



与疫情密切相关  
因环保成为时尚

## 素食在德国蔚然成风

最新的一项调查显示，人们的饮食结构在疫情期间普遍发生了变化，食用肉类的数量减少，水果蔬菜及其他素食的数量增加。在德国，疫情初期的“囤货潮”曾造成超市主要商品缺货，很多人因此减少了肉类和奶制品的消费，但在疫情缓解后，近半数的人仍然表示，会继续购买和吃素食，并将这些环保、健康的习惯保持下去。

### 柏林高校食堂主打素食牌

德国是肉类消费大国，平均每个德国人一年要吃掉60公斤肉制品，牛排、香肠、猪肘等是不可或缺的传统德国菜。今年下半年新学期伊始，柏林多所大学的食堂纷纷推出了“气候友好型”菜单，其中68%的食品都是纯素食，28%为一般素食，肉类和鱼类只占4%，同时将每周一作为“素食日”，当天完全不供应肉类。根据联合国粮农组织的统计数据，畜牧业的温室气体排放量占全球排放总量的

14%，因此以植物为主的膳食有望减缓气候变化程度，达到减少碳排放的目的。

其实，“素食日”并不是一个新概念。早在2010年，不来梅就成为德国第一个在政府机关、学校的公共食堂推广每周一天“无肉饮食”的城市，明斯特、马尔堡、哥廷根等城市紧随其后。2013年联邦议会选举前夕，绿党更是将倡议设立“素食日”纳入了竞选纲领。2017年，德国联邦环境部在

“出口绿色技术”研讨会期间试行了第一次全素自助餐，以蔬菜、大豆、意面和焦糖苹果等素食取代了本应是“标配”的牛肉汤和各色香肠。

2019年，柏林工业大学开设了名为“素食2.0”的全市第一家纯素食学生餐厅，不仅没有肉类，菜品中也不含牛奶、奶酪、鸡蛋这样的动物性产品，但是有红薯、甜菜、芝麻、鹰嘴豆、藜麦等多种植物性食品供选择，就餐的学生人数远超预期。

### 德国素食人群不断壮大

在德国，素食已经经过了几十年的发展。早期的素食餐馆通常给人以无趣的印象，当时的素食主义者更像在表达一种人生态度，吃素就意味着要放弃享乐，承担起救赎世界的任务。而在今天，素食不再被赋予严肃的意义，烹饪方法和食材选择也更加丰富多样，吃素成为了一种单纯的生活乐趣。德国素食者协会总部位于柏林，至今已有1.3万名会员。2010年，德国仅出版了3本素食食谱，但2017年时，素食食谱的数量已有600多种。

据统计，德国目前约有260万

“纯素食者”（不吃任何动物制品）和360万“蛋奶素食者”（不吃肉，但食用蛋、奶等动物制品）。当然，素食和肉食并不是只能二选一，比如“弹性素食主义”就是近年的新趋势，也就是增加植物性食品的消费，同时减少肉类摄入量，德国目前有接近总人口30%的“弹性素食者”。在年轻人的群体中，选择弹性素食生活方式的比例更高，这与他们熟练使用社交媒体有关。在社群平台讨论环保问题，提倡时尚的素食主义生活方式，更容易在年轻人之间产生共鸣和影响，并通过参

与获得归属感和认同感。

纯素食者在生活中会遇到一些实际困难，比如在采购时需要仔细阅读食品配料表，避免买到含有动物成分的食品，在餐厅吃饭也要就食材反复询问服务生和厨师，不过德国已有介绍纯素食餐厅和商店信息的网页供查询。

此外，纯素饮食的争议主要来自对健康问题的考虑，有专家认为，拒绝动物性食品可能会导致人体缺乏维生素和微量元素，尤其会影响儿童的生长发育，因此饮食的多样化才是健康正确的生活方式。

### 「小熊软糖」推出素食版

近年来，德国素食产业发展迅速，已经成为了欧洲绝对的素食大国，每年全球素食产品有超过15%来自德国。德国的几家大型连锁超市都将素食作为重要的企业经营策略，不约而同地推出了自有素食品牌，并不断研发特色产品。

笔者近期尝试了不少新素食，比如用豆浆、杏仁糊、椰浆制作的“酸奶”“植物奶”“冰沙”等，用大豆、蘑菇、小麦蛋白等植物性原料制作的“香肠”“培根”“肉丸”“鸡块”“汉堡排”等。此外，还有不少食品制造商在普通产品之外也

会提供素食版本，比如德国最有代表性的糖果“小熊软糖”，它的素食系列就是用果胶代替由动物骨头制作的明胶来保持软糖的弹性。

如今，德国各地都有特色素食餐厅，很多餐饮企业都有为素食者准备的专门菜单。比如，柏林网红店“穆斯塔法蔬菜烤肉店”的纯素三明治广受素食主义者欢迎，将用油炸香的西葫芦、茄子、土豆等蔬菜夹入面饼，并配以符合“纯素”标准的秘制调味汁。而更有名的“咖喱36”香肠店在传统肉肠之外，也新增了以豆类为原料制作的素食

肠。

麦当劳、汉堡王等国际连锁快餐企业在德国的分店也入乡随俗，为喜爱素食的当地人提供了素汉堡、素鸡块、素鸡肉三明治等选择，甚至周到地准备了纯素蛋黄酱。

就连一贯以豪爽著称的慕尼黑啤酒节也开始出售素食。每年，柏林都会举办盛大的“夏季素食节”，素食餐厅、超市纷纷亮相，素食产品推介、讲座、烹饪工作坊等活动精彩纷呈，3天时间吸引5万多人参与。

摘自《环球时报》

## 看天下



### 国产自主排痰型呼吸机亮相珠海航展

近日，在第十三届中国国际航空航天博览会上，带有自主排痰模式的Athena8500重症呼吸机等高端医疗产品首次亮相航展，向世界展示了中国航天科技在服务民生的优秀成果，展现了航天央企与北京市属三甲医院在高端医疗装备与医疗信息化产品领域的技术实力。展会上，北京世纪坛医院新生儿科主任王天成等有关专家，向来宾介绍了研制情况。



### 长春两代“旧书摆渡人”让旧书继续传递墨香

1968年出生的长春市民李桂兰自2000年开始从事古旧书籍收藏、保护、销售，现有藏书9万余册，被称为“旧书摆渡人”。如今，她的儿子王义也加入进来，除了通过原有的资源和平台继续收集销售，还将部分旧书赠给贫困学校和成立免费读书角供市民阅读。



### 苏州评弹进校园留住文化根脉 奏响文化传承之音

苏州评弹有着悠久的历史 and 深厚的文化底蕴，枫桥素有“评弹之乡”的美誉，诞生了一代评弹表演艺术家徐丽仙。2006年，苏州新区枫桥实验小学成立评弹社团，传承和弘扬传统文化及吴侬软语。经过10余年的积淀与发展，评弹成为全校师生耳濡目染、喜闻乐见的艺术活动，更成为学校内涵发展的一张响当当的名片。



### 内蒙古一旗县建影视基地 还原上世纪北方生活场景

内蒙古自治区兴安盟科右中旗建有一座影视基地，内部建筑风格和陈设均取自上世纪北方生活场景，有糖业公司、百货商店、土产门市部等建筑，已有多部作品在此取景拍摄，现在该影视基地以旅游观光为主。