

這一夜，誰來吃慢餐

綠田園基金 何良懋

還在加拿大生活那幾年，習慣做事慢吞吞，生活哲學是：長命工夫長命做，毋須只爭朝夕。回港後發現「加拿大風格」與港式急先鋒作風大相逕庭。但想到人生譬如白駒過隙，何必強求快達指標，往往事緩則圓，不如多點「留白」。這是價值觀的差異，返港初期真有些適應功能障礙哩！於是思考一些傳統智慧，例如吃飯速度。自小家父就教導多咀嚼，勿「狼吞」；飯桌表現不但關乎肚子，也是基本禮儀所在。可上班人士一小時午膳，大多「醫肚」了事，難免食而不知其味，遑論研究食物與我們的有機「關係」！

上世紀八十年代中，意大利人卡洛·佩特里尼倡議慢餐運動。1989年在法國巴黎有人成立國際慢餐協會，實行與快餐文化分庭抗禮，提倡尊重農作物和吃進嘴裏的東西，激勵農民有機耕種蔬果。當年通過的《慢餐宣言》指出：「城市的快速生

活正以生產力的名義扭曲我們的生命和環境。我們要以慢慢吃為開始，反抗快節奏的生活。」專家建議每一口食物至少咀嚼二十次，吃每頓飯需四十五分鐘以上，才是健康的保證。

香港綠田園基金定於十一月十九日在港島馬場餐廳舉行首次綠色慢餐盛會。綠色慢餐採用本地和國際有機食物，以實際行動展示生態、美食與文化可和諧地結合，提醒公眾關注快餐文化衍生高脂、高鈉、高熱量、低纖、低礦物與低維生素的危機，戕害兒童身心的健康。

《慢餐宣言》表示，「從小學開始訓練孩子的味覺來提高辨別能力，同我們一起識別高質量的食物是有必要的。」正如佩特里尼說的，一塊傳統方法製作的火腿，文化價值不下於一座中世紀的古堡。身為老師，你準備好如何教導學生重視食物由生產至進食過程中，個人對環境的影響嗎？

這一夜，誰來吃有機慢餐？



情歸自然