

希腊一美食社交网站成就家庭主妇与附近吃货晒私房菜 喜欢就来订

健康干净又实惠

玛丽莱娜·扎舒是希腊首都雅典玛鲁西区一位普通家庭主妇:每天早晨准点起床,煮好咖啡,喂饱几个孩子,送他们出门上学,享受片刻安宁。10点一到,她的“厨艺秀”开始。

今天的食谱是希腊经典菜式“烤茄合”:先用橄榄油翻炒羊肉末和洋葱末,随后加入胡椒粉、辣椒粉、盐和番茄丁,浓郁的香味很快溢满厨房,飘出窗口,渗透到街道的空气中。

扎舒为做好的菜拍照,把照片和食谱传到网上,坐等玛鲁西区的食客们点击预订。她做的菜量很大,但不必担心有剩菜,因为数名陌生或熟悉的食客将分享她的晚餐。中午时分,整整一锅烤茄合已被抢订一空。扎舒要做的只是记下预订者的地址,以备晚些时候送餐。

“我从来都算不准一家人该吃多大的量,我们又没养狗和猫,过去总会扔掉很多食物。我估计做菜做太多是我的希腊基因注定的,”扎舒这么说。

Cookisto 网站帮她解决了这个问题。和她一样的主妇或任何喜欢烹饪并乐于分享的人,可以借此把自己的厨房变成一个小公共食堂,既避免食物浪费,还能补贴家用;而无暇下厨,也不愿意总下馆子的公司白领、喜欢便捷的学生和为孩子忙得团团转的家长们,也通过这个平台找到新鲜、健康、干净又有家常风味的食物,价钱远下于下馆子实惠。就雅典而言,通常预订一人份的食物在3到4欧元之间。

食客评分促竞争

在 Cookisto 网站上,扎舒有自己的档案,每次上菜后都有食客评分。在她的粉丝食客眼里,她不是一个普通的家庭主妇,而是一位“五星大厨”。“不会太油,原料总是最好的品质,味道恰到好处,”某位食客这样点评她的烤茄合。

Cookisto 网站在雅典推出不过几个月,已经吸引1300多名像扎舒一样的注册“厨师”、1.8万多“食客”,累计售出1.3万多道餐食,而它的起源仅仅是一个企业管理专业硕士研究生的学位论文。

现年26岁的米哈利斯·贡塔斯当初在论文中提交了一个家常美食分享网站的商业策划书。经过几年奋斗,他与同窗彼得罗斯·皮西利斯一起把它变成了现实。时逢希腊经济遭遇金融危机重创,萎靡不振,Cookisto 创业成功案例显得分外亮眼。

“这样做一举两得。厨师们能挣点外快,食客们则吃到营养丰富、家庭自制的食物,价钱还比一般外卖食物便宜。”贡塔斯说。

扎舒通过 Cookisto 网站挣的外快每月达到200欧元左右,她把这钱都花在超市里了。经济不振情况下,希腊普通家庭日常吃穿用品的开销也成为负担。

不过扎舒说:“也不光是为了挣钱,我感觉我们正在团结起来共渡难关。很多大学生过得捉襟见肘。我也曾度过那种日子……整天吃面包和外卖快餐让我腻味透了。我很高兴能为他们做些他们母亲会做的食物,只收很少的钱。”

办公室职员季米特里·库斯塔斯几乎每周都至少有一次午餐靠 Cookisto 解决。他说:“厨师们会亲自把饭菜送上门,有时还会赠送一份甜点,鼓励你下次再点他家的菜。有趣的是,那些家庭主妇们有时会问你是否订过网站上其他人做的食物,味道如何等,颇有点儿竞争意味。”

Cookisto 对厨师们的厨房卫生状况或食物原材料的新鲜程度并无任何监督机制,只是敦促食客们积极发表诚实的点评,厨师们完全靠食客的口碑树立自己的“品牌形象”。库斯塔斯说,最初想到从一个完全陌生的人那里订购食物,感觉有点不放心。“你会担心很多问题:对方是什么人?这是什么菜?味道怎样?吃了生病怎么办?你需要投入很大的信任。”

团结街坊与四邻

在希腊失业率高达27.9%、公共事业部门经费惨遭削减的背景下,谋得一份稳定高薪的工作十分困难,许多大学毕业生转而选择自主

以往要想美餐一顿,无非两种选择:自己下厨,或者下馆子。

如今对于希腊的“吃货”们而言,有了第三种选择:上 Cookisto 网站,搜索一下邻居们当天做了哪些符合自己口味的食物,点击预订,然后坐等“厨师”快递上门,分享真正的“私房菜”风味。

由两位年轻希腊创业者推出的这一“美食+社交”网站在希腊大受欢迎,其业务马上拓展至英国。



创业。之所以想到创建一个美食共享网站,贡塔斯说,只是想解决自己和周围人一个基本日常需求——自己不会做饭也不想做饭,又想享用美味、健康的家庭自制食物。另外,雅典有悠久的美食文化传统,城市大且人口密集,作为 Cookisto 的起步点很合适。

悉尼商业创新顾问蕾切尔·博茨曼说,Cookisto 案例是所谓“协作消费”、或称“共享经济”的一种实践。金融危机导致“人们回归到旧式市场行为,这种行为以互信为基础,如物物交换、共享、租赁、等值交易等”。

和 Cookisto 一样顺应“共享经济”潮流而生的网站有提供民宿短租服务的 Airbnb、提供私家汽车共乘服务的 Lyft、出租自家闲置空间的 LiquidSpace、提供跑腿服务、买卖劳动力的 TaskRabbit……信用是它们生存和成功的关键。

“猴子天生就有这个本能,分享与合作,”博茨曼说,“这些网站用信任在陌生人之间粘连起一个社交圈。最终,对机制的信任将转移到普通人的信任。”

在希腊,Cookisto 的社交网络已经从线上延伸到线下,用户不时组织聚会,交流反馈。从食客那里收获的信任让一些业余厨师重振对生活的信心。

埃万耶利娅·塔夫拉多拉基学政治学出身,经济萧条让她饱尝失业之苦,是 Cookisto 这个网上社区让她重拾自信。“每一天我都会因帮到别人而感到骄傲,当人们告诉我他们多么喜欢我做的食物时,那是我得到的最高奖赏。因为经济危机的缘故,我才走上这条路。我从没学过烹饪,但我对它充满乐观。”

她的拿手菜“糖醋鸡”备受欢迎,总在线上几分钟内被抢订一空。她甚至考虑开家自己的店。

Cookisto 的英国版将在几个星期后推出。英国人不是典型的“美食控”,但负责启动英国版网站的妮基·芬尼莫尔强调,Cookisto 提供的不仅仅是美食。

“就像 Airbnb 不仅仅关乎住宿,更关乎友情,Cookisto 也不仅仅关乎食物,还意味着把本社区的街坊四邻团聚起来,彼此分享劳动和创意。”她说。

沈敏



“厨师”们在网上晒美食吸引食客

贡塔斯与同窗皮西利斯共同创建了网站 Cookisto

本版图片 G7

相关链接

共享经济一般是指以社交网络为纽带,在供给者与需求者之间实现资源共享的新型消费经济模式。人们通过互联网直接相互租赁床位、汽车、小船和其他资产。

总部设于美国旧金山的 Airbnb 是“共享经济”的典型。这家公司通过网络帮助私人房东与“驴友”之类有短期租房需求的顾客联系,提供分布于全球190多个国家、3万座城市的25万套供短期出租的私人住房,平均每晚有约四万人在该网站完成租房和付款。自2008年建立以来,已有超过400万人次使用过 Airbnb 的服务,仅2012年就增加了250万人次。

专家指出,“共享经济”交易的是商品使用权而非所有权,它谋求的是商品使用价值的最大化,创造多赢。随着互联网技术发展,这种趋势的影响可能延伸至消费领域之外,改变人类的生产、消费和企业运营模式。



网站 Airbnb 联系私人房东与“驴友”,提供民宿短租服务

张口抬肩 呼吸困难 胸闷憋气 猝死隐患

哮喘:警惕昼夜温差的危险

寒露节气过后,意味着深秋季节的到来。临床医学统计表明,在哮喘患者中,80%以上在深秋时节发病或复发。这是由于进入深秋,气温、气压、气流等气象要素变化剧烈,冷空气、昼夜温差及绵绵秋雨共同构成了诱发哮喘的“危险期”,使得本身体质虚弱的哮喘患者难以抵挡。患者若不及时治疗极易反复发作,并给冬季的病情加重埋下隐患。

肺脾肾虚弱是根源

对哮喘有着千年防治经验的祖国医学指出,哮喘的根源是患者体质虚寒,中医叫阳气不足,从而致肺、脾、肾三脏受损虚弱,功能失调,其标在肺,其本在脾肾,导致“痰湿伏于内,胶结不去”。寒露过后,气候转凉,人体和自然界开始“阴长阳消”,进入阴盛阳衰的阶段。此时,集聚在人体中的寒气和外部环境的“秋风凉雨”内外夹攻,哮喘就会急性发作。因此,寒露过后对哮喘的防治是哮喘在冬季不加重的一个重要保证。

儿童老人是“重灾区”

哮喘患者中,儿童和老人往往是“重灾区”。由于孩子身体免疫功能还没有完善,所以对外界刺激更为敏感,更易患上哮喘病。这种孩子开始时常常有感冒的症状,有的还会有发烧,几天以后就会有喘息,一般表现为呼吸急促、呼吸声粗,有的孩子会感

觉胸口憋闷、呼吸困难。而老年人由于随着年龄的增長而导致机体免疫功能普遍下降,正气不足,易患感冒、咳嗽、支气管、肺部发炎,在呼吸道黏膜受损伤后,诱发气道平滑肌痉挛收缩而导致哮喘发作。

依赖激素危害大

很多患者认为只要靠激素药剂就能控制哮喘发作。其实,长期大量使用激素会出现耐药性及诸多副作用。尤其对儿童和老年人患者危害不小。激素是不少儿童哮喘患者出现肥胖、水肿、骨质疏松、发育迟缓、身材矮小、形成对激素的依赖甚至肾上腺功能衰竭的主要原因,不仅不能真正控制哮喘,反而导致病情日趋加重。而对于老年患者,则可能会产生骨质疏松、糖尿病、高血压等副作用。

医患配合效果好

想要控制哮喘不复发,需要患者和医生的积极配合。首先,遵循“急则治其标,缓则治其本”的原则。在哮喘急性发作期,患者应及时对症治疗,迅速缓解痛苦。而在哮喘缓解期,哮喘患者尤需坚持治疗,利用祖国医学的“治本”理念和现代医学优势,从养阳、固本、补肾、润肺、健脾入手,从整体上达到温阳祛寒、修复脏腑、改善体质的效果。同时,患者如能积极配合医生,按照自身实际情况进行个性化治疗,就能达到更好的效果。

文/舒尔

上海港华医院 呼吸内科

沪医广[2013]第04-25-C135号 自2013年4月25日至2014年4月24日止

地址:上海市淮海西路282号、286号 联系电话:021-62940057