



觀感改變關注環境 全球素食者4年增61%

素食風 攻入主流食肆 迎新趨勢吸客

類、芝士、蛋及蜂蜜的純素食主義(Veganism)日漸興起，甚至主流餐廳亦會提供素食菜單，成為主要飲食潮流。近年愈來愈多人關注動物福祉及環境，加上人們對食物敏感，以及關注高血壓和高膽固醇，令完全進食肉

美國植物性飲食協會及優質食物協會一項調查指出，美國前年素食產品銷售額按年增加8.1%，達到逾30億美元(約235億港元)。調查機構GlobalData數據則指出，在2014年至2017年間，全球素食主義者增約61%，《福布斯》雜誌的調查更發現，美國同期的素食主義者比例大增6倍。

雜貨店酒吧跟風「不做虧本」

澳洲素食餐廳Smiths & Daughters東主環斯直言，現時素食主義已成為日常生活一部分，連酒吧亦會提供純素食菜單，「不做只會為他們帶來損失」。調查機構Euromonitor International調查顯示，澳洲素食食品行業到2020年規模將達2.15億澳元(約12.1億港元)，增長速度僅次於中國及阿聯酋。

西班牙托萊多素食餐廳指南網站Vegan Toledo創辦人齊克卡爾表示，近年當地不少餐廳都開始提供素食菜式，為客戶提供更多選擇，同時健康食品公司亦不再購買素食產品的主要客戶，他指出傳統食品雜貨店亦已跟上風潮，出售素食產品。

全面素食碳足印可減73%

澳洲拉籌伯大學心理學家魯比認為，純素食主義興起，與外界對素食觀感改變，以及人類愈來愈關注進食肉類影響環境及健康。英國牛津大學去年6月公佈的調查顯示，若人們全面素食，其碳足印可減73%，並可騰出31億公頃的農地。

澳洲營養師戴南稱，有益健康亦是令純素食主義興起的因素，他指出素食不單有助延壽及減肥，亦能降低患上糖尿病、心臟病、癌症等疾病的風險。不過她強調，人造肉及素菜類的垃圾食品仍有機會危害健康，素食者應確保正確攝取蛋白質、鐵質及鈣等營養。 ■綜合報道



■近年愈來愈多人關注素食潮流。網上圖片

35歲以下興趣增 素食企業擴規模

追求健康飲食及環保近年成為大趨勢，愈來愈多人推崇素食，帶動素食市場蓬勃發展。知名餐飲業顧問公司Baum & Whiteman指出，素食成為2018年頭號飲食潮流，不少調查報告亦顯示，消費者對素食的興趣不斷增加，尤其35歲以下的年齡層更是趨之若鶩。

吉爾克斯特2013年在多倫多開設自家製素食企業NONA Vegan，他表示初期曾讓顧客試食素食醬汁，但無人問津，現時情況已不同，她無需再推廣素食，也有許多顧客主動尋找素食產品，甚至大型雜貨店也在店內設立素食產品區，向NONA Vegan大量入貨。吉爾克斯特的自家品牌素食醬汁，現時在安大略省100間商店發售，並打入卑詩省和魁北克，需外判食品製造及運送工序，才能滿足龐大需求。

加拿大素食品牌Basic Roots創辦人拉凡斯製作素食曲奇餅近8年，新推出的素食腰果芝士大受歡迎，生意額顯著上升。她決定放棄原本的生產業線，全力生產素食腰果芝士，並透過分銷商，將產品推廣至全國各地。 ■綜合報道

棄紅肉紅酒 水足印減半

隨著人們愈趨重視可持續發展，計算食物生產耗水量的「水足印」概念，近年在歐洲興起，歐盟委員會更在西歐進行研究，計算各國生產食物消耗的水資源，發現在英國、德國和法國中，以英國的「水足印」最低，但每日人均「水足印」仍超過2,700升，足可注滿3個標準游泳池。專家建議人們減少吃肉，對天然資源和個人健康均有好處，改食素更可將「水足印」降低55%。研究結果近日在學術期刊《自然—可持續發展》發表。調查人員搜集食物和飲品的「水足印」，再分析人們的飲食習慣，從而得出3國每日人均「水足印」數量，德國為2,929升，法國則高達3,861升，原因相信是法國人喜歡飲紅酒，而紅酒的「水足印」明顯高於啤酒。調查亦發現，都市人較少食用紅肉，其「水足印」較鄉郊居民低。「水足印」高企的背後原因，是人們飲食習慣不健康，養殖牲口較種植蔬果消耗更多水資源，而人們偏好紅肉、芝士和牛奶等食物，令「水足印」上升。專家認為要降低「水足印」，就必須改變飲食習慣，單是減少進食紅肉，就可減少最多35%「水足印」。 ■綜合報道

仿肉漢堡 愈造愈似

美國及歐洲國家因應素食風潮，紛紛推出素食產品，包括以植物或大豆製成的漢堡扒，其中英國大型連鎖超市Tesco聲稱推出英國首款「純素牛肉漢堡」，其味道和口感均優於過去以黃豆製成的素肉。

Tesco發售逾40款「肉類替代食品」，這款漢堡扒是其中之一，由一間荷蘭公司供應，經烹調後，中心「肉質」會呈粉紅色，與真正肉類非常相似。

蓋茨投資美企「未來漢堡」

美國企業亦積極生產素肉，其中獲微軟創辦人蓋茨支持的品牌Beyond Meat，計劃將旗下「未來漢堡」產品的銷售規模，擴展至全球50個國家，並計劃推出素肉香腸。 ■綜合報道



■素食運動與肉販摩擦增加。網上圖片

肉販被稱殺人犯 法素食風掀社會對立

素食日漸受歡迎，卻引發素食者及非素食者的對立。法國加來每年均會舉行素食節，今年卻收到牧場農民及獵人恐嚇，當局為免發生暴力衝突，最終決定取消素食節。

加來市長辦公室指，留意到有人策劃針對素食節的行動，企圖引起混亂及擾亂秩序，為保障主辦方及參加活動的民眾，決定取消活動。主辦方其後於facebook(fb)指出，市長作出有關決定，是因有獵人及牧場農民恐嚇，若素食節照常舉行「要小心後果」。

南部肉店被淋假血

法國一群肉販於去年6月去信內政部長，指支持素食人士試圖將個人生活方式強加於主流民眾，要求當局推出措施，保護肉販免受素食人士恐嚇或暴力攻擊，並指在去年4月，法國南部有肉店遭人破壞及淋上假血。而在去年3月，一名素食芝士商人在就b上則肉販遇襲死亡的新聞留言，指「大家為一名殺人犯被恐怖分子殺死而感到震驚，但我完全不同情他，他被殺只是彰顯公義」，該名芝士商人其後被檢控。

法國總統馬克龍早前計劃推出宣傳素食政策，規定學校每周最少要有一日提供素食餐，但近年肉類銷量下降，政策觸發肉販不滿，最終被國會否決。 ■綜合報道

■素肉蝦是英國一間餐廳的招牌菜之一。網上圖片



■墨西哥風味素千層沾醬玉米餅。



■蔬菜素卷，外皮由亞麻籽製成。



▲素肉漢堡(左)幾可亂真，右方則是一般牛肉漢堡。網上圖片

素食版英國炸魚薯條

炸魚薯條是英國著名的「國民美食」，英國劍橋市Milton Arms酒吧因應素食者人數持續增加，近期推出素食餐單，共有6道素食菜式，當中包括「素炸魚薯條」。

Milton Arms總經理克勞福德表示，為因應顧客的不同口味，酒吧嘗試推出多款新素食菜式，不僅有以純植物食材為主的新菜餚，亦有傳統菜式改良版，例如將「炸魚薯條」改為「素炸魚薯條」，深受顧客歡迎，除了素食者選擇外，不少非素食者都有點選，認為充滿新鮮感。此外，酒吧亦推出純素雲呢拿雪糕撻這款新甜品。

目前英國約有350萬名素食人士，劍橋市不少餐廳已緊貼潮流，新增素食菜式，其中以藜麥、豆腐、扁豆和鷹嘴豆為材料的食品最受歡迎。



■「素食版」炸魚薯條大受英人歡迎。網上圖片



■無乳類成分的士多啤梨班戟。