

校園廣播站

若有疑問請洽學務處生教組、衛生組

班級整潔成績

1 713、819、902

2 710、814、904

3 716、808、909

4 707、712、809、903、907

5 703、806、908

6 717、803、913

班級秩序成績

1 719、820、919

2 718、818、819、911、912、915、918

3 714、715、716、717

4 813

5 807、808、812、903、905、907、909、910

6 712、713

110學年度(上)

發行人：陳忠明校長

總編輯：羅慧棋主任

副總編輯：洪菁穗組長

主編輯：胡淑萍老師

我很醜，可是我很有營養！

你有想過為什麼大賣場或市場賣的蔬果其實都長得差不多嗎？你知道你吃到的食物原料其顏值也是被精挑細選過的嗎？本期將介紹當食物被要求「顏值」時造成的問題有哪些。

什麼是醜食(Ugly Produce)？

指的是外表長得奇特(如：兩隻腳的蘿蔔、連體嬰蘑菇、長出個疣的草莓、伸出根鼻子的檸檬)，或是外表長了斑點、不符合傳統審美的農產品。由於這些醜食不符合大零售通路收購的「審美要求」，多半命運被拿去餵動物、製成罐頭、果汁，捐贈給食物銀行、慈善單位，或者更多的是直接被丟進垃圾掩埋場當堆肥處理。



聯合國環境署於2021年所發布的最新「糧食浪費指數報告」指出，全球每年浪費近十億噸食物，其中有高達三分之一的食物在採收以後，因為外觀受損、昆蟲與動物叮咬痕跡以及生長畸形等原因，而面臨淘汰的命運，與超過8億2,000萬長期處於飢餓狀態的人口形成強烈反差。

歐盟在1980年代對多數蔬果制定了複雜的外觀標準，包括一級黃瓜每十公分的彎度不能超過一公分，一級綠蘆筍長度的八成必須是綠的，花椰菜的直徑不得小於十一公分等等，造成大量「格外品」(規格外的產品)遭丟棄。因此歐盟在2014年取消了賣相不佳蔬果不得出售的嚴格規定，並將此年訂定為「對抗食物浪費年」。

從食物供應鏈看醜食如何被浪費

將食物供應鏈簡要區分成農牧場生產、加工製造、餐廳及賣場銷售和家戶消費四個階段，會發現食物從產地要進到餐盤中，其實得經歷層層考驗。

生產階段

作物可能會因為蟲害或動物叮咬而報廢，遭遇不良天候導致破裂、外觀損傷的格外品，或因集中搶種特定作物而產量過剩。另外還有一些供貨給大型通路的農戶，有時會為了確保達到合約交貨量而增加種植的產量。此外，臺灣每年進口的蔬果中，還有近2000噸因不符合檢疫規範而報銷，驚人的食物浪費每日都在不停發生。



加工製造階段

有許多食物在加工時為了方便運送及包裝，被指定成標準的大小或形狀，削去的部分也造成1-2成的浪費。在許多開發中國家，因為缺乏良好的設備，有時有高達4成的食物在加工運輸過程中因碰撞腐爛而必須被丟棄。

銷售通路階段

餐廳裡擺盤精美的餐點，常因為份量過大或廚房錯估來客數而產生必須丟棄的剩食，據統計，吃到飽餐廳每天都有2-3成的新鮮食材被扔進垃圾筒。

家戶階段

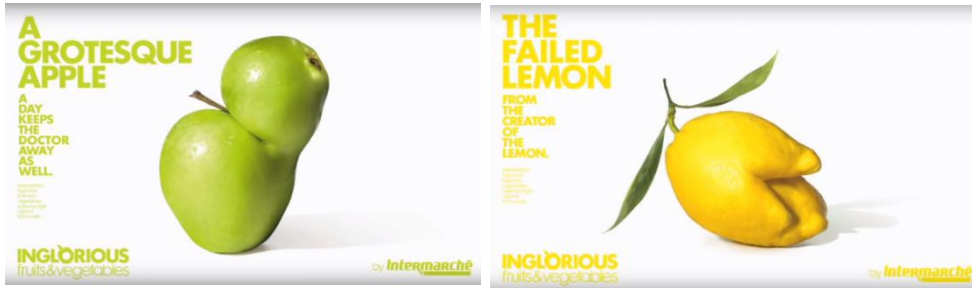
就算好不容易來到家戶端，食物也不見得都能進到你的胃裡。應該不少人都有經驗，大量買來的新鮮食材進到冰箱後很快就被埋在層架的深處，直到過了保存期限才重見天日，這些食物的下場也是被扔進垃圾筒中。



其他國家如何解決醜食的困境？

■ 法國超市Intermarché

於2013年試行3天的「醜蔬果計畫」，向生產者購買那些本來會直接丟進掩埋場的「醜蔬果」們，並用七折的售價販售；除此之外，他們還將醜蔬果重新製成蔬菜湯和果汁讓消費者體驗，使他們了解到這些其貌不揚的蔬果其實就和一般水果一樣營養美味。



■ 英國超市ASDA

推出「怪蔬果禮盒」(wonky veg box)，用超值的價格販售本來註定被丟棄的醜蔬果。一整箱有五公斤，內含馬鈴薯、胡蘿蔔、小黃瓜，以及當季的紅青椒、高麗菜、洋蔥、韭蔥等蔬果，裡面還貼心提供有關食物浪費的宣導手冊。

臺灣民間怎麼做？

■ 臺中剩食餐廳「七喜廚房」

2016年在臺中成立。他們發現在傳統市場，醜蔬果的浪費問題十分嚴重，於是開始蒐集市場賣不完的剩菜，從一開始只有一家的合作菜攤，到現在已經有穩定的合作菜攤，每日最高可以蒐集到約40公斤的「醜蔬果」。除了醜蔬果之外，附近肉品販賣商也會提供賣不完的優良肉品給七喜廚房。

■ 臺北續食餐廳「花甲書屋」

家樂福與臺北市方荷生里長合作，推出首家續食餐廳「書屋花甲」，食材主要來自賣場即期商品，以每份20元餐點供應給獨居老

居老人及弱勢族群。同時也有推出其他即期品製作的餐點給一般顧客。餐廳外也有一個24小時開放免費拿取食物的冰箱，由專人檢視食物品質後，貼上食用期限，為食品安全把關。

小編想說的話

大家都喜歡美的事物，但你有想過這代表不符合美的標準就會被排擠、被消失。但美的標準到底是由誰定義？為什麼所謂的美就得是乾乾淨淨，沒有斑點呢？希望透過今天的內容讓大家了解某些事物就算不符合大眾的審美標準，它還是有價值，有意義的。最後想問大家，如果是你會願意買「醜食」嗎？理由是什麼呢？

參考資料：

1. 農夫市集退燒，訂閱「醜食」正夯！看這家新創公司，如何掀起「醜食革命」—創新拿鐵 <https://startupplatte.com/2019/06/14/ugly-food-subscription/>
2. 法國／醜食運動…醜蔬果 從垃圾桶回到餐桌—願景工程 <https://reurl.cc/NZm7xk>
3. 從整條食物供應鏈，發現你所不知道的食物浪費—社企流 <https://reurl.cc/l5jxa9>
4. 當松青賣過期食品牟利，法國第三大超市只賣「醜」蔬果大獲好評—關鍵評論 <https://www.thenewslens.com/article/8694>
5. 「我很醜，可是我很溫柔」— 救救醜蔬果運動—haveAnice <https://www.haveanice.com/>
6. 剩食餐廳在臺灣 | 改寫醜蔬果命運—致理未來超市 <https://reurl.cc/0x8XKM>
7. 即期品助弱勢 續食餐廳「書屋花甲」幸福開張—關鍵評論 <https://www.thenewslens.com/article/48591>
8. 賣場即期食材做公益 續食餐廳 1餐20元—蘋果新聞網 <https://reurl.cc/MkxEK4>
9. 惜食減廢 看見食物的第二人生—信傳媒 <https://www.cmmedia.com.tw/home/articles/27643>