

親近好食·從小做起



種菜、買菜與做菜



近年來，食農教育越來越受到重視，當我們認真看待「吃」這件事，就會發現除了填飽肚子，還可以吃出好生活。天河基金會舉辦的食農講座，邀請為家庭走入農村的尤優佳、「與鄰市集」的王志文秘書長，以及親子烹飪講師林家岑，分享如何在種菜、買菜、做菜的过程中，把日子過得精采。

吃生活中的滋味

尤優佳是《哈蕃果·農樂園Hot Fun Good Farm》的賣菜人，農園種植了哈密瓜、番茄和葉菜。很多人好奇農園名稱的由來，她解釋自己六年前嫁到農村，才開始接觸農事，夫家已是第三代務農，阿公種稻、爸爸種菜、他們則打造了瓜果園。

「田」就像是家裡的大長輩，當時她希望能改變農夫看天吃飯，任由市場行情破壞價格等刻板印象，最重要的是想透過計劃性栽種，生產好的東西給消費者，讓農事變有趣，於是在名稱中用了熱銷Hot、有趣Fun、好Good的概念。

對尤優佳來說，食農教育就是讓消費者「在日常生活中『想』起你」。農村不能只

有栽種這件事，每次出貨給消費者，她都會附上挑選和食用的資訊，也聊聊栽種的心情。她還主動連絡餐廳、食品業者，花了幾年時間和企業主溝通，讓他們願意將好食材運用於產品上，目前好幾間北部的知名餐廳選擇使用他們的蔬菜。

她常鼓勵客人「吃生活中的滋味」。消費者採買水果時，常會詢問店家，「怎麼上次很甜，這次卻不甜？」遇到這種情形，她會耐心向客人解釋，水果很難從產季頭到產季尾都一樣甜。例如，番茄轉色主要靠日照，如果採收期日照不足或是多雨，顏色就沒那麼均勻，甜度也沒這麼高。



由左至右，林家岑、王志文、尤優佳

在哈蕃果，一年要翻土441次、採收20萬噸蔬果。很多人問尤優佳，妳這麼喜歡種田嗎？她說自己對土地的情感，其實來自於家庭，不是說特別喜歡這件事，而是在農村生活的過程中，學會了喜歡。堅持下去是很重要的信念，現在他們聚集了一群人，對家鄉土地有熱情、對栽種方式有一定的原則，希望把對農業的夢想延續下去。

認識生產者、動手做料理

《料理檯上的生活練習》一書的作者林家岑，從事教育工作超過20年，擅長帶小孩在廚房做菜，並從中觀察孩子個性和天賦。創意的發揮，是教學多年來最大的樂趣。她教做菜不是告訴大家要加幾大匙、幾小匙，而是先認識各種食材、醬料的味道，再自己決定要如何搭配，久而久之，孩子都能自己設計菜譜。

她去年暑假帶了七個孩子，到日本長野縣的小布施市進行中日廚藝交流。行前每個人準備一樣台灣醬料，如客家桔醬、XO醬、沙茶醬，到小布施市後，開始拜訪當地小農，就地尋找食材、設計食譜。這群孩子在五個小時，端出樹子蒸豆腐、桔香茄子、紫酥包肉、馬鈴薯炒肉絲等九道菜，供50人品嚐。過程中，除了廚藝還要有良好的時間管理、分工規劃，才能依序出菜。

「多給孩子任務，就會發現他們也有邏輯和想法」林家岑分享，日本人請學生擔任蔬果大使，一人負責一種食物，還有模有樣地製作個人名片，讓他們在推銷時使用。面對挑食問題，他最常用的方法就是讓孩子自己料理那樣食物，動手做了再嚐，就會有不同的印象。

現代人生活繁忙，一個家庭常是大人小孩

都行程滿滿。如果無法經常拜訪產地，也可以逛逛小農市集。去年六月，台北農訓協會開始在天母舉辦「與鄰市集」，邀請各地農友擺攤販售農產品。王志文秘書長說：農業是一個生活的產業，也是一個生命的產業，相較於各種驗證標章，他更信任生產者。

進入小農市集和逛大賣場不同，你可以跟生產者聊天，知道他怎麼照顧農作物，從中找到自己認同的農友和產品。林家岑戲稱自己是「SP老師」，因為她常告訴大家加些Salt和Pepper就好，我們是要吃食物本身的風味，如果能挑到好食材，簡單料理就很美味。

飲食是一種習慣，只要多些心思、多點堅持，從小處做起，孩子的成長、一家人的健康、台灣的農業環境，就有機會越來越好。



挑好果 · 吃好果

小番茄：

蒂頭完整不脫落，果皮無斑點或皺摺，顏色鮮紅、澄黃，帶有光澤就是好果。吃多少洗多少勿浸泡，番茄本身會有退酸機制，採收後放三天再吃，口感更好。



哈密瓜：

紋路均勻，蒂頭稍微乾枯，並有裂痕，瓜兒底部及瓜身按壓有軟Q的感覺。採收後先放室溫1-3天，讓瓜仔充分後熟成，再放入冰箱冷藏，即可品嚐到最佳風味。

