如今，“衣食住行皆低碳”渐成时尚。相比生态纺织、低碳出行、绿色居住，“绿色饮食”是每个人在日常生活中更容易实践的生态环保行为。这里，“绿色饮食”不仅指食品本身的有机性，更包括一种更广大的关怀，即选择食品时，除考虑其对人体的营养外，还要考虑它对地球和生态环境是否有伤害。

小食品背后有大生态

刘奕辰

一个素食主义者的午餐食材

人们在大快朵颐之时，可能很少会思考每一道菜从田地到餐桌过程中对环境和地球产生的影响，大多数人在意的是自己饱腹和味觉上的需求。弗朗西斯·穆尔·拉佩在《一座小行星的饮食》里深刻探寻了人、食物与地球之间环环相扣的关系，并首次倡导绿色生态饮食：我们的健康以及未来地球的发展，有赖于我们对食物的选择。

事实上，食物对环境的影响每时每刻都在发生着。

以北京市为例，各类食物消费来自300-1000公里以外的地区，搬运食物带来的碳排放加剧了全市生态足迹的总量上升。生态足迹是定量测度人类对自然资源利用程度和可持性发展的综合性指标，已经被广泛应用到我国生态评价和可持续发展能力评价中。

① 饮食方式影响地球

人们每天大量消费的肉类食品更是对地球环境有大的影响。此前联合国粮食及农业组织(FAO)发布的《牲畜的巨大阴影，环境问题与选择》报告指出，畜牧业是生态系统和整个地球上的主要压力之一，畜牧业所排放的温室气体占全球的18%，加工越多，运送路途越长的食物越是在增加温室气体的排放量。

海洋水产品也是餐桌上的主菜之一。据FAO数据显示，截至2014年，全球90%的商品化水产种群已经处于过度捕捞或完全开发的不可持续状态。

中国环境与发展国际合作委员会海洋课题组的一份报告显示，目前我国养殖鱼类出现密度大、质量低的情况，环境也受到污染，生态资源超负荷。

② 环保是一种义务

饮食选择对环境影响如此之大，我们还能自私地将这称为“个人选择”吗？很多人已意识到这一点，正用自己的行动默默地参与到保护环境的队伍中。

阿苏，一个民间环保组织的创办者，在大学期间，他详细了解了肉食对环境的影响后，决定走上素食之路。

“所谓绿色生态饮食并不是不让人吃肉，而是提倡有机天然食品，本地化生产等。绿色生态饮食宣传的是一种健康、环保、平衡的饮食观。”阿苏对笔者说。他所在的环保组织提出了一些合理选择食物的建议：在满足营养的前提下，提倡多吃蔬菜，少吃肉，每周尝试吃1天素食；选择优先购买以有机、无公害、低毒等方式种植的食品，减少因生产对环境带来的影响；适度点餐不浪费；减少外卖，这样做不仅可以享受烹饪的乐趣，还可以减少外卖所造成的一次性废弃物和碳足迹；为了减少食物运输过程中的碳排放，预先了解个人所在地区的四季应季菜品，做一个食在当季、食在当地的本地农业支持者。

在中国，像阿苏这样的环保人士越来越多，他们在日常生活中要求自己践行绿色环保理念，同时还以“环保公益者”的身份号召更多人行动起来。他们认为环保不是一种负担，而是我们生活在地球上的义务。

在河南的博远社区里，随处可见摆在花坛里的绿色盆栽。凑近一看，原来这些“见缝插绿”的植物不是花花草草，而是生菜、大蒜、菠菜等绿色蔬菜。今年，博远社区环保协会推出了“绿色菜园”环保活动，鼓励支持社区居民在自家的庭院、阳台和社区内一些闲置平台上，利用废弃的盆罐种植蔬菜秧苗，在享受种菜乐趣的同时，也为生态环保出一份力。

64岁的董阿姨是该社区环保协会的成员，退休后在阳台上开辟了一片“菜园”种植当地应季的蔬菜。董阿姨告诉笔者：“这个夏天的新鲜蔬菜不愁啦，多出来的还可以分给邻居。”在播种与收获间，董阿姨越来越享受这种环保绿色的生活方式。

消费者在市场选择有机绿色食品

实现绿色生态饮食不能只依赖消费者，而应在“从原料到餐桌”的每个环节都坚持绿色环保。如今，中国的食品企业越来越重视对环境的责任、对未来的责任，越来越多的企业走上一条绿色生态生产之路，并得到政府、消费者及社会各方的支持。

世界自然基金会（WWF）是致力于保护世界生物多样性，确保可再生自然资源可持续利用的环境保护组织。日前，WWF联合中国肉类协会向业内企业发起宣言，向中国消费者承诺，可以对企业生产的肉做到放心，保证肉的来源是可追溯的、透明的，对环境和社会是友好的。

③ 绿色生产引领未来

前不久，我国的獐子岛虾夷扇贝渔场通过海洋管理委员会（MSC）可持续渔业标准认证，成为中国首家获得可持续渔业标准认证的渔场。MSC的宗旨是保护地球海洋环境，针对野生捕捞水产品的可持续发展程度已经制定了目前最可信和最严格的认证标准。獐子岛集团董事长表示，该标准的初心不是一个企业的独善其身，而是追求“兼济天下”的共鸣。獐子岛渔场作为一粒火种，有责任向全产业链的上下游企业、利益相关方传递力量，建立关注海洋资源保护与环境治理的共同价值观。

中国在参与多项国际生态标准认证的同时，也制定了一系列食品生产、加工方面的“中国标准”，如有机食品认证，无公害农产品认证，生态原产地保护产品认证等。生态原产地产品是指符合绿色环保、低碳节能、资源节约要求并具有原产地特征和特性的良好生态型产品，我国很多企业获得了这项认证。

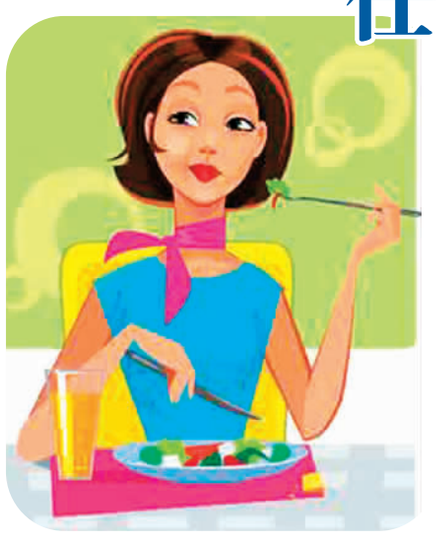
齐齐哈尔市是“国家级生态原产地产品保护示范区”，其中马铃薯种薯、矿泉水、非转基因大豆这三种产品顺利通过国家质检总局生态原产地产品保护现场评定，这对于齐齐哈尔市来说，是一种激励和支持。

本版图片来自百度

餐桌上的生态责任

赵秀芹

有朋友千里迢迢去某地谈生意，结果对方的一顿饭终结了他谈下去的计划。原来生意伙伴为尽地主之谊，特地安排了野味晚宴热情款待。朋友说，那些人以能吃到珍稀动物为荣，视野狭小，观念落后，以后合作很难达成共识。笔者几年前去东北出差，有顿饭至今值得回味。那是一家规模不大的企业，午餐前先请大家在厂区小菜园采摘。菜园用收集的雨水灌溉，施农家肥。餐厅简单整洁，不备一次性餐具。午餐就用大家刚挖的土豆、摘的茄子、黄瓜等做成清清爽爽一桌菜。那顿饭尽显企业的务实、自信以及先进理念，大家吃得轻松自在。这两个例子一正一反，却都体现了人对吃的态度。



吃绝非仅是果腹，仅是满足味蕾，它还涉及生态保护和责任。餐桌上，人们常常把维护自己的权益当作责任的全部，而忽视自己对食物的好恶取向会直接影响生产者对环境的善意程度。

餐桌上我们能只关心食品安全问题么。60年前我们吃的每条鱼都是野生的，如今即便全世界的渔场都过度捕捞了，市场上野生鱼也只占一半！有专家预言，如此下去，50年后孙辈们可能再也吃不到野生鱼了！所以除了吃得安全可口，我们还有一件迫在眉睫的事要做，那就是改变吃的方式和态度。

食客不应是人与自然和谐共存的旁观者，每个人都应该为保护生态做力所能及的事。即使在血压正常，血糖血脂也正常时，我们可不可以主动改变饮食习惯少吃肉多吃蔬菜？因为长途运输会耗费更多能源，产生更多污染，我们可不可以在北方冬天时，少购买那些南方空运过来的食材，而多选用本地产的食物？如果知道鱼翅来自于对鲨鱼的残害和对海洋生物的破坏，我们可不可以拒绝吃它买它？中秋节我们能不能选择那种包装简单朴素、产生垃圾相对少些的月饼……这一点一滴其实都是为我们想要的世界投上一票。

餐桌上的你不能只爱自己，不爱环境。这是人类可持续发展必须的选择，更是每一位“吃货”的责任所在。

百家谈

采茶女忙碌的身影

深谷飘出马兰香

本报记者 罗 兰

安徽九华山下，池州市贵池区，一个叫霄坑的生态村吸引着无数茶人纷至沓来。

霄坑的“坑”其实是指峡谷。霄坑大峡谷全长25公里，以长、曲、秀著称，被誉为“华东第一大峡谷”。走进坑中，只见飞瀑直下，将群山劈成两半。山上竹海松涛，坡上野花飘香，路边蜂飞蝶舞，脚底溪水潺潺……整个谷内云雾缭绕，气象万千，恍惚间仿佛闯入童话中的绿野仙踪。

霄坑村是“全国绿化千佳村”，这里森林茂密，覆盖率达92%，常年温和湿润，雨水充沛，自然植被保护完好，樟木、楠木、珍珠菜、绞股兰、金银花、猕猴桃、山茱萸、高山茶等近百种植物自然组成一座生态博物园。峡谷中的茶叶品质独特，花岗岩土质上伴生的杜鹃花的芳香，让这里的茶叶独具岩骨花香的韵味，其中一种富含氨基酸、茶氨酸的茶种——大叶马兰枝深受制茶人的喜爱。

“这里100多年来的生态环境基本变化不大，化肥农药从不让进村，良好的自然生态成就了生物链的自我平衡。在这样的环境呵护下，大叶马兰枝的生长没有受到一点污染，保持了纯净的原生状态，我们的红茶就是来自于这里的马兰枝。”最近，我们在安徽国润茶业公司的掌门人殷天霁带领下走进了霄坑，他指着一束马兰枝对记者说。

茶叶源头环境对于茶叶质量起着绝对的掌控作用，许多茶厂纷纷在霄坑建了基地。国润公司的前身贵池茶厂早在1952年就派技师到这个偏远的山村设立基地，并发展制作出一种称为润思祁红的红茶。

润思祁红因绿色有机，口味醇甜，茶气饱满，受到海内外消费者的欢迎，获得了原产地标志认证（原产地和加工过程都是生态的），出口到英、德、美、俄、日等30个国家和地区。即使在欧盟、日本严苛的进口检验标准下，企业也没有发生过一起退货事件。

2010年，润思祁红入选上海世博会“中国世博十大名茶”。2015年，润思祁红制造商在米兰世博会代表中国茶做主旨报告。近来，润思祁红出现在外交部举办的全球推介会上，向中外嘉宾展现了美轮美奂的徽茶魅力。

而在霄坑建茶园的其他企业也如国润一样生意兴隆，并带动了当地村民致富。“村里家家都有固定客户，每年谷雨前茶叶就被客户收走了，从来不愁销路。”殷天霁说。

然而市场的热捧并未让当地人为利益乱了方寸，他们以维护峡谷的原有生态系统为己任，每年茶叶产量固定，卖完即可，从不会为了增产而开疆辟土多种茶树。

不管外面的世界如何喧嚣，霄坑依然安静地自我运转着：溪涧青苔越长越厚，蜂蝶忙着传递物种间的信息，溪水叮咚流过山涧，春笋雨后势不可挡，老竹自然倒下，落叶层层累叠渐渐腐烂，最终成为养料滋润万物。对峡谷中发生的一切，村民们从不干预，从不作为，一切交由自然处理。也许正是这种无为的态度，使得霄坑生态百年依旧。