



「有機」可循 尋訪荷比盧 三小國有機餐廳

撰文 圖片 邱馨慧

有幸到位於比利時的布魯塞爾歐洲綠黨總部實習，每週結束一到五的工作，六、日就成為我的有機探險之旅，希望能藉由這些文字，邀請你跟我一起走上這條綠色之旅。

荷蘭鹿特丹SPIRIT

鹿特丹是荷蘭第二大城市，步出火車站的那一刻，卻絲毫感受不到一丁點大城市擁擠、繁雜的氣息，這是個陽光普照、萬里無雲的午後，謝謝天公伯給我這麼

一個美麗的早晨。從小我就希望有個哆啦A夢的任意門，從布魯塞爾坐2個小時的火車，很快就到了鹿特丹，彷彿只經過任意門一般，就來到了另一個世界。在歐洲許多城市，大多數的店家星

期日都會休息，因此我每到一個城市，一下火車，第一個目的地絕對是我嚮往已久的有機餐廳。

SPIRIT是一家很有家鄉味，讓我有回到台灣這個寶島感覺的有機餐廳，距離火車站約20分

鐘的腳程，位於一排複合式有機商城的一隅。在這裡，高樓大廈是稀有動物，幾乎都是一、二層樓，不會將晴空遮蓋住、與鳥兒們爭地的矮房子。這間名為De Groene Passage（綠色隧道）的有機複合式商城，幾乎將我們生活中大大小小的所需用品都包辦了，總共有6家或大或小的商店，其中包含了居家生活用品店，提供了寢室用品，有機棉、天然染劑的窗簾與毛巾等；還有公平貿易商店；販售佛教、正向心理學等書籍與芳香療法的心靈書坊；提供自然放牧、人道飼養肉品的肉店；占地最廣的有機超市，以及最令我為之興奮的有機餐廳。

每每來到有機餐廳，總有種安心放鬆的感覺，尤其對一個旅人來說，常常被親朋好友叮嚀要好好看管財物、注意自身安全，不論到歐洲的哪個城市，一個人的旅行是最能探索自己，卻也最消耗精力的冒險。幾乎所有的有機餐廳都可以讓我卸下心房，「開」心地等待被這些充滿大地能量的食物滋潤，也因為我相信，在有機餐廳工作的朋友們、來這裡光顧的客人們，都是熱愛大地母親，那他們怎能不愛護身邊的人們呢？

在一張長形木製的桌檯上，擺放著一盤盤令人垂涎欲滴，各式各樣的沙拉、堅果與熟食，SPIRIT是以秤重來計費，像極了台灣常見的素食自助餐，只是多了柔和燈光的设计，以及

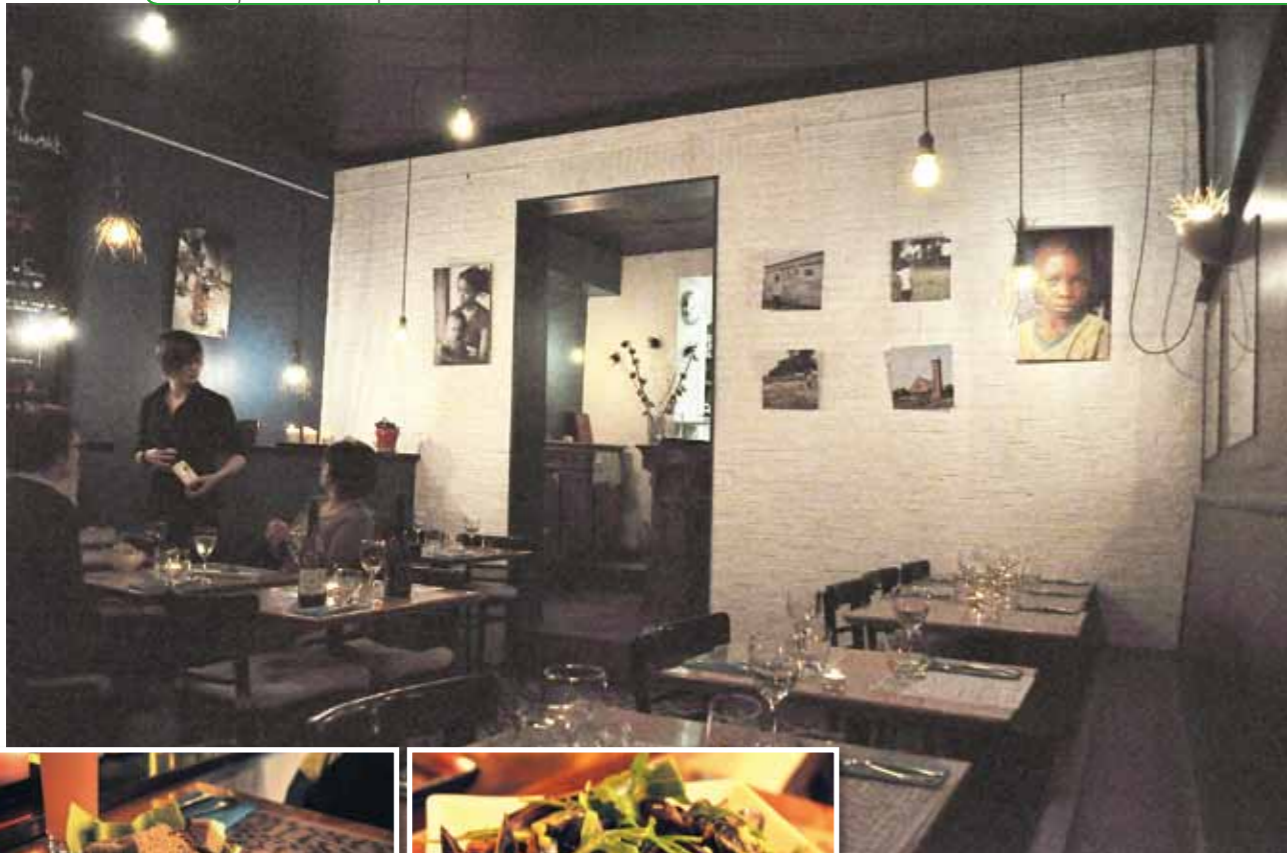
每道菜前都清楚地寫著食材內容，並細心叮嚀有哪些易引起過敏的食材。歐洲不像台灣有許多葉菜類的蔬菜，也少有黃豆製品，取而代之的是最原始天然，沒有加工過的堅果、大小紅豆、鷹嘴豆等。由於歐洲吃素的原因和亞洲人不同，大多不是因為宗教，而是以動物權、環境保護、健康飲食為出發點，也因此，少了許多仿製肉口感的加工品，而是運用最簡單的烹調方式，像是清燙、蒸煮，再融合亞洲、地中海的香料，完成一道道五顏六色的菜餚。

我的戰利品是約11歐元的綜合菜盤（約新台幣430元），精打細算了一下，這樣的價錢在荷蘭算是挺便宜的了，況且在我眼前的食材，都是在地、無毒，經過荷蘭EKO有機認證的蔬果。挑高的天花板、沒有過度的裝潢

（仍然可以看到頭頂上的管線），簡單以白色為基底，加上2株彷彿用其枝幹張開雙手擁抱我們的小樹，這樣的環境讓人想離開都難，難怪吸引了許多男女老少。令我意外的是，年輕的男性竟然和女性顧客不分上下！

我盡可能地嚐試每道菜餚，每口真的都是經典，沒有太繁複的烹調，保留了食材最原始的鮮味。除了令人流連忘返的食物外，半開放式的廚房，也拉近了廚師與消費者的距離；這裡的服務生個個面帶微笑，也會親切地來和你聊上幾句。我更喜歡他們的貼心，營業時間竟然是從早上8點到晚上11點，這是在歐洲從未看過的，他們秉持著從早餐到晚餐，都能提供消費者最健康、對環境最友善的食物，一天竟然營業了15個小時，盡可能地滿足消費者的需求。





名菜——白酒淡菜以及蔬菜雞肉卷，我不是一個喜歡喝湯的人，但那道搭配蔬菜、蒜泥蒸煮出的白酒淡菜所流出的精華湯頭，卻讓我把淡菜殼當著小湯匙用，一口接一口。與我同行的朋友不是個有機愛好者，當我向他解釋完天然無毒的蔬菜水果對於大地、人類、所有萬物的重要性與益處後，他深深地讚歎了一番這家店，身為當地人的他，覺得這個價錢（2個人平均約20歐元）之於其提供的品質與服務，是非常平價的。

時，還貼心地幫顧客以小塊小塊的方式呈現，有別於歐洲慣於用奶油、起司當抹醬，Soul提供的是橄欖油及紅醋，配上手工的蔬菜抹醬。



比利時布魯塞爾Soul

回到我暫居的布魯塞爾，在曲折、總讓人迷路的蜿蜒巷弄中，隱藏著一家名為「Soul」的有機餐廳，其經營理念和餐廳的名字相呼應，希望藉由大地孕育出來最天然營養的食物，滋潤每個人的心靈。這不是一家全素食餐廳，但所有肉類、海鮮都是使用永續養殖的食材。採用西餐點餐的消費方式，從前菜、主食、酒品、甜點，每一樣菜色都有詳細的內容物介紹，但若能有產地來源資訊會更好。菜單上，餐廳特別強調冬季蔬菜的使用，更驗證了其使用當季食材的習慣，並盡量避免添加牛奶、奶油、起司等乳製品。當手工自製麵包送上來

盧森堡 Mesa Verde

盧森堡市是個綠意盎然，被森林環繞的「都市」，整座城就像大峽谷一般。我跟朋友於中午抵達火車站後，悠閒地徒步前往 Mesa Verde，店名在西班牙文中意謂著「綠色餐桌」，雖然有確切的地址，也列印了地圖，但歐洲如溪流般，永遠打不直的道路還是讓我們費了一番心血才找到目的地。門口是很不起眼的米黃色油漆，小小的木門很容易讓人誤以為是民宅，但是滿滿的客人讓我信心大增，總是皇天不負苦心人，也幸好店內尚有空位，我們走上了木製的旋轉樓梯，來到可以看見外面峽谷風景的二樓。Mesa Verde是一家在裝潢、食材上都結合了中西文化的小天地，牆壁上布滿了蔬菜的水彩畫，掛著中國式的燈籠，所有光源都來自自然光，在中午時段沒有使用任何人工光線。

Mesa Verde是一家海鮮素的餐廳，在英文中，「pescetarain」就是指不吃其他肉品，但接受海鮮類的人。我們3人都點了約12歐元的今日素食套餐，總共有麵包、沙拉、湯與主菜，而沙拉竟然得到男性朋友的讚賞，色彩搭配與擺設都看得出主廚的用心，蔬菜及佐料也都擄獲了男性朋友的芳心；我則是將第一名獎盃頒給了南瓜湯，香醇、濃郁，充滿了家鄉媽媽的味道，南瓜自然的甜味勝過了任何的人工香料。

餐廳的櫃台放滿了各式藝文活動的資訊，也有許多盧森堡市內

有機市集、商店、餐廳的資訊。每每造訪有機餐廳，我最不用擔心的就是店員的服務態度，我走訪過的所有有機餐廳都是經營者發自內心地想為社會、環境盡一份心力，從未是以賺錢為目的而經營的，因此各個服務人員都親切得像是朋友，即使有時語言不通，他們仍盡其所能地比手畫腳，耐心100分！

荷比盧三小國與鄰近的德國相較，顯得相當渺小，但在小小的土地上，在不同的語言、文化下，總能在世界的某些角落找到共同為農業、為健康、為環保付出傻勁的夥伴，或許我們互不相識，但大家都選擇了類似的方式——開設有機餐廳，來聚集更多志同道合的朋友。希望這篇文章

能讓正在閱讀的你，在下次自助旅行時，也和我一樣拜訪各地的有機餐廳，在享受美景的同時，也享受富含大地能量的美食，為自己的身心靈充飽電，繼續前往人生的下一站。

下期將為您介紹阿姆斯特丹的有機市集、法國小鎮里爾與倫敦的有機餐廳，讓我們一起繼續冒險！

- 參考資料：
1.De Groene Passage <http://www.degroenepassage.nl/home.php>
2.Soul <http://www.souresto.com>
3.Mesa Verde <http://www.mesa.lu/about.html>

