

做出改变的食谱：舌尖上的碳达峰与碳中和

翻译/Richard

摘要：食物生产、食用和浪费产生的碳排放不容忽视，其给气候变化带来的影响需要引起人们的重视。同时，气候变化对粮食安全的影响在全球范围内越来越大，在发展中国家更为突出。因此，研究和改善因食物而产生的碳排放对减碳工作而言就尤为重要。厄琳·克鲁兹（Earlene Cruz）及其领导的厨房连接联盟组织与联合国合作的《支持联合国的食谱》一书，收录来自世界各地的75种可持续食谱，有助于个人、农场以及食品公司在对待食物时采取更可持续的做法。但是，可持续饮食有时并不那么受欢迎，比如在2021年的缔约方大会时的反响就一般。因为这些饮食虽然减碳，但尚不能满足人们对美味的追求。由此可见，食物减碳任重道远，如何兼顾可持续与美味相信在未来大有可为。

关键词：气候变化，气候行动，减碳，可持续饮食

联合国气候变化框架公约. 做出改变的食谱：舌尖上的碳达峰与碳中和. Richard, 翻译. 生物多样性保护与绿色发展. 第1卷, 2023年1月, 总第34期. ISSN2749-9065

人类的衣食住行等各类活动是维持正常生活的基本需求，研究和改善这些活动产生的碳足迹，对于推动全民减碳、实现零碳社会是不可或缺的重要部分。民以食为天，而饮食又与碳排放密切相关，如何通过绿色饮食促进实现“舌尖上的碳达峰和碳中和”，我们还有很长的路要走。

厄琳·克鲁兹（Earlene Cruz）正在致力于让人们每次坐下来吃饭时都有意愿采取气候行动。

克鲁兹是厨房连接联盟（Kitchen Connection Alliance）的创始人兼执行董事，该联盟致力于改善全球粮食种植和分配系统。去年11月，她在COP27上发布了一部《支

持联合国的食谱》，这是一项由《联合国气候变化框架公约》秘书处推动的活动。

克鲁兹将其描述为“鼓励人们在当地环境中选择食用和烹饪可用、可行和可持续食材的非强制性指南”。

这本食谱是联合国与厨房连接联盟的合作成果，其收益将用于支持儿童图书、联合国书店以及与原住民社区的项目。

克鲁兹补充道：“我们可以从那些帮助我们理解食物循环流程的问题开始：它是在哪里种植的？是谁种植的？它是如何到我的盘子里的？作为有意识和能力的个人，我们可以团结起来，坚持要求农场和食品公司



采取更可持续的做法，并要求我们的政府采取富有雄心的气候政策。”

克鲁兹补充道：“我们可以从那些帮助我们理解食物循环流程的问题开始：它是在哪里种植的？是谁种

植的？它是如何到我的盘子里的？作为有意识和能力的个人，我们可以团结起来，坚持要求农场和食品公司采取更可持续的做法，并要求我们的政府采取富有雄心的气候政策。”



图源：厨房连接联盟/Lara Ferroni



ON SIKIL BI BUUL
Black Bean Pipian
Rosalia Chay Chuc
Mayan Community
Mexico

Yield: 6 to 8 servings
Prep time: 15 minutes
Cooking time: 1 hour 30 minutes
Total time: 1 hour 45 minutes

Ingredients:
1 1/2 cups dried black beans, soaked overnight and drained
1 large head garlic
1 bunch cilantro, stems included
1 cup oil of choice (avocado or olive)
1/2 cup onion, finely ground
1/2 cup tomato, finely ground
1/2 cup corn, finely ground
1/2 cup tomatillo, finely ground
1/2 cup tomatillo, finely ground
1/2 cup tomatillo, finely ground

Instructions:
1. In a large bowl, combine the black beans with enough water to cover. Let stand for at least 8 hours or overnight. Drain the beans and discard the water.
2. Preheat the oven to 400°F (200°C).
3. Heat one cup of oil in a large pot or skillet. Add the head of garlic to a cast-iron skillet and toast for 15 minutes. Place the head of garlic in a bowl and let it cool. Peel the garlic and chop it into small pieces.
4. In a large pot, combine the beans, onion, and tomato. Cook for 1 hour.
5. Add the remaining ingredients and cook for 30 minutes. Let the garlic cool, then add it to the soup.
6. In a large bowl, combine the soup with the remaining ingredients. Cook for 15 minutes.
7. In a large bowl, combine the soup with the remaining ingredients. Cook for 15 minutes.
8. In a large bowl, combine the soup with the remaining ingredients. Cook for 15 minutes.
9. In a large bowl, combine the soup with the remaining ingredients. Cook for 15 minutes.
10. In a large bowl, combine the soup with the remaining ingredients. Cook for 15 minutes.



黑豆南瓜子酱 | 图源：厨房连接联盟/Lara Ferroni

我们生产、食用和浪费食物的方式是全球气候变化的最大驱动因素之一，食物生产造成的温室气体排放量高达全部排放量的三分之一。同时也是生物多样性丧失的主要驱动因素，仅农业就威胁着86%的面临灭绝风险的物种。

与此同时，全球农业领域在气候变化面前愈发脆弱。气候变化对粮食

安全的影响在全球范围内越来越大，在发展中国家更为突出：气温升高、热浪、干旱和洪水、降雨模式变化和极端事件对农业的影响超过其他领域。

转型的需求是巨大的。根据粮食和土地利用联盟的数据，到2030年，建立更健康、更有韧性和更公平的粮食系统每年可创造4.5万亿美元的新经济机会。



这本食谱收录了来自世界各地厨师、农民和原住民社区的75种可持续食谱。

当地厨师Rosalia Chay Chuc的黑豆配方是书中排放量最低的配方。食品系统专家Dani Nierenberg提供了一种名为“自制蔬菜杂烩”(Make Do Ratatouille)的食谱,通过使用“不完美的食材”制作一道“完美的菜肴”来减少食物浪费。厨师Pierre Thiam提供了福尼奥米(fonio)食谱,该食谱使用了一种被“重新发现”的谷物,并振兴了塞内加尔种植福尼奥米地区的农业经济。

缔约方大会期间的可持续食品

联合国气候变化大会事务主任劳拉·洛佩斯(Laura Lopez)的团队推动了该食谱在COP27上的发布。她表示,食物不仅是大会的一个议题,而且还融入了缔约方大会本身的组织安排中。

自COP25以来,主办缔约方大会的国家必须有一个强制性的可持续性计划,其中包括如何以一个对地球友好的方式为数以万计的会议代表提供食物,但这并不像看起来那么简单。

洛佩兹说:“你会认为从事气候变化工作的人会选择对地球友好的食物,但这其实是有阻力的。”

以2021年在苏格兰格拉斯哥举行的COP26为参考,当谈到可持续餐饮方面时,它让人大吃一惊。大会饮食使用了当地农场的食材,计算了每个菜单选项的碳足迹,并提供了较高比例的碳足迹低的选项。每天的取餐服务确保未被使用的食物会送到避难所和学校,以减少食物浪费。

虽然在纸面上看起来很棒,但该计划缺少一个关键要素:美味。为参会方提供当地食物的确是可持续的,但种类不够多样,并不能吸引所有的口味偏好。

洛佩兹说:“这是一次很好的经验,苏格兰在尝试做十分正确的事情。苏格兰在可持续餐饮方面做出了最大的努力,但根据事后的一项参会方调查结果,到目前为止,这届的饮食在缔约方大会参会方中是最不受欢迎的。如果食物味道不好,连续两周每天吃同样的东西也并不会让它更易被人接受。”

洛佩兹说:“这是一个过程,需要更多的人提高认识。我认为这本食谱在这方面会贡献很大。”

原文链接:

<https://unfccc.int/news/a-recipe-for-change>

译文链接:



https://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzI3MjM1NDIxNQ==&mid=2247486699&idx=3&sn=5a9682faaab07193346cdf7faf1c29
18



