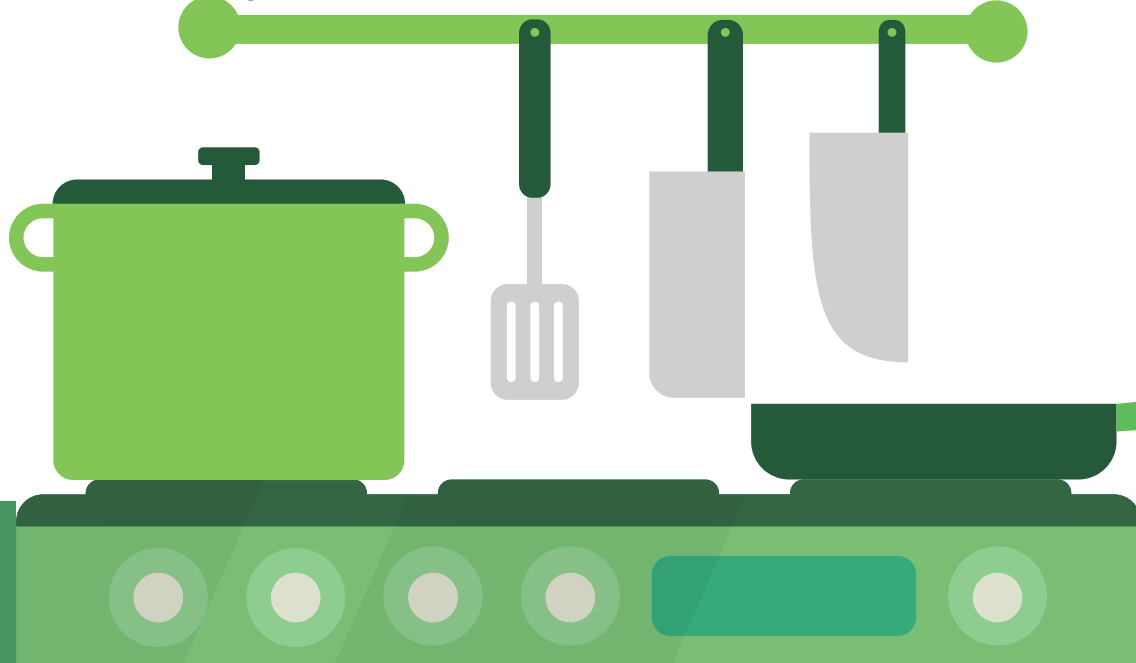


# 走進 綠色廚房



現時，澳門大眾對可持續發展的議題有了更多的關注，市面上以環保為概念的商店或餐廳越來越多，人們亦樂於使用可循環再用的物品及光顧對環境友善的餐廳。隨着2019年第16/2019號法律《限制提供塑膠袋》生效，環保的必要性正式走進每個人的生活中，成為消費者在購物時的一項選擇，而去年(2020)國際消費者聯會(簡稱：“國際消聯”)亦提出了實行可持續消費的急切性，呼籲各地人民響應相關目標實行可持續的生活模式。

國際消聯將2020年的“世界消費者權益日”主題定為“The Sustainable Consumer”，呼籲大眾要以可持續消費模式的方向思考消費中的每一個環節，目的是增加資源使用率及有效地提高公平貿易，為現今與未來的世代提供一個公平的社會與合適的生活環境。現時，食物系統所產生的溫室氣體排放量佔全球總排放量37%，而人類使用的塑膠主要來自食品製造業，大概有60%的塑膠製品最後被棄置在堆填區或環境中。預計到了2050年，全球所生產的食物約有30-40%被浪費。

基於此，消費者應作出有利於環境、社會和經濟可持續發展的消費選擇，本澳亦有不少餐飲支持對環境友善的政策及回應社會上對可持續消費的訴求，當中又以獲得環境保護局“澳門環保酒店獎”的酒店餐飲在廚餘回收及節能減廢上付出的努力有目共睹。為了持續推動低碳的飲食，國際上有不同的計劃或認證制度以評定餐廳是否符合“綠色餐廳”的標準，較全面的標準一般會包含以下幾項：

1. 有效且節約使用水資源
2. 選擇可持續的食材
3. 回收可使用的資源
4. 減少化學品污染
5. 減少使用即棄用品
6. 使用環保用品、建築物料及能源

而當中的選擇可持續的食材一項愈益受到消費者的重視，可持續食材是指可持續捕撈的水產、當地當季有機食材及低碳食品等。餐廳選用可持續食材除了是對環境友善食材的支持外，還能減少因運輸食材而造成的碳排放。經營者除了能參考上述食材的選購方法外，在管理及處理食材時，還可參考以下數項：

1. 集中採購，減少食物包裝
2. 管理食材以先買先用為原則
3. 減少使用添加劑
4. 善用食材
5. 避免過量使用食油
6. 減少食物裝飾

另外，有些餐廳還會向員工及消費者作綠色消費的推廣，對消費者不主動供應免洗筷、膠/紙杯、吸管；或供應可自然分解材質的容器；或使用可循環再用的器皿等；並設置各種規格的回收設施以鼓勵消費者進行回收；且於餐單列出使用了可持續食材的餐點，這不但是經營者在生產及服務上負起了社會責任，還教育消費者如何落實綠色生活模式，關注自身的健康及環境的可持續性。

在內地，亦有“光盤行動”，推動厲行節約，反對鋪張浪費，教育消費者在餐飲上應適度消費，宣揚節約的美德，並藉此倡導健康的生活方式及理性的消費態度。

而對於喜愛自煮的消費者而言，採購食材時，難以避免其塑膠包裝，為了響應可持續消費的訴求，無包裝的糧食及日用品商號應運而生，鼓勵消費者“裸買”，重複使用膠樽及自備環保袋，減少垃圾的產生。而在選擇食材時亦可優先挑選可持續的食材，以減少食材造成的碳足跡，處理食材時，應善用食材以減少廚餘的產生，並計算所需的食物份量，適度烹煮切勿造成浪費。

現時，綠色的消費模式已越來越受澳門的消費者重視，越來越多綠色餐廳、售賣無包裝糧食及對環境友善的日用品商店走進大家的視線，讓市民在消費上有了更多的選擇，能更易於實行對環境友善的消費，響應國際消聯對全球消費者的呼籲。 