公平貿易以相對透明的交易制

度，確

保農人得到合理酬勞，並同時關顧大自然，永續生產，扭轉黑心食品的氾濫。公平貿易在生產端有農民合作社、國際上有貿易商，提供生產者、貿易商與身為消費者的我們直接參與對抗貧窮與



剝削的管道，是種大家合作改變不公平貿易的運動。透過與經濟弱勢生產者及勞工的緊密合作，提供訓練與教育，提升農民的產品品質、知識能力，給予企業支持、接觸優質市場及更好更公平的貿易條件，將小農們從易受傷的角色，轉化成為經濟上的自給自足與安全，讓飲食正義得以伸張。



(三)《明日的餐桌》之全球觀察

支持公平貿易				
國家	組織/推動者	推動作法	意義	
英國	Co-op 超市 	責任零售、多元的公平貿易商品、每樣商品清楚標示產品來源，打造透明可追溯的供應鏈	英國大力推動公平貿易運動的先驅企業	公平貿易成為英國全民社會運動
	英國星巴克	義式咖啡全面使用「公平貿易認證咖啡豆」	社會企業改變供應鏈上的人權與勞動標準	
	Cafedirect 公平貿易咖啡公司	與生產者合作改善營運效率、提升產品品質，輔導農民育種、咖啡精製，以保障收購價購買咖啡，並提撥一筆改變社區的發展基金	英國第一間掛上公平貿易認證標籤的企業，影響 38 個生產者團體，包含 28 萬個小農家庭	
	嘉斯唐小鎮	商店支持公平貿易與在地食物、咖啡店提供公平貿易的茶點	全世界第一個公平貿易城鎮	
	倫敦咖啡節 	1. 咖啡實驗區有公平貿易、雨林保護等熱門咖啡議題 2. 門票收入全數捐出協助非洲咖啡產國取得乾淨水源	善盡社會責任的節慶文化	
	2012 倫敦奧運	政府提出「食物願景」，在用餐區陳列的 150 多道不同的菜皆來自永續農法生產的食品，也要求合作的食物商盡可能採用公平貿易的原物料	鼓勵未來的活動主辦單位與產業，都可以提供更健康與永續的食物選擇	
	日本	熊本市の明石祥子女士	不斷推廣公平貿易的理念，打造公平貿易學生咖啡館「蜂鳥」，展售各國公平貿易產品	
台灣	生態綠 	在台灣率先引進國際公平貿易認證，推動更公平、正義的倫理消費，推廣扶助弱勢與環境保育的公平貿易咖啡。	華文世界首位取得國際公平貿易認證 (FLO) 的商業公司	
	台灣公平貿易協會	2015 年，臺北市政府產業發展局與台灣公平貿易協會合作，目前預計完成 20000 民眾連署支持讓臺北成為公平貿易城市	期許 2016 年在全球 1700 多座公平貿易城市之中，成為華人世界中的第一座	

【公平貿易城市 5 指標】

1. 一系列的公平貿易商品在該地區的零售商店或餐廳買的到
2. 公平貿易商品被一些辦公地點和社區組織所使用
3. 吸引媒體報導相關活動和爭取公眾的支持
4. 成立一個推動公平貿易的組織，作為公平貿易城鎮地位的承擔
5. 地區議會要通過決議支持公平貿易，同意在議會開會時及在其辦公室和餐廳供應公平貿易茶和咖啡。

產地的努力			
國家	組織	作法和改變	意義
瓜地馬拉	ANACAFE 咖啡局	1. 主導該國產業發展，輔導咖啡農 2. 將咖啡產區化，創立產地認證，有完整的生產履歷	成為世界知名的精製咖啡產國
秘魯	Naranjillo 公平貿易可可農民合作社	加入 FLO 獲得公平貿易的協助 1. 不使用農藥與化肥 2. 利用社區發展金，製作各種可可產品 3. 國際銷售管道，利潤成長十倍 →為農民建構了一個在雨林中的可可夢工廠。	1. 取得合理報酬，改變小農生產者的地位 2. 逐漸找到穩定市場，成為擁有獨立品牌與國際市場的公司，建構新的價值鏈
	CECOVASA 拉丁美洲咖啡合作社	1. 咖啡產量 80% 取得有機認證 2. 利用社區發展金提升生產力 3. 積極參與各項咖啡比賽、教育訓練，生產者甚至有機會至國外參加商展	
印尼	KOPEPL KETIARA 咖啡農合作社	確保農村婦女擁有工作權，男女同工同酬，提供女性平等的發展空間。	女農力量的集結，支持女性成長與獨立。
迦納	可可豆農民合作社 Kuapa Kokoo	農民以公平貿易價格出售可可豆，與 Divine 巧克力合作經營巧克力公司。 加工的過程有專人負責記錄和檢查可可豆，確保品質優良。	當地可可豆農民經營的巧克力事業發展成為價值數百萬鎊的英國企業

下列兩組織國際上最廣受認可的良心公平認證系統，能夠證明貨品屬公平貿易原則下生產。



世界公平貿易組織 WFTO 1989年成立
(World Fair Trade Organization)



® 國際公平貿易標籤組織 FLO 1997成立
(Fairtrade Labeling Organizations)
公平貿易認證標籤是FLO的註冊商標，表示產品符合國際公平貿易標準，由獨立組織FLO-CERT(公平貿易認證組織)審計。
全球數以千計的產品上可看到這個標籤。

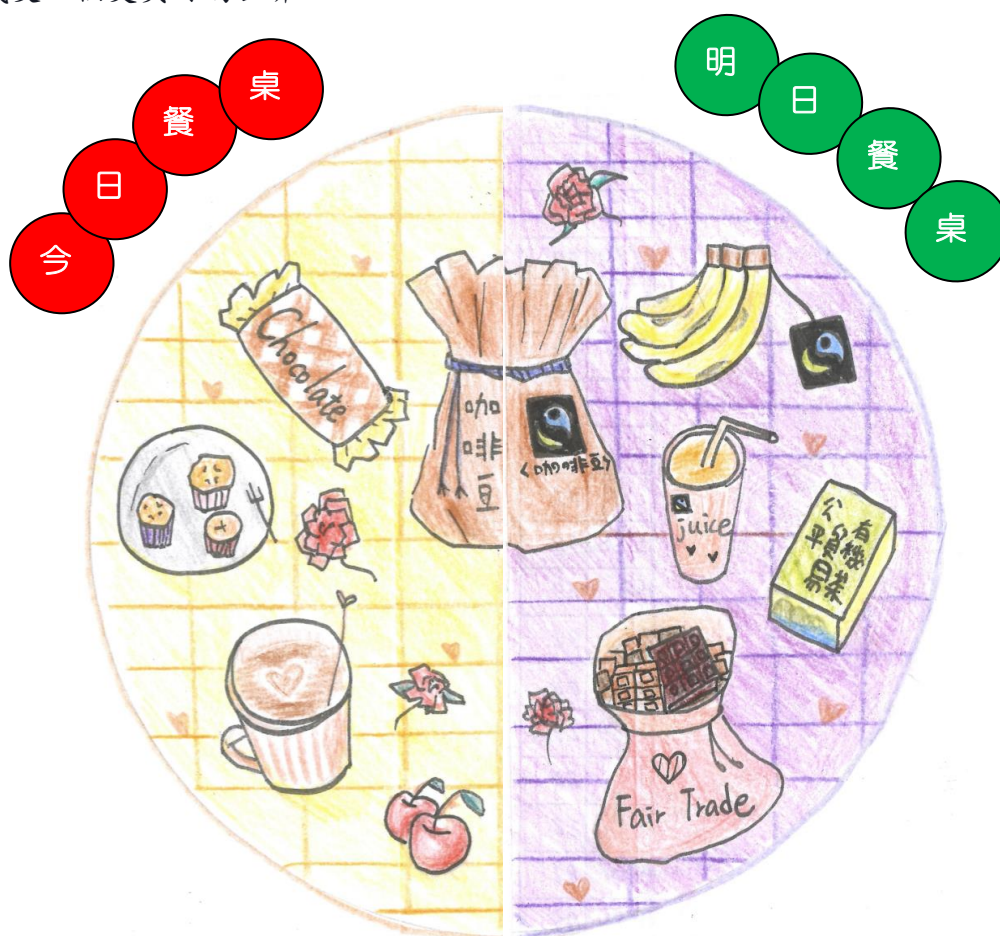
(四) 臺灣之在地實踐



(五) 我看公平貿易

我非常喜歡吃巧克力，甜甜的、滑滑的，是人間美味，卻從來不知道這甜蜜的背後竟有如此苦澀的不公不義！當我們每日津津有味地品嚐著下午茶咖啡，那些發展中國家的咖啡農卻面臨入不敷出，愈種愈窮的困境。黑心廠商只要付出便宜的價錢就可以向產地農民買回大量原料，從中得到高利潤。可是產地的心酸，氾濫地使用童工，受壓榨的小農們得不到合理酬勞，長期與飢餓搏鬥……，真是讓人又難過又生氣！

還好有公平貿易，公平貿易的產品有上千種，每天我們吃的喝的是許多第三世界國家的貧窮農民辛苦勞動的成果。公平貿易產品的質素與主流產品相當，對消費者而言同樣優質，但對發展中國家的農民及生產者，則有明顯的分別。如果可以使農民脫離惡劣環境，鼓勵農民持續以友善環境的方式生產，選購這些貼有國際公平貿易認證標章的產品便是最直接且有效的消費正義！平凡如我們也能擁有力量去直接幫助貧窮生產者！若我們傾向購買對生態環境、勞工、人權都能永續發展的產品，就能用消費力來實踐新的價值觀。消費者的責任不只是付出足夠的金錢去得到所需的產品，更包括透過消費行為，去監察企業有沒有遵守對社會、對生產者、對工人、對消費者的正義。購買公平貿易商品，成交的不只是高品質的消費品，而是成交一個更美好的世界。



五、晚餐中的零浪費

全球每天有十萬人死於飢餓，平均每七個人就有一個人在飢餓中睡去。但根據聯合國估計，全球農產生產總值可養活一百廿億人口，遠超過全球總人口數。但因糧食分配不均，造成嚴重的「盛食」與「剩食」問題。

根據環保署統計，臺灣每人一年的廚餘量約 96 公斤，與歐美並列成為浪費大國，比中日韓平均多 20%，是南亞東南亞的 8.7 倍，是中南部非洲的 16 倍。臺灣一天 6100 噸的廚餘量，約可裝進 300 輛的卡車。

(一) 盛食/剩食

— 食物從產地到餐桌的浪費



1. 前端的浪費

(1) 產地的浪費

產地的農夫常依消費者的喜好，而直接淘汰大量外型不漂亮的「次級品」。還有當產銷失衡，農產品售價賤如土時，蔬果也在產地直接大批銷毀。

(2) 海關的浪費

大費周章進口的蔬果，因旅途延誤，濕度溫度控制不當，或未通過病蟲害檢疫與農藥檢測，這些價值不斐的蔬果，不見得都可以到達消費者的手上，大批的蔬果就終結在一趟長程飛行之後。

(3) 餐廳的浪費

吃到飽的文化，因應菜色多變，食材控管更難。中式餐廳也因烹調方式多樣化，菜色過多，造成採購不當，貯存不易。

(4) 超市和賣場的浪費

消費者嚮往完美家庭的圖像，不斷地把食物堆滿櫥櫃和冰箱。業者為了商機也會以充足過量的商品吸引消費者，但商品的前端和後端，從產地到食品加工，運用到的能源、倉儲與運送，都造成生產的浪費。業者也為了滿足消費者的求新求鮮的慾望，許多商品就會變成廚餘被丟棄。



2. 後端的浪費

(1) 飲食習慣的浪費

因用餐者的挑食，造成浪費，大台北地區學生每天吃剩的營養午餐達 29000 公斤，可以再提供一天 50000 名學生營養午餐所需。

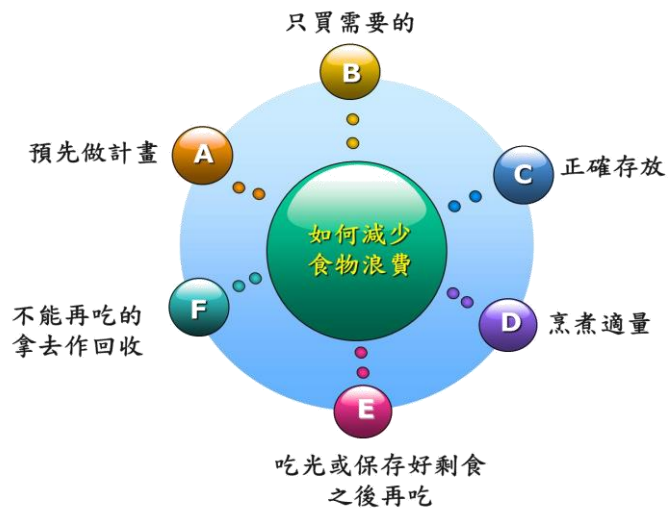
(2) 制度性浪費

臺灣有許多公糧倉庫，將隔年過剩的頂級米給豬當飼料米。

(3) 廚餘桶的浪費

還可再利用的食材被當作廚餘被丟棄。廚餘的回收量與處理量不成比例，過量廚餘常常跟著垃圾被燒掉。

(二) 零浪費大作戰



以上是六個減少食物浪費的具體行動。其中需要特別在說明的是將食物的有效期限改成兩種標示：一個是最佳賞味期限，另一個期限才是過期了絕對不能吃。

賞味期限(Best Before)

*影響「風味」，而非「安全性」
在此之前食用最美味，超過不代表不能吃

有效期限(Use-BY)

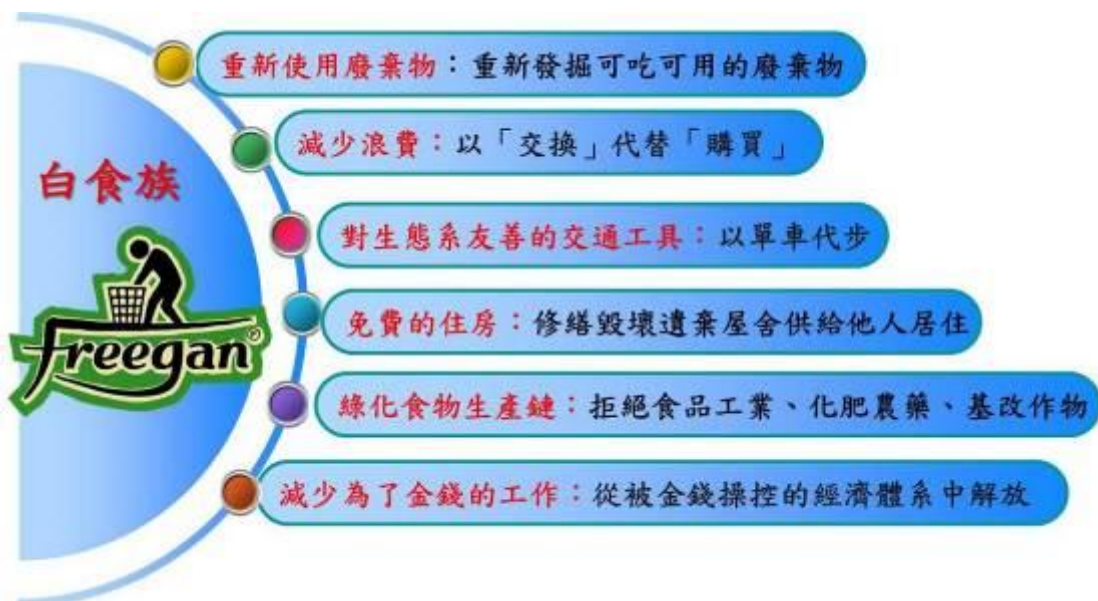
*影響「安全性」
保持食品衛生安全，營養品質的最終期限，過期了就不要吃

(三)《明日餐桌》之全球觀察

1. 挪威「白食族」(Freegan= Free+ Vagan)-拒絕購買食物的剩食者

Free: 拒絕參與大企業操縱之鼓勵消費、製造浪費的主流經濟體系，要從慣有的經濟體系中解放自己。

Vagan: 肉食破壞地球、動物生命權被剝奪因而拒絕食肉



2. 各國「搶救剩食大作戰」

國家	組織	食物革命運動
印度	Radha Krishna 教徒：「食物共享，餵飽飢餓的人」，鼓勵素食	發放來自英國連鎖超市聖斯博里 (Sainsbury) 的捐贈
英國	大英國協的威爾斯政府 「威爾斯廢物意識」非營利組織	1. 妥善規劃購物清單， 2. 透過飲食規劃，煮食恰到好處的量。 3. 食物的保鮮與存放
	特易購超市	將快要過期的商品直接折價促銷，以減少食品的丟棄量
丹麥	非營利組織「停止浪費食物」(Stop Wasting Food) 協助丹麥超市 REMA1000	改變行銷手法，調整過去常用的買一送一、買多折扣的促銷方式，不再玩「鼓勵衝動消費」的遊戲

(四) 臺灣之在地觀察

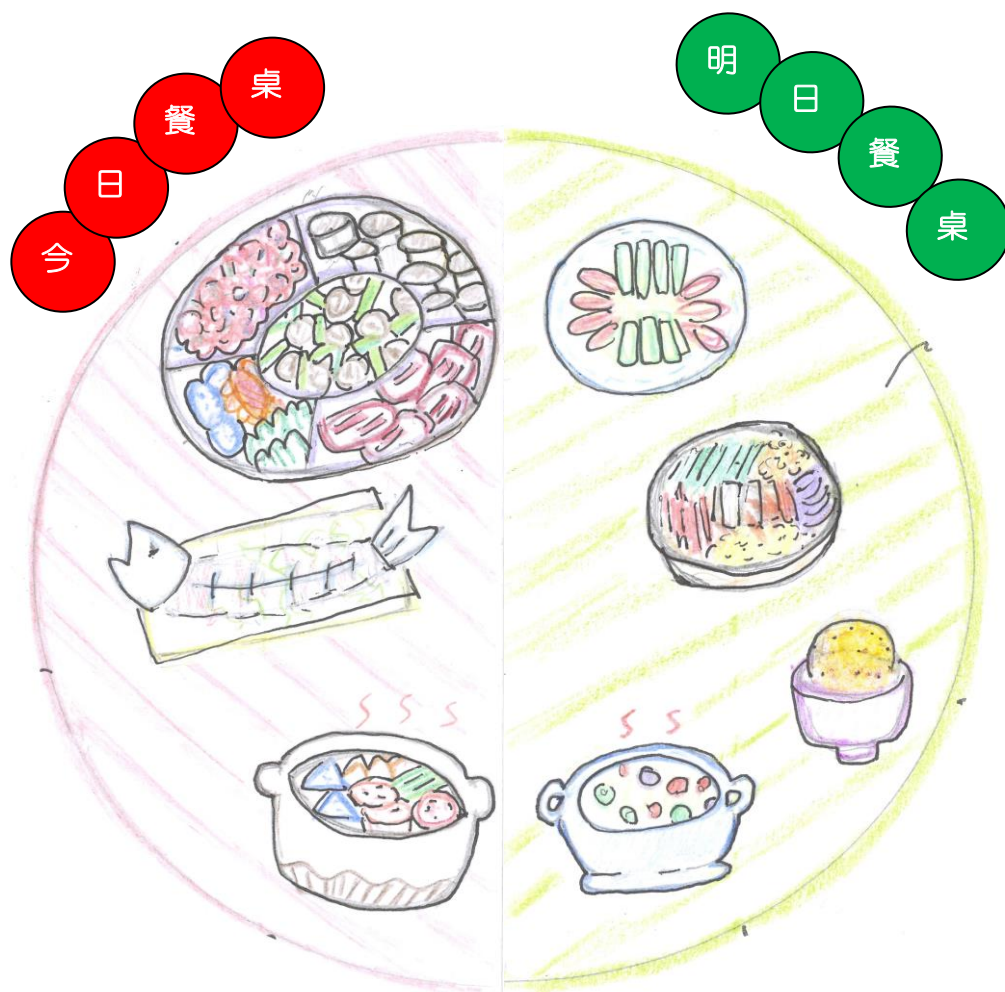


(五)我看零浪費

過剩的農業生產與巨量的食物丟棄，背後是大量的資源浪費。現今的糧食體系出問題，不是生產不足，而是分配不均。當我們把那些吃不完的剩飯、剩菜倒入廚餘桶時，有沒有想過，遠在非洲或其他災區的人們，有多少人因飢餓而死去？他們艱困的生活著，每天為了生存只求溫飽，食物對他們來說是最美好的渴望。身在富足地區的我們，可否同理想想，如何更懂得珍惜及如何促成這世界的公義與平等？

看過這麼多關於剩食的問題，使我感受頗深。我想，剩食和資源的循環利用已經是我們不容忽視的課題，我們每個人在生活中都可以避免剩食的產生，像是把吃不完的飯菜打包，或做成飯糰當點心，不被賣場琳瑯滿目的促銷活動引誘，而多買根本吃不完的食物……都可以讓剩食脫離垃圾場，重新發揮它應有的價值。更重要的是，對於所擁有的食物要懷抱著感恩的心，感激上天與大地的恩賜。人要活著，就不能沒有食物，所以，真的要很珍惜……

在把食物扔進垃圾桶之前，我們的每個決定是可以帶來改變的。讓我們從惜食開始零剩食—改變世界，就從生活中的每一餐做起。



六、晚餐盤中的食育

「食育」一詞，最早於 1896 年由日本著名營養學家石塚左玄提出。日本在 2005 年通過食育基本法，把食育視為「義務教育」，以改善飲食習慣受西化而改變，進口農產品衝擊糧食自給率下降，飲食營養失調等問題，其內容包括對食物營養與食品安全的認識，食文化的傳承，食物與環境的調和，學校使用在地食材，學生參訪農園，以及地產地銷，培養國民健康的身心與對食物感恩之心。

(一) 食育你我他——學校的社會責任

將健康飲食的資訊更廣泛地融入各種教育活動中是學校重要的社會責任，從校園開始，建立永續的食物鏈，培養國民身心健全的重要基礎。



食育在過去 20 年來，已經成為全球趨勢。

他山之石	
英國	2014 年開始，中小學生必須學會 20 道料理才能畢業，以啟發學生對食物的認識與興趣、營養均衡概念、基本料理的知識。
瑞典	讓學童接受每周一小時的「家庭與消費者知識」課程，包括食物與營養、消費與經濟、環境知識，學習如何保存及烹調、食物製造與運輸如何影響環境與健康等。
美國	從 1995 年起興起「食用校園計畫」，在學校設立菜園，讓學生吃自己種植的作物。

(二) 砧板上的春天—廚師的社會責任

文化人類學視烹飪為文明的起點，廚師除關切料理的味道外，也要關切與食材相關的議題，如健康、土地、文化、公平等課題，更可以連結生產者與食用者，讓世人看到生態、環境永續價值，保護生態多樣性，並尊重小生產者，如此一來，將可以改變世界滋養自己的方式。這也正是作為廚師的「社會責任」的終極展現。



傳統技藝的傳承與保存者

廚師的社會責任

人類飲食永續工程的開創者

展現的社會責任	
吳寶春 吳寶春麥方店	以福圓、玫瑰為烘焙材料，讓世界看到臺灣本味
嚴心鏞 穗科烏龍麵	雇用弱勢生當學徒
簡天才 Thomas Chien 集團	選用地產食材，照顧小農
邱馨慧 呷米共食廚房	九成使用在地食材，一成用公平貿易進口油品
蘇彥彰 我愛你學田	廚房結合市集，為小農、人道雞蛋尋出路
陳耀忠 陶甕百合春天	用廚藝保留部落文化，用多少、捕多少，維持生態永續
鄭安宏 大安料理遊樂場	拒絕深海魚，以保護枯竭魚源

(三) 《明日餐桌》之世界觀察

1. 英國：改革營養午餐，將食育做教育的一環

英國政府將中小學午餐視為教育部的責任，結合非營利組織的力量，落實中小學生的「永續餐盤」，以「全校式經營」、「永續食物鏈的建立」、「具創意的公共採購」，讓健康飲食的訊息更廣泛地融入各種教育活動中，以降低國民罹患疾病的比率，提高學童的專注力，也支持小農，建立新的飲食文化價值。其作法如下：

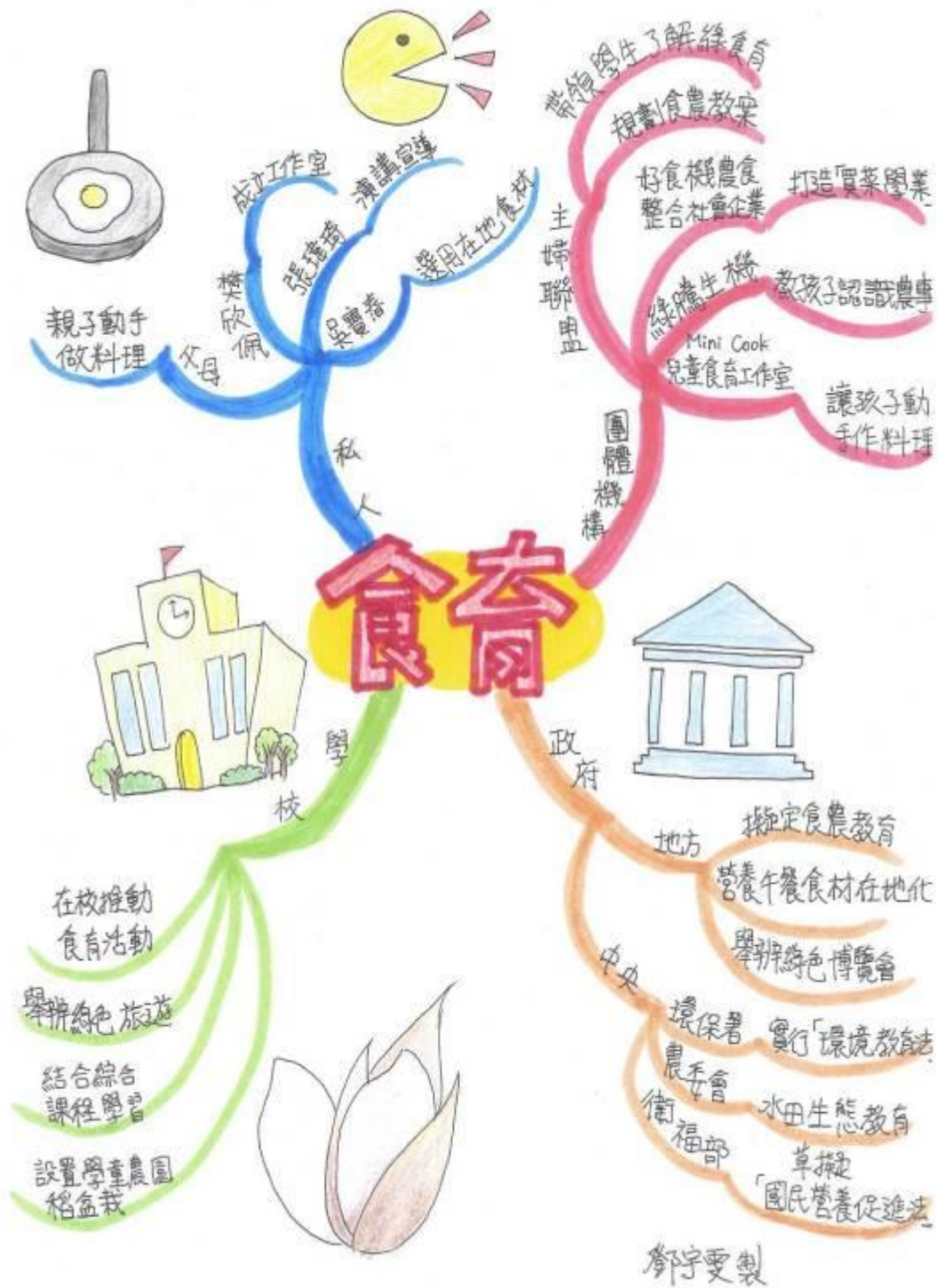
確定法源	英國教育部肩負改革中小學學童午餐的任務，以「營養」為修法方向
確定財源	2007年由英國彩券基金成立「學校食物信託基金」，邀請醫藥、營養、廚師、老師、研究人員等專業人士，協助學校制訂專案推動與採購食材的預算。
執行單位	(1)各地方政府與教育單位 (2)民間團體執行主力：「讓我們烹飪」、「生活食物夥伴」等組織

2. 廚師是人類飲食永續工程的開創者——「給明日主廚的公開信」

2011年，九位世界名廚在秘魯首都利馬發表「給明日主廚的公開信」，以與自然、社會、知識、價值等關係，期待未來的主廚能具社會意識，都能有責任感地貢獻給正義與永續社會，讓烹飪成為強大的轉化工具，改變世界滋養自己的方式。這分名廚主張，被稱為廚師界的「利馬宣言」。



(四) 臺灣之在地實踐

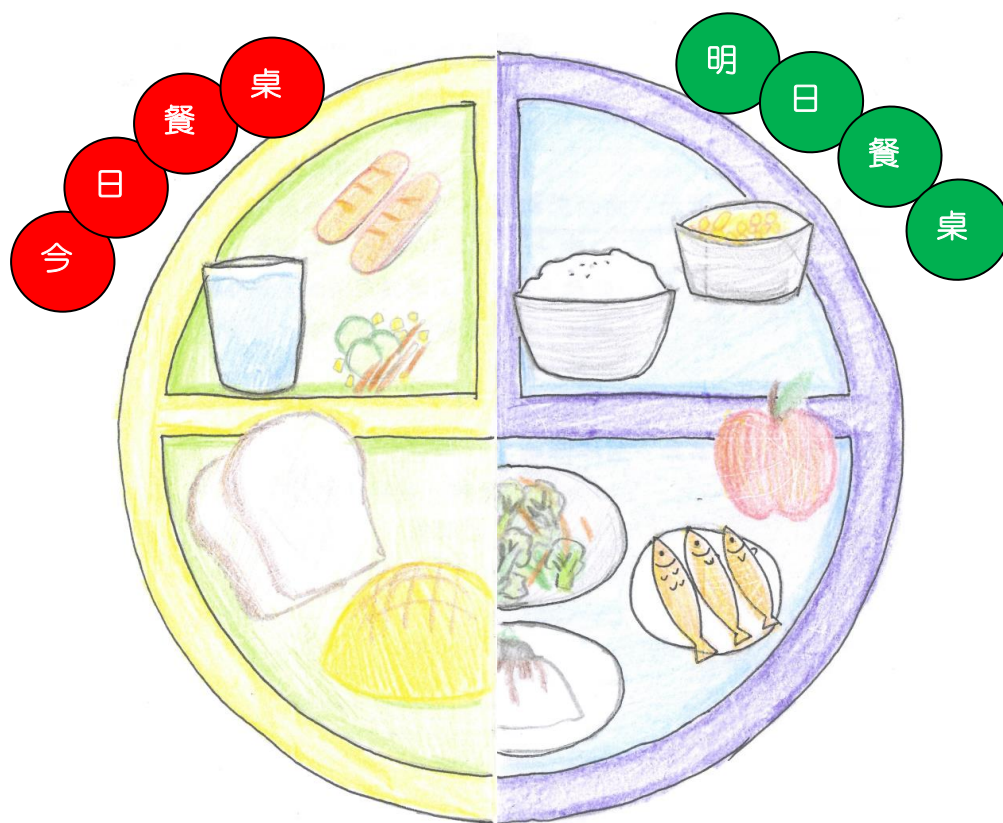


(五) 我看食育

在學校師長們總強調學生應「德、智、體、群、美」五育均衡發展，但隨著經濟的變遷，我們的生活已被快速又便利的食品寵壞，並在高度競爭的環境下，不只大人，連學生都忽略健康飲食的重要性。因此，推動第六育——「食育」是時勢所趨，每個人都應認識食物營養與食品安全，以及根深於這塊土地飲食文化的傳承，甚至食物與環境的調和，以及地產地銷的觀念，對食物感恩之心與珍惜食材等，都必須在學校教育中不斷教導與實做。

但可惜的是，儘管人們發覺農業開發會危害人與環境的和諧，也驚覺飲食與人體健康的關聯，但為了符合市場、迎合市場需求，生產者致力於把自然資源轉化成產品滿足我們，卻引發多次食安問題，使我們的健康受損，食育相關議題雖時常被提及卻也常停留在討論的階段或淺層的認知，造成我們對於農業環境與飲食生活的正確認知斷裂。

我們期待在上位者能拿出魄力重視這個議題，強制政府、學校推廣，鼓勵民間企業、甚至廚師個人優質的對待飲食教育，讓孩子從小就能認識我們獨特的飲食文化、獨特的農業環境，進而「感恩惜福」、用友善對待環境的耕種方式讓環境生態永續發展。飲食不只是口腹之慾的滿足，更不是為了炫富崇洋，應是與文化、土地、惜福、健康、感恩產生深厚的連結。唯有從教育根本改變，明日的餐桌才会有更公平正義的展現！



參、結論



全球觀察在

《明日的餐桌》分五部分深入近年來全世界的食物運動現場，從基因改造、碳足跡、公平貿易、零浪費與食育等議題切入，剖析食物在生產、處理、運輸、烹調等上下游環境的真實面貌，並鼓勵消費者以最貼近生活的食物做為武器，隨時響應食物運動。

我們觀察全球風起雲湧的食物運動現場，再回頭審視臺灣的實踐狀況，發現各種食物運動也在臺灣每個角落成長茁壯。身為地球一份子的我們，最後統整書中資料，閱讀相關訊息，並分享心得給身邊的親友與同學，以一系列的「零浪費」活動，建構起一個新的食物運動現場，實踐以消費倫理達成社會正義、環境倫理與生態倫理。



肆、翻轉餐桌，用吃改變世界—盛食/剩食實踐活動

完成了專題，我們參觀新北市美麗永安生活館「盛食、剩食」展，發現展覽的意義不在於我們懂不懂珍惜食物的重要性，更重要是「實踐」，於是我們想以自身小小的力量影響身邊的同學、擴及全校師生，乃至牽動和我們相關與不相關的人，於是我們有了下列三個行動：



1. **影片欣賞與回饋**—和班上同學分享專題心得，這場鍋碗瓢盆的起義需要大家一起參與。
2. **剩食大變身**—眼見每日午餐都剩很多飯菜丟棄真的於心不忍，於是將之變身為下午的飯糰點心。
3. **剩食傳說**—剩食跨班交換活動，我們將台北展覽的場域搬到班上，結合802、820、825三個班做剩食交流（即期不過期、包裝完整、不需冷藏），讓我家剩食變成你家盛食。

一、影片欣賞與回饋：臺灣剩食之旅—舌尖上的浪費

（一）莊之瑀與班上同學分享所閱讀到的資料與心得



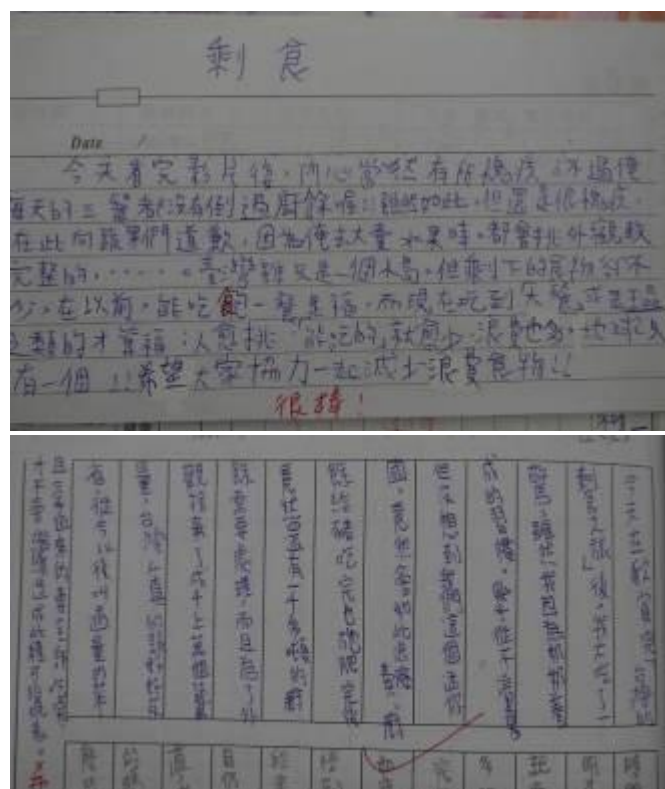
（二）全班同學一起欣賞紀錄片：臺灣剩食之旅—舌尖上的浪費



(三) 觀賞影片之後同學上台分享心得



(四) 聯絡簿上的分享與回饋



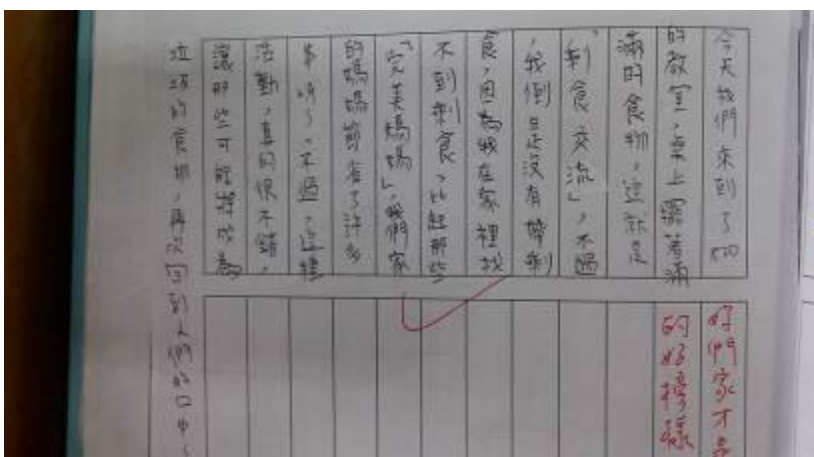
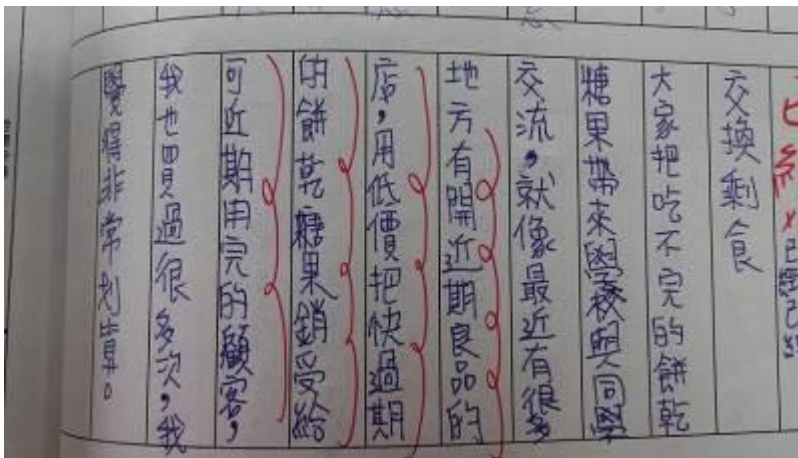
二、剩食大變身—包進飯糰裡的零浪費

午餐剩下的白飯，到下午變身成美味的飯糰



三、剩食傳說—剩食跨班交換活動





伍、延伸閱讀書目

- | | | |
|-------------------------|---------|-------|
| 1. 《剩食》 | 陳曉蕾 | 三聯出版社 |
| 2. 《男人的菜市場》 | 劉克襄 | 遠流出版社 |
| 3. 《飲食新主張》(2冊：浪費+不流血革命) | 特拉姆·史都華 | 遠足出版社 |