

# 德國自助式 綠色餐飲店

犀牛角事件已引起美國政府對我國產品輸美抵制的藉口！國人傳統吃補之飲食觀念與習慣必須澈底改變，魚翅、燕窩、香肉、虎鞭、熊掌、果子狸、犀牛羚羊角、海馬骨等稀有動物補陽強盛之食補觀念，已完全不符合現代人健康需求，反而引起各種病變，同時破壞自然生態，已嚴重到影響人類賴以生存之水質、土壤、空氣，以及食物之正常安全品質，直接或間接危害人類身體健康。

## 重視人身健康環保

環保絕非風尚，而是二十一世紀的哲學與生活方式，愛好自然、尊重生命是從幼兒開始的基礎教育，因而自然養成環保意識。環保共分四項目：一、生態環保——正確的現代人的生活型態與消費行為即推行綠色消費。二、資源環保——資源重覆使用、回收、再製、再生（建立惜物的習慣）。三、人體健康環保：自然食物之推行，早睡早起，拒絕夜生活。四、心靈環保：惜福關懷生命、愛惜土地，回饋行動。

一般人要改變長久以來的生活習慣最難，成語：「積習難改」即為明證。不過，一旦知道積習已危及自己健康乃至於罹患疾病時，不得不改變，因此，由人

體健康環保做起比較容易，且利己利他人，有助於環境保育之推行，可以改善目前國人將環保停留在空喊口號的現況。

## 推崇素食及自然食

德國慕尼黑大學福特教授發表「卡路里學說」是首先分析出成人一日各種營養分之基本需要量，即乾燥蛋白質137公克，脂肪117公克，碳水化合物352公克，總熱量為3,070卡路里，此「高量營養論」，不適用於生活在一般工廠以機器代勞、家庭電化生活、交通工具多元化等情況下的現代人。由於現代人與100年前的人類每日勞動量完全不同，「高熱量營養論」會使吃進過多的熱量在體內轉為脂肪，反而成為現代人的病因及致命傷。

日爾曼民族全民教育十分成功，國家預算亦以此為首要，因此，政府及市民勇於面對現實找出問題，加以改善。在100年前推行高熱量環保論，強健當時因經濟不景氣普遍營養不良之市民，100年後，在意識到高度發展經濟及科技，嚴重破壞環境與自然生態之後，開始積極推行素食及自然食之人身健康環保，拒食加工品及殺生肉食，以達到生態與資源環保之目的，光是以賣自然食（Natural food）的綠色餐

飲店（Reformhaus）全德約有3,000家以上，生意始終十分興隆。

## 自助取食不浪費

這種自然食只賣素食，以供應新鮮美味之蔬果及蛋、奶製品為主，為了使習慣葷食者產生滿腹感，以不含色素、糖精、防腐劑、人工香料等添加物之純穀類食物及根莖類植物，製作五花八門、形狀與風味類似葷食諸如素比薩餅（Vegetable pizza）等，深受消費者歡迎。

店內桌椅物櫃一律以原木材料製作，一切採用自助式，菜餚分區設置，分沙拉冷食區、燉煮熱食區、烘焙熱食區、冷熱湯區、主食區、飲料區及甜點區，最後到磅秤區算帳付錢。餐後將餐盤自己拿到出口處收盤處，由輸送帶自動收入。

自助式的理由有三：自己最清楚身體所需之營養分與熱量，由餐館提供磅秤以免食之過量，此其一；藉自助取菜，送還餐盤之動作與走動，提醒消費者不忘勞動以維護健康，此其二；節省店內工作人員開支成本，減低消費者分擔，以達物美價廉之目的為其三。與消費者共同努力達到簡單自然、重質不重量、不浪費奢侈、不製造剩菜垃圾之環保目標。

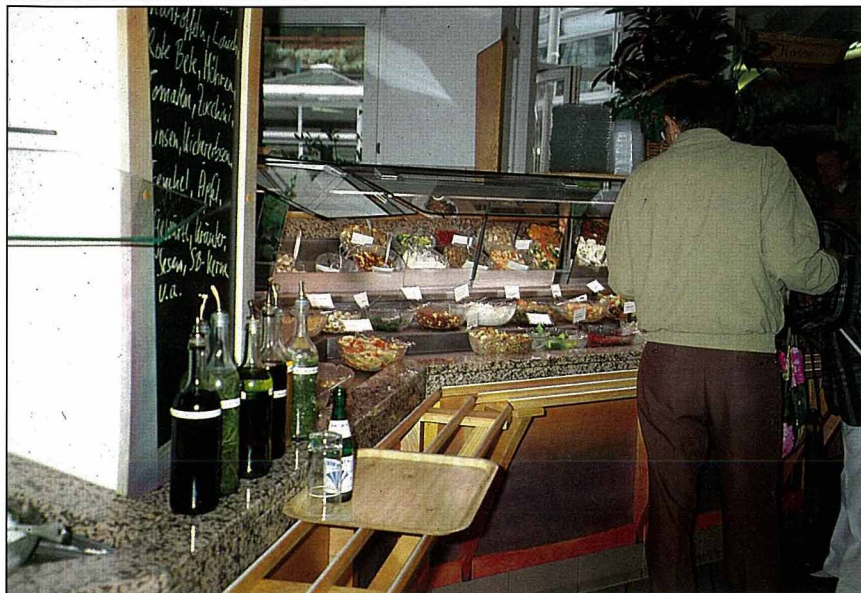
## 米食列入菜單

沙拉區包括二、三十種蔬果與堅果、穀類、煮熟豆類供自由搭配冷食及佐料。烘焙區供應二、三十種不同各國風味，以穀類加蔬果、堅果以及天然香辛料烘焙之茶餚，全部切小塊取食。主

食區以各種麵包、麵食、米飯與馬鈴薯不同作法任人選擇，麵包以全麥之「黑麵包」類為主，即五穀之粗製品不加工成精白麵粉所烘製，因含多量「膠蛋白」其主要成分「麩酸」，為保持體力及頭腦靈活不可或缺之成分。

此外，米食近年來廣受德國人喜愛，除了配合主菜之後，亦將米做成米果或煮熟拌入乳果（YOGURT）內，當早餐或點心。飲料供應天然果汁、蔬菜汁、礦泉水等冷飲，另一角隅供應熱茶，茶葉種類不下10種，自己選擇喜愛的風味，加蜂蜜或褐色粗製糖。

以自然食為號召的綠色餐飲店，全德約有3000家以上，生意興隆。



葉菜類

## 紮根的營養教育

透過媒體與學校教育，德國市民大部分具有基本健康天然食與不健康之加工非天然食物分辨能力，諸如香蕉、大蒜、全麥麵包、蘋果、馬鈴薯、草莓、大豆、紅米、穀類、蜂蜜、南瓜、青椒、花椰菜、蕃茄、未加工堅果等為日常健康食物；巧克力、糖果、市售餅乾、軟糖、巧克力豆、方糖等為非健康食品。

學校及家長皆限制孩童吃食零嘴，日爾曼民族自小在學校、家庭皆嚴格培養不挑嘴、偏食與吃零嘴之良好吃習慣，加上全民

體育設施普及，與學校極重視體能訓練，個個身體健康，面色紅潤，甚少疾病。

德國國民教育落實生活常識，醫藥健康知識為國民基本常識，醫院不求大，重高品質之設備與醫療服務，以及高科技之醫療研究中心。一般國民生病率不高，與本省醫院愈蓋愈大以便容納更多的病患，仍然床位難求之現況，有天壤之別。



果汁類



熟食



根菜類