

只買好東西擁抱真健康

話說十多年前，初次踏入有機這條路時，我和大多數的消費者一樣，對什麼是有機所知不多。而且和大多數的人一樣，一開始只知道有機就是比較健康安心的食物，對於有機背後的深厚理念，是後來循序漸知的。

那一段期間，我對於好食物的標準是純然絕對的以乾淨度來看待，自以為除了有機之外，其他食物都不是好東西，噴灑農藥、使用化肥彷彿是一種罪惡。

透過密集的產地拜訪，認識國內外因為某些理念而從事有機耕耘的大農、小農，逐漸的認知到，**有機不單是吃而已，沒有乾淨的環境，不可能有真正令人安心的食物。**同時，我也因為深入農村，了解農友為生計不得不使用化肥、除草劑的無奈，或是農友受限於知識與習慣，被農業資材銷售員牽著鼻子走的現實狀況。

這段期間，我對於好食物的標準變得較為寬容自在，一方面我已不再用放大鏡看待食物本身的絕對無農藥性，而是開始關心農村環境和全面性的產銷推廣教育。另一方面，我更了解到，消費習慣對生產端有著舉足輕重的影響力。再好的食物，再乾淨的有機，沒有消費者支持就無法延續。

對於完全以務農維生的農友，他們沒有選擇的必需想辦法有收入。我曾經和幾位農友討論秀明農法的耕種方式，他們不約而同的反問我：「請問這些推廣者真的是靠種田維生嗎？」

山上、海邊、境南境北、由西到東，走過不知多少農漁畜牧農場，讓我對台灣生產的好東西，除了驚豔之外，還有更多的感動。台灣的生產技術和豐富多元的地方風土，絕對不下於任何國家。如果不是過去數十年來錯誤的土地政策，在地自產的物品，絕對可以讓臺灣人在這片美麗寶島上安心豐足的生活。

媒體報導的黑心食品固然是真實存在於某些角落，但是比較起大多數用心生產的廠商，黑心的畢竟還是少數。如果消費者能夠了解，每樣東西都有合理的成本，而不要一昧的只想購買低廉的產品，黑心商品就不會有存在的空間。

話雖如此，還是有許多認識與不認識的朋友，經常詢問我到哪裡可以購買值得信賴的食用品，甚至直接向我索取我腦海中的優良廠商名錄。但是就近從生活週遭開始認識好東西，才是長期安心生活的終極方式。

認識生活圈中的好東西

好東西不必遠求，從生活中開始認識，小販、麵包店、肉品水產、包子饅頭、裁縫製裝、水電包工....只要花些心思，一定可以找到相對而言品質好價格又合理的生產者。小的供應商如此，大型連鎖店亦然。

購買食用當地當季的食物

不違背自然運作的原則，合乎在地節氣的天然食物，就是最好的食材。春夏秋冬，每一個時節都會有盛產的作物。不僅是植物類的如此，就連牛奶都有冬乳、夏乳之分，可見得選食當地當季的食物，是不分物種的。

用珍惜的心購買好東西

不管是吃的還是用的，真正的好東西值得花時間尋覓，更值得好好珍惜，不浪費、不貪多。

最後要提醒大家，做個聰明消費者不僅是爲了自己的需求購物，還要透過消費力，向生產者表達強烈需求。對環境不利的商品，最後對個人一定沒有好處。選擇購買從內到外都不失真的好東西，才能確保身體和環境都健康。

文／朱慧芳（作者爲柑仔店有機超市創辦人）

原文刊載於主婦聯盟 230 期會訊(2008.12.1 出刊)