

慢。食。慢慢享受

01-19

我們微波電視餐，只消一眨眼的時間就加熱完畢。到餐廳點垃圾食物，不一會兒的功夫餐點就送來。但有一種運動不僅致力要把「速食」裡的「速」字拿掉，還要把速食變成「慢食」。

慢食運動在 1980 年時起源於義大利，其創始人意識到「速食、快活」的生活哲學深具殺傷力後，便開始推廣此運動。集約式農業造成了環境破壞，其所使用的農藥被人食用，更是令人擔憂。此外，慢食運動的支持者相信，當我們去超市以廉價購得進口食品時，當地農業就會因此而受害。那些食物只是表面上看起來較便宜，就長遠來看，我們其實是在破壞國內的經濟體系。再者，慢食運動的倡導者表示，摒除先人傳承下來、歷史悠久的飲食文化傳統，其實就是讓自己的文化冒著消失的風險。

這個組織希望能保存傳統意義中的農耕、烹飪和用餐的方式，並學習以前人們享受全家一起準備餐點及慢慢品嚐的過程。慢食運動要我們將祖先遺留下來的食譜繼續發揚光大，在農夫市場採購當季的農產品，並透過教育培養對環境的尊敬。一粒當地出產的水果會讓你安心——因為你不僅知道它的確切產地，而且還因沒讓食物飛過大半個地球而減少了自己的碳足跡呢！

有一句慢食運動的口號是「星球與碟子」(planet and plate)，提醒我們這兩樣事物是多麼息息相關，且這句口號也開始對社會有直接的影響。法國人在用餐前會說：bon appetit (祝你胃口大開)，但我們台灣人會說：「請慢用。」