

低碳飲食暨食農教育研習～食物設計X莓好食光

文/劉玟圻、張訓堯

圖/彭立宇

當時下最夯的低碳飲食遇上食農教育的推廣，會擦出什麼有趣的火花呢？本場於4月1日辦理「低碳飲食暨食農教育研習」，上午特邀「UOVO食物設計」詹慧珍老師為大家講授低碳飲食「用食物設計探索餐盤外的世界」課程，老師在課程一開始就讓學員思考「為什麼要談食物設計？」，食物設計則是以食物為載體來傳達想法、創造體驗，進而解決問題，更多是「與食有關」及「餐盤外」的設計和體驗。老師在課程中提供許多實際的例子來解說食物設計概念，學員也踴躍提供想法及自身經驗，互相腦力激盪，將課堂上的知識運用在實

際的生活中。

下午則由本場張訓堯助理研究員講授「莓好食光-手作草莓果醬」課程，在實作前介紹「食當季」、「食在地」及「加工惜食」等概念，如食材以購買在地產銷履歷草莓，為自己的食安把關，並以安全衛生原則挑選、清洗及處理蔬果。在手作草莓果醬課程中，強調少糖且不添加任何添加物，運用烹調技巧，製作出香甜美味的果醬，藉由加工方法讓草莓食用型態更多元。由講師仔細指導果醬製作流程，學員第一次製作果醬就上手，具體實踐從產地到餐桌的食農教育目標。



活動大合照。



學員手作草莓果醬。