

邁向有機新生活

文圖 / 王瑞禎

近些年，隨著國人國民所得的提高，大家都愈來愈重視健康。以食物而言，大鱼大肉已不再吃香，有機的蔬菜水果成為時代寵兒，不僅在市場上逐漸佔有一席之地，且激發人們動手種DIY (Do It by Yourself) 的動機。是的，人們除了要吃有機食物之外，也想要過有機的新生活。

國立台灣大學農業陳列館有鑑於此，於歲末年終之際，特別舉辦「台灣之美特展」及健康系列講座當做「健康好禮」，希



陳平和老師主講「家庭有機菜園DIY」

望大家能關愛環境、關愛自己。講座共有四場，分別是：築夢天地--許有機生活一個未來、大地有愛--有機生活與人文關懷、動手之樂--家庭有機菜園DIY、健康Go Go--健康自然食。筆者參加其中兩場，講座內容全是關於有機食品、有機生活，如何自己動手創造家庭有機菜園、如何落實有機生活在飲食上等等，的確是送給聽眾的一份最好的、最健康的禮物。

家庭有機菜園的經營由活力健康農場的場長陳平和先生主講。活力健康農場的宗旨就是「乎你健康」(台語：給你健康之意)。它的主要業務即是發展健康休閒農業與生產有機蔬果。陳平和先生首先為有機農業下定義：有機農業是在耕種前土壤及水源需經過重金屬檢



台大農業陳列館舉辦「台灣之美」特展，展出生態攝影作品，舉辦健康系列講座



聽眾用心聆聽演講者的演講內容

副合格，栽培過程中不可使用化學肥料和農藥等化學合成資材，只能使用有機農業執行基準認可之天然資材之農耕方式。

此外，有機農業需根據MOA自然農法的理念，亦即應依照大自然的法則，以尊重土壤為基礎，設法維護生態體系，達到人類及所有生命的調和與繁榮。那麼，我們應如何家裏自己栽培健康的有機蔬菜呢？陳先生指出，首先，應選擇適當的容器，尋找適合該作物適當的栽培時



花蓮富興農業改良場林妙娟副研究員主講「健康自然飲食」

期，此點可以參考農民曆、書本、或直接與有經驗的農民做意見交流。例如絲瓜是1月底至3月中適宜栽培，西瓜則是2月至4、5月。再來，應考慮順利栽種的栽培條件，如日照時間的長短、光的強弱、溫度與土壤性質等。還有則是蔬菜組合的選擇，是要採輪作或間作，一般而言，應避免連作。



有機蔬菜生鮮包裝

陳先生告訴我們，良好的土壤是培育健康蔬菜的關鍵，所用土壤的物理性、化學性、生物性都是應留心評估的事項。然後，播種前有些種子應先浸種（如菠菜、空心菜），並應注意其適合的發芽溫度、氧氣、水分等。播種方式則可分為散播、點播或條播，依照作物性質採不同的播種方式。澆水多寡則依季節、天候、蔬菜種類、土壤性質、容器 →

一 形狀而異。大多數作物在夏天宜於早晨澆水，冬天則在日出後氣溫較暖時澆水，儘量勿在傍晚時澆水，水分不致殘留過夜。此外，有些作物（以散播者）需要間拔（植株長大後把長得比較不好者拔掉）與培土（把土覆蓋多些在植株根部），作物才會長得更好。

在作物生長的時期，也應注意日照、通風，及適時地整枝，如種番茄一定要整枝，把多餘的枝葉摘掉，它將會長得更強壯。有機栽培蔬菜時，病蟲害的管理是預防重於治療，我們應以適地適種為原則，使用腐熟的堆肥，避免連作，日照充足通風佳，以及可種植共榮作物（如瓜類配種蔥、韭菜）與忌避作物（如作物旁種香茅、九層塔等，可防蟲害），還有平時應小心照顧不要傷害作物的莖葉，就比較不會遭病蟲害的侵襲。

最後就是何時採收與採收後如何儲存的問題了。採收時，不同種類的蔬菜有不同的識別方法，如小黃瓜應看大小，南瓜則要看蒂頭是否裂開，冬瓜則是看蒂頭是否有一層薄粉，馬鈴薯則看葉子是否乾了，乾了則差不多可以採收了。儲存方面，我們應注意應儲存在適宜的溫濕度（如香蕉、薯類不宜低溫冷藏）及多數蔬菜放置時最好儘量保持直立。

另一場「健康自然食——吃出營養又環保的有機食品」的演講是由花蓮區農業改良場的林妙娟副研究員擔任講者。林副研究員指出，有機食品除了水稻、

蔬果外，還包括肉類，肉類如有機羊、有機牛，是使用有機飼料餵養，且不注射抗生素或生長激素。

林副研究員告訴我們，所謂健康自然食就是運用有機的農產品以簡單的烹煮方式作自然的飲食。根據「MOA飲食指南」，我們宜選用當地節令生產的食物，新鮮、營養好、味美又便宜。宜多採用自然農法生產的食物，養成食用食物原味的習慣。還有，主食在東方應以米食為主，菜餚以少吃肉，多吃魚和蔬菜為原則。調理食物儘量用簡單的方法，口味清淡為要，對食物應心存感恩，以「愛心」調理食物。

另外，食物的攝取應多樣化，以獲得均衡的營養。要攝取適合年齡和體質的食物。通常，以「早餐吃得好、中餐吃得飽、晚餐吃得少。」為原則。全家人應共享快樂的進餐氣氛。還有這些都要配合適度的運動才好。有智慧的消費者會多選購有機食品。運用有機食材，以簡單、原味的調理方法，每個人也都可以成為料理高手。如此一來，我們天天食用這樣的飲食，體內體外皆可環保，吃出衛生、營養、健康、快樂就一點都不難了。

食用有機食品就是環保的實踐者，讓我們一同邁向有機新生活，讓自己健康，也讓我們的生態環境恢復、健康起來！

