

拒绝浪费放弃便利 四处寻找本地“时鲜”

“土食”者自述远离超市的生活

文 / 邓玉山

超市生活月 食品浪费 儿子发胖

拉德一家的“超市生活月”从一个星期六开始。

上午，他们一家来到英国最大零售商特斯科超市，采购一周里需要的食品。经历了 87 分钟手推车大战以及五花八门的促销优惠活动的冲击后，拉德花掉了 88 英镑，同时也产生了一种遭到戏弄的感觉。

感觉被戏弄的并不仅是拉德一人。《食品商》杂志近期公布的一项调查结果显示，超过半数的特斯科超市顾客表示，购物经历会让他们感到烦躁、紧张、沮丧或者不知所措。

而这仅仅是第一周而已。在这一周里，拉德一家还在塞恩斯伯里公司一家超市进行了一次补充购物，再加上拉德每天在 Waitrose 超市购买午餐三明治的费用，他们共计花费 127.08 英镑。

这一周可以称得上是进口食品和加工食品的“盛宴”，从比萨饼到巧克力派，从微波肉到袋装沙拉，不一而足。但他们扔掉了其中的四分之一，一方面是因为采购的蔬菜口感不怎样，另一方面是因为拉德实在不喜欢吃麦芽面包。还有，手推车总是比人们的胃口要大。

在“超市生活月”剩下的 3 周里，拉德一家的采购主战场从特斯科依次转移到了塞恩斯伯里、Waitrose 和马克斯-斯潘塞超市。在 Waitrose 超市采购的那一周，第一次采购就花掉了 123.99 英镑，然后拉德一家又支出了 30 英镑才过到周末。

一个月结束时，拉德一家共在食物方面花费 542.11 英镑。全球各地的食物几乎把冰箱压垮，而刚刚 14 个月大的儿子也开始发胖。

无超市生活月第一周 肉铺难找 天天吃素

好在“无超市生活月”马上就开始了。拉德一家根据“土食主义”浪潮的发展趋势，制定了如下规则：不去超市；不去连锁店；尽可能购买本地食品。由于第二条，全球知名连锁便利店是去不成了。而第三条的意思是，不仅仅要在地方商店里购买食品，还要买当地生产的。

事情不像想象的那么容易。在最初的两天里，拉德差点请求食品援助。在他们住所周围近 2 公里的范围内，没有一家像样的面包店。当地肉铺星期一也不开张。他们没有蔬菜，连熏肉百吉饼都找不到。

在拉德一家居住的肯特郡塞文欧克斯地区，随着超市的增多，许多地方店铺相继关门歇业。截至目前，塞文欧克斯已经有了两家特斯科超市、一家塞恩斯伯里超市、一家马克斯-斯潘塞超市和一家 Waitrose 超市，另有 327 家手机销售点。当地城市主干道上的最后一

随着零售业的连锁化和规模化经营，超市已成为众多城市居民主要的食品采购渠道。但英美等国近期兴起一股“土食主义”浪潮，鼓励人们不买辗转数千公里的超市食品，转而在住所周边搜寻新鲜的本地食品。失去了超市的便利，生活会不会难以忍受？英国人拉德决定先尝试一个月完全从超市采购食物，接着再过一个月没有超市的生活。他在近日的《星期日泰晤士报》上讲述了自己的经历。



▲▲ 拉德一家赶了一回「土食主义」的新潮

家个体经营的报摊 6 月底关张，而拉德以前经常光顾的面包店很久以前就已停业。

据《星期日泰晤士报》报道，英国各地城镇大多如此。2004 年，英国共有超过 2150 家本地个体便利店关门停业。目前，特斯科公司控制着英国 30% 的食品市场，年度利润高达 25 亿英镑。

超市如此“横行天下”，生活是否更加便利？在开始试验之前，拉德心里说不会，而脑子里却说会。一方面，买一赠一的优惠和充裕的停车空间实在诱人。而另一方面，和许多人一样，拉德心里始终有一个疑问：那些腿上带着焦皮，售价 3.19 英镑一只、5 英镑两只的鸡是好东西吗？尽管外包装上有个农夫在咧着嘴笑。

“无超市生活月”前两天的饥荒，拉德一家还是挺了过来。

第三天，拉德订购了一箱子蔬菜。两天后，蔬菜送到，清新气息扑面而来。胡萝卜上挂着泥土——真正的、来自田间的泥土。一些胡萝卜长得奇形怪状，在特斯科超市根本买不到。而且，这些东西的美味也是在超市里买不到的。这一箱子售价 12 英镑的蔬菜，让拉德一家在泥土的自然气息中从星期四一直兴奋到下个星期二。

第一个周末，拉德在中午关门前赶到肉铺。恰逢烧烤时节，拉德一家本想大快朵颐一番，不料短短 3 分钟后就和 32.5 英镑说了再见。

拉德的妻子哈丽雅特热情高涨，亲自下厨做晚饭；拉德不再去 Waitrose 吃午饭，而是到一家熟食店用餐，尽管每顿饭费由原来的 3 英镑增加到了 5 英镑。

7 天过后，拉德一家总计花费 92 英镑，低于“特斯科超市周”的开支。拉德感到十分振奋。但由于没有合理计划，这一星期里，他们几乎天天吃素。

无超市生活月后三周 远赴农场 采购“新鲜”

到了“无超市生活月”的第二个星期六，拉德一家依然兴奋不已，没有一人感到厌烦。而且，拉德在距塞文欧克斯约 16 公里的一个村子里发现一个农贸市场。芦笋、面包、野生鲈鱼、肯特鸡蛋、肯特奶酪等，一应俱全，还有美味的牛肉腰子派。最让拉德满足的是花了 7.3 英镑买的那只鸡。那只鸡养在距拉德住所不足 16 公里的一个农场里。由于是放养，它还曾跑到附近一所大学里接受过“高等教育”。

两个星期过去了，拉德觉得生活已经有了可喜的改变。所有的食物一下子都变得美味，比上个月好吃许多。家里的味道好闻多了，冰箱也不再像是增肥广告，每周丢弃的垃圾也少多了。虽然每去一趟农场需要花费大约 47 英镑，而且所需的时间比去塞恩斯伯里超市多出 3 个小时，但整个过程却充满乐趣。

不过，第 18 天，拉德遇到了一点小麻烦。农贸市场上采购的东西已经全部进了肚子，订购的蔬菜箱第二天才能送到，而所有的本地商店要么已经关门，要么就是太远。饭橱里空空如也。

拉德本想破例一次，出去买个比萨饼充饥，但妻子哈丽雅特决定自己做点面包，同时打电话给拉德的父母，让他们从菜地里带点嫩荨麻过来。让拉德夫妇有点吃惊的是，父母带来的荨麻不但不嫩，还有一层蚜虫。结果，哈丽雅特做出来的荨麻粥根本无法下咽。拉德一家每人吃了一小块面包后，就上床到梦里去填饱肚子了。

10 多天后，拉德一家的“无超市生活月”在一次野炊中圆满结束。他们花 10 英镑租了一套烧烤器具，和另外四家人一起，美美地享受了一顿羊羔肉。整个烧烤过程用了 10 个小时，吃过的人都说，这是他们吃到的最美味的烧烤。

拉德觉得，如果他仍像以前那样每个月开车去超市购物，所有这些改变根本不可能发生。在离开超市的日子里，他们还做了一些人们经常抱怨如今已经无法再做的事情：把吃饭当作一种享受，而不是一种给身体补充燃料的手段。

试验结束后，拉德一家仍没有去超市购买食物。可是，当地的特斯科超市还在打算扩大店面。如果超市继续扩大下去，生活还会有别的选择吗？

相关链接

素食主义和肉食主义，早已不是什么陌生事物，但“土食主义”恐怕还未广为人知。

“土食者”(locavore)一词来自英语，由“本地”(local)和“吃”(vore)两部分组合而成。据知名网络字典 Wordspy 解释，“土食者”是指那些热衷于食用住所附近出产的食物的人。但在一些情况下，面包可以除外，因为麦田一般比较偏远。

据 Wordspy 网站介绍，“土食者”一词的最早文字记载出现在美国 2006 年元旦出版的《商界》杂志上。美国密歇根州食品市场分析人士贝德福德在一篇题为《迎接本地食品的挑战》的文章中写道，加州有一群称为“土食者”的“焦虑烹饪探索者”，他们在 2005 年 8 月一个月的时间里，只食用旧金山周围 160 公里内种植或收获的食品。

美国《新闻日报》今年 5 月 23 日刊登了专栏作家西尔维娅·卡特撰写的一篇题为《本地食品 全球最佳》的文章。文中解释说，“土食主义”旨在节约用于运转千里运输过季蔬菜的矿物燃料，同时鼓励民众自己生产一些食物，并与当地农场工作人员保持联系。

美国“土食主义”倡导者之一、知名作家芭芭拉·金索尔沃如今已经度过一年的“土食”生活，她的食物几乎全部产自地在弗吉尼亚州的一小片花园和农场。她还和身为环境科学教授的丈夫写了一本名为《动物蔬菜奇迹》的书。书中，记录了一年中与自然盛衰变换同步的生活细节。从春天的第一棵芦笋开始，到夏天的小鸡，再到秋天的大量蔬菜，他们一家食用的都是自己或者邻居种养的食物：自制腌菜、调料、香肠等。关于此书还有一个专门的网站，网址是 <http://www.animalvegetablemiracle.com>



■ 金索尔沃与家人在自己的农场



热点锁定：

两名遭塔利班武装人员绑架的韩国女人质 13 日终于获释（见图）。人质家属当日证实，两人“健康状况相对良好”。韩国将继续努力解救其他 19 名人质。

导读

A28

英国真人秀 吸引力不再

A30

新《安妮日记》 还原“大屠杀”

A32

《新民环球》精粹 本周新鲜上架

本刊主编 赵庆

（本刊除“论坛”及本报记者署名文章外，均由新华社供稿）