

惜食就是愛

馬六甲慈濟人飲食環保的智慧

顏玉珠

選文觀點

本文記錄了馬六甲慈濟志工將環保理念落實在環保的長期成果，透過幾位志工的親身見證，可以看見克己復禮的美德。

TZU CHI FOUNDATION

買太多，不小心擺到過期的食物，丟掉；不喜歡吃或是吃不完的菜餚，倒掉；農作物賣相不佳或是不符合消費者選購標準，淘汰。習以為常的行為，是否想過這些食物最終到了哪裡？會為地球帶來什麼樣的影響？

根據統計，浪費食物的國家排名表，馬來西亞佔第九名，平均每人每年浪費的食物約一百公斤，每年約有五百六十萬公噸的食物被丟棄，其數量足以提供二百九十七萬人每天的三餐。基於此，馬六甲慈濟志工響應證嚴上人的呼籲，逐步將食物環保觀落實在生活中。

◎省下一道菜 多出一分愛

「原來，省下一道菜的錢，也可以幫助人！」學習到食物環保的智慧，馬六甲志工廖裕玲有了不一樣的改變！因為做生意，廖裕玲平時要求光鮮亮麗的外表，衣服、化妝品、美髮、美容等所費不貲；應酬講排場，餐桌上永遠是吃不完的佳餚，絕不打包帶走。「打包食物沒有面子，吃不完餐廳會處理。我不曾想過，自己是在浪費食物。」多年之後，廖裕玲終於意識到自己的錯誤。

無常悄然來襲，廖裕玲在2010年罹癌，頓時從天堂掉入地獄，陷入極度憂鬱，封閉自我。幸有商場結識的慈濟志工蘇美貞上門關懷，力邀她參與慈濟活動，但鬱悶的心門，卻沒辦法馬上打開；歷經兩年的折磨，廖裕玲才走出來，加入志工行列，生活習慣因而逐漸改變。她慚愧地說：「回想以前生活的浪費，真的很心痛！錢總是賺不夠，生活靠物質享受來支撐幸福感。」

醒悟後，她開始減少家裡食物消費，餐桌上不再出現山珍海味，不再有隔夜菜或是丟棄食物；也減少商場上的應酬，外出用餐一定節制飲食，享受簡單吃的幸福。她茅塞頓開地說：「省下無謂的消費，可以捐出來救災，讓這些錢發揮大功用！」

廖裕玲也轉葷為素，投入環保站做分類，還主動每週一次，

供應環保站、以及馬六甲義診中心炒麵、炒米粉、糕點等素食餐點，與大家結緣。她開心地說：「我不會因為退休沒有收入而影響生活品質，反而將錢節省下來與大家結緣，做得很歡喜！」此外，她不亂買食物，也落實資源回收，家中的垃圾，一星期只剩一小包廚餘！從奢侈鋪張，轉變到連果皮、菜渣等廚餘都不浪費，拿它們來製作堆肥、酵素，再循環使用，廖裕玲現在過著真正安樂與富足的生活！

◎定量不囤貨 惜食巧變化

有由奢入儉的真實轉變，相對也有一直簡樸生活的典範。志工王及文的母親一直堅持不囤貨，只採買一家五口需要的食物；同時固定每一餐的食物量，養成不隨意在外用餐，也不吃點心的習慣，他說：「如果吃下點心，晚餐就吃不完，會浪費！」久而久之對於食物，王及文沒有太多欲望。至今，他們一家人不曾因生活的便利與外界誘惑而改變，只買真正需要的食物，因為買太多吃不完，只是造成無謂的浪費。

獨居志工陳春菊知道的是「吃剩菜對健康不好」，但要煮一人份食物不易，她就會加點變化，讓飲食更多元化。例如，將剩飯變化成隔天的餐點，如粥、炒飯，或是將剩飯拌入蒸熟的馬鈴薯，再加入個人喜愛的蔬菜，拌勻後壓成餅狀，下鍋煎成金黃

色，一個個充滿米香的米餅便完成，當點心或是正餐食用，既方便又不浪費！另一位志工蔡育丹，則是將剩飯倒入料理機，加入煮熟的黑豆、馬豆、黑木耳、堅果、紅棗等，攪拌成營養又好喝的米漿，當作隔天的早餐；或是隨意加入自己喜愛的食材，又可變化出多種不同口味。

馬六甲慈濟志工從已做起，減少糧食浪費，可減少溫室氣體排放和自然破壞，也是愛護地球的方法之一；建立愛食惜食的概念，透過「再使用」，讓食物多元變化，朝向永續的飲食方式！

「做我所說，說我所做」，進而將走入社區，分享「八分飽、兩分助人好」的智慧與慈悲。