

密西西比河畔的 農夫市集

文圖／Sabrina Hou



位於美國中北部的明尼蘇達州，曾經是美國最重要的麵粉產地，如今多數工廠雖然已改建為住宅，但明州的明尼亞波利市仍保有部分麵粉工業輝煌時期的舊廠房，甚至成立博物館，供後人緬懷當年的盛況。

熱愛運動 注重飲食養生

明州農產豐富，是美國重要的農業產區，明尼蘇達大學(University of Minnesota)的農學院更是首屈一指，農業研究成果斐然，歷年來培育出不少優秀的農業人才。以密西西比河為界的明尼亞波利與聖保羅市，前者是明州第一大城，為金融及商業中心，後者乃明州首府所在地，為政治決策中心，這兩個往來密切的城市是典型的雙子城，即為人們熟知的「雙城」，同時也是2008年只差臨門一腳就可以擠進季後賽的美國職棒大聯盟「雙城隊」(Twins)的主場所在地。

雙城中的明尼亞波利市有全美最熱愛運動的城市(most athletic city)之稱，不僅規劃許多健

行步道及綠地供民眾休閒、運動，在2008年9月共和黨黨代表大會在雙城區舉辦期間，市長還帶頭騎單車健身；除此之外，當地居民也相當注重健康飲食的養生概念，講究產地直送，強調新鮮的有機農產品隨處可見，還有由當地有機農場聯合經營的超級市場，提供消費者當地生產(Minnesota Grown)的農產品。

新鮮蔬果 趕走冬季憂鬱

每年5月到10月期間，積雪消融，氣溫回暖，夏季蔬果逐漸進入採收季節，雙城區的農



位於市中心的農夫市集

夫市集(farmers' market)也開始活絡起來，從周一到周日，分設在不同地點的農夫市集輪番上場，用五顏六色的新鮮蔬果趕走明州人的冬季憂鬱(明州冬天很長，雪季長達6個月，氣溫最低可達-30°C)。

固定在每周四登場的明尼亞波利農夫市集，沿著Nicollet Mall(為Nicollet大道的一部分，因為穿越最熱鬧的市中心，兩旁精品店及高級餐廳林立，步行於此宛如置身購物商場，因此路名加上「Mall」，是最夯的購物地點之一)，與垂直交會的5街到12街路口設置臨時攤位。

這裡位於眾多公車必經之地及輕軌電車交會處，交通十分便利；加上此區位於最熱鬧的市中心，大樓櫛比鱗次，包括3M、知名電器賣場Best Buy及連鎖大賣場Target等企業都將總部設立於此，因此每逢周四，就不難發現許多穿著正式套裝或西裝筆挺的上班族駐足在攤位前，仔細地挑選貨架上的農產品，這種強烈的對比，倒為這個農夫市場增添了一種趣味，這也是它與眾不同之處。

在地消費 降低食物里程

因為貿易自由化及交通運輸的便利，我們每天吃到的蔬菜和水果可能都來幾千公里以外的地方，這段食物從產地到消費者手中的距離被稱為「食物里程」(food miles)。在美國，大約40%的水果仰賴進口，消費者在超市買到的水果，平均距離產地1,500哩(約2,414公里)，若與當地生產的農產品相比，其食物哩程高出27倍之多。這幾年來國際油價居高不下，使得運輸成本大為增加，連帶造成農產品零售價格也跟著調漲，也引發食物運送過程中可能造成的環境污染及食品安全的顧慮。

在此同時，以「當地生產」為號召的農夫市集，省去運輸成本，減少能源浪費，加上產地直送，新鮮不打折的好品質，因此更受消費者青睞。明尼亞波利農夫市集所販售的農產品項琳瑯滿目，除一般日常生活常見的青蔬鮮果、手工麵包及肉類加工品之外，也有許多攤位販售包裝成束的當季切花。

這裡的農夫市集攤商約有半數以上是黃面孔的亞洲人，他們多數是來自寮國的苗人



五顏六色的新鮮蔬果趕走明州人的冬季憂鬱

(Hmong)，明州的苗人數量位居全美之冠，美國政府為安置這些因為戰爭遠離家園的南亞難民，讓他們能適應當地生活並且有謀生能力，開辦農業課程，協助他們在明州從事農作物生產。因為如此，在一般美國超市無法買到，原本只能在東方超市才能買到的白蘿蔔、日本茄子、苦瓜和青江菜等等亞洲蔬菜，不難在明尼亞波利的農夫市集發現，不但豐富了產品的多樣性，對台灣遊子來說，看到同樣的黃皮膚和熟悉的蔬菜，儘管不同種族，不同語言，仍然倍感親切。

愛鄉愛土 響應節能減碳

如果單以價格做比較，農夫市集的農產品不見得比超市便宜，但是強調本地種植的產品，讓它們以新鮮取勝，再加上能夠親自面對生產者，跟他們博感情，總是覺得比大型超商裡的收銀員多了一點親切與人情味。

雙城區的餐廳、酒吧林立，飲食文化相當多元，吸引許多當地人跟遊客到此品嚐美食，部分餐廳老闆更驕傲地以採用當地農產品入菜為號召，用行動支持當地農業，也成功招徠許多商機，明州人吃得健康又喜歡運動，也難怪明州人比較長壽了。

逛逛明尼亞波利的農夫市集，不僅能夠享受悠閒的時光，若以尋寶的心情到此一遊，還隨時可能有意外的驚喜，筆者就曾經看過許多在台灣未曾看過的稀奇蔬果。近來能源問題受到很大的關注，加上飲食安全問題層出不窮，不論在台灣或出國在外，消費者若能儘量選擇當地生產且未經過長途運輸的農產品，不僅吃得安心，也算響應節能減碳，為環保盡一份心力!

