大埔農墟 



# 大埔農墟 TAI PO FARMERS' MARKET



大埔農墟經已陪伴大家4年,能夠營運至今,全賴一群注重健康、選擇有機 的市民的支持,以及本地有機農民和各合作單位的配合,使農墟得以日趨完 善,廣為大眾熟悉。踏入第5個年頭,我們定必繼續努力,推動本港的有機 產業的發展。

本港的有機農民正面對全球暖化的威脅,不正常的雨水、特強的颱風和温暖的 冬天……反覆無常的天氣嚴重打亂農場的運作,農作物失收,令農民不知所 措,更直接影響他們的收入。然而,他們仍然樂觀、積極、堅毅地面對逆境。 環球金融海嘯,對香港市民是一個很大的挑戰。面對連串的負面消息,大家自 然心情沉重,倍感壓力。大家有機會的話,不妨到訪大埔農墟,聽聽農民的耕 種點滴,了解他們是如何面對變幻的天氣,或許會有所啟發,從容面對現今的 環境。

大埔農墟特別給大家一個温馨提示,逆境只是短暫的,希望大家不要忽略我們的無形資產,例如健康、家人和朋友感情。大家到農墟買菜煮飯,目的是希望 一家人吃得開心、吃得健康;有見及此,今年4周年活動中,我們會贈送有機 菜苗和種子給到訪的市民,鼓勵大家於家居種植蔬菜,成為一項能聯誼感情的 家庭活動,既可以綠化家居減輕精神緊張,又可以吃新鮮的蔬菜,真是一舉三 得。

### 農墟·不老傳說

香港的墟市從來沒有消失,像上水的天光墟仍然興盛,這幾年農墟還慢慢的起 了革命,追上健康有機的潮流,產品亦趨多元化。

「愛惜大自然、尊重生產者、支持本土生產」是大埔農墟營運的理念。我們相 信,當自然環境得到保護,蔬果質量才會提升;當農產品有合理的回報,農民 才會耕作;當大家都支持本地產品、運輸排放的廢氣才會減少。我們希望有更 多人明白農墟存在的意義,親身來到農墟支持我們,讓農墟成為大眾市民選購 食物的好去處。





有機種植社群辦公室(CGG辦公室),始於2004年, 是菜聯社與漁農自然護理署合作成立的一個基地, 負責推廣及支援本地有機耕作,位處大埔林村。 電話:2471-1169 傳真:2482-1785 http://cggoffice.fedvmcs.org

# **屋企種菜・ 家居種**植小 ips

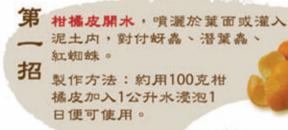
## **家居種植樂**

很多人會在家中種植一些小盆栽來綠化環境,美化家居, 其實除了一般花卉外,個別品種蔬菜,如生菜、香草或小番 茄等,亦可於家中以花盆種植;既可滿足種植者的嗜好,亦可與 家人一同分享自家出產的農作物。

## 防蟲川 tips

其實窗台、露台或天台等位置,都可用來種植蔬菜,只是數量和品種受到一 定的限制。而最令人煩惱的,是發現蔬菜有病蟲害出現,往往不知如何處理。 使用化學合成殺蟲劑固然可快速有效殺滅害蟲,但想到其成份和殘留物質會影 響家人的健康,尤其是小孩,便不敢使用。究竟有甚麼方法可以在家中種菜 又不施用化學合成刹蟲劑?

傳統農業確實有很多方法來驅滅害蟲,可能用有機或天然劑驅滅蟲害成效 比較慢,但勝在不含化學劑,不怕對身體造成敏感或殘留。以下介紹一些 小秘技,內含傳統農耕智慧,給大家嘗試天然防蟲招數:



第

第 乾或新鮮的辣椒+蒜頭+水,噴灑葉面, 二 可有效抑制粉蝨、介殼蟲、蚜蟲及螞蟻。

招製作方法:將3隻辣椒及半個蒜頭放入保 鮮密實袋中搗碎,再加入約500毫升水, 浸半小時便可使用。

用糖醋液,噴灑葉面,對病菌有 較好抑制作用。既可防治白粉病、黑斑病,亦可防蟲如紅蜘蛛、粉蝨、菜青蟲。

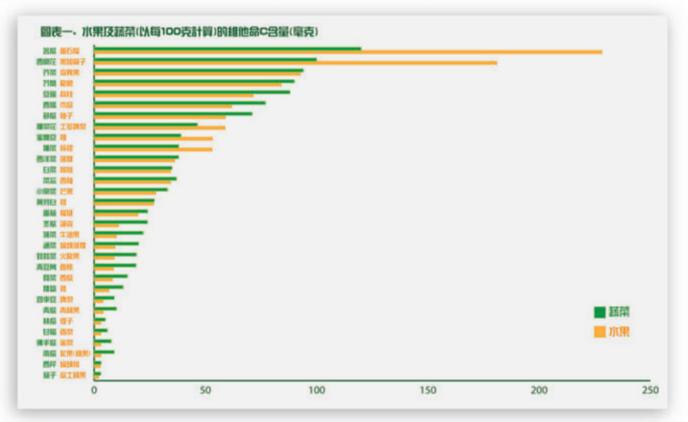
招 製作方法:水(1公升)、黑糖(100毫升溶液)、 白醋(100毫升)、白葱(200毫升)、煮熟黄豆 (50克)。將所有材料混合後放入容器内,每 天須攪拌一次直至液面起泡為止,將所須 用的份量稀釋至500或1000倍使用。

別以為農田所用的方法並不適用於家居種植,其實農民傳統智慧絕對可以幫到 手。只要使用適當,加上將份量調節恰當,就可以令家中帶點綠色生氣,同時 卻不怕受蟲害滋擾。

# 小果及蔬菜含豐富維他命C?

## 吸收維他命C? 要識揀又識煮!

食物能為我們提供能量和營養素,是我們維持生命的基本所需。由於不同的食物能供給我們不同的營養素,以 維持身體不同機能的運作,因此均衡飲食對我們十分重要;我們亦要懂得選擇,了解不同食物所含的營養素。 例如水果及蔬菜含有豐富的膳食纖維及維他命C,很多時說想吸收多些維他命C時,大家都會想到吃橙、或西柚 等等一些較酸的水果。但原來這些水果維他命C的含量與其他水果相比,並不是特別高。



## 甚度水果及蔬菜含豐富維他命C?

根據食物安全中心在二零零七年就水果和蔬菜的營養素含量所 進行的研究報告顯示,在三十九個水果樣本中,番石榴的維他 命C含量才是水果之冠,每100克番石榴含有228.3毫克維他命C ;其次是黑加侖子、奇異果;夏季農墟農友盛產的龍眼、荔枝 亦排在第四及五位;而橙、檸檬及西柚分別佔第九、十及十三 位(圖表一)。

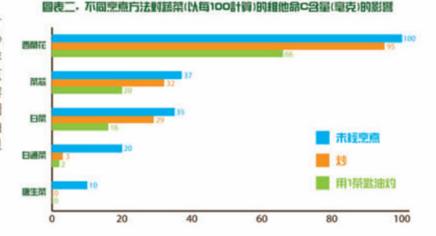


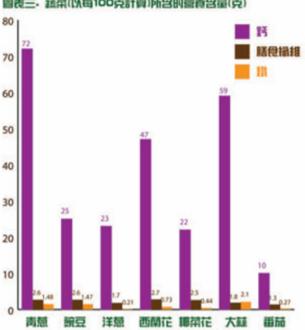


除水果外,蔬菜亦是我們日常吸收維他命C的主要來源。研究結果 顯示,**苦瓜、西蘭花、芥菜、芥蘭及豆苗含有豐富維他命C(圖表** 一),每100克苦瓜含有120毫克維他命C。大家要在大埔農墟找到 這些蔬菜並不困難。

## 點遺先有為?

要留意的是,一般蔬菜都會經過烹調才 食用,而維他命C容易被熱力破壞,以炒 或灼煮蔬菜均會令其含量減少。要保存 蔬菜維他命C的最佳方法,當然是未經烹 調新鮮即食:另外,由於維他命C屬水溶 性,灼菜會較炒菜流失更多維他命C。(圖 表二)但亦須注意炒菜一般較灼菜使用油 多·雖然炒菜可減少維他命C的流失,但 脂肪含量會大大增加啊!





圖表三. 蔬菜(以每100支計算)所含的營養含量(支)

蔬果的營養含量當然不止膳食纖維及維他命C,而且不 同種類、不同顏色、甚至同一蔬果的不同部份亦含有不 同的營養素。例如菜芯和芥蘭的菜葉含有的鈣質是莖部 的三倍以上,要是希望吸收更多鈣質便不要只吃菜莖。 下列提供部份蔬菜不同營養素的含量資料作大家參考,

西蘭花、椰菜花、大蒜及 番茄的膳食纖維、鈣質 和鐵質。(圖表三)

## 溫馨提示

世界衛生組織建議每人每天須進食400克(約十兩)或以上的蔬果(注意是新鮮蔬果而不是果汁或罐頭食品),這樣 可避免患上肥胖症及某些心血管系統疾病;而蔬果中的膳食纖維能讓我們遠離很多慢性疾病;愈來愈多研究報 告亦指出蔬果除了可防止很多心血管系統疾病外,亦能預防某些主要關於消化系統的癌症,蔬果的功效真的不 容忽視。一般來說,蔬果的熱量及鈉含量偏低, 而且不含膽固醇,多吃可取代含高飽和

脂肪、糖或盬的食物。各位今天已 進食了十兩蔬果嗎!?還不快點 到大埔農墟購買各式各樣新 鮮的有機蔬果!

#### 和來源:

- 1.食物環境衛生署:風險評估研究第 一八號報告書《水果和蔬菜的營養含量》
- 2. U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service 2004. USDA Nutrie nt Databas Standard References, Release 19. Nutrient Data Laboratory Home Page

當中包括青蔥、豌豆、洋蔥、





# 商戶專訪·農協UI動情

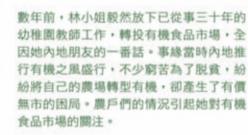
農墟成立四年來,一直有賴各界商戶默默支持。當中的故 事和人情,讀者又知多少?承接上年度有機作物的專訪, 這一次我們找來了六位有機商品和綠色商號的負責人,一 起為大家分享有關農墟的點點滴滴。











「農墟較有公信力,監察亦較強,可以鞏 固消費者的信心。」因此林小姐選擇了大 埔農墟作為她接觸消費者的其中一個方法 。「香港有農墟這個銷售渠道,對菜農和 市民都是一件幸福的事。」



民。

在農墟的一角,「唯美一派」的負責人鍾小姐正在指導 顧客如何刮沙。除此之外,鍾小姐亦有售賣按摩用的香 油。一番閒聊之後,得知她原來曾經是嘉道理農場的有 機大使,在大埔農墟成立初期幫忙一眾農友銷售作物, 後來農壚轉趨成熟,她亦將公司業務擴展至此。

動有機大使

甘美一派

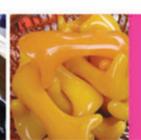


唯美一派加入農墟已經接近四年。回想農 墟剛成立,鍾小姐形容「當時報紙有很 多相關報導,吸引了很多人來,我地 亦好好賣」。

「新來的客人總會質疑產品的成效,又或者擔心產品是 否有機。不過經過解釋後,反而令他們對產品有進一步 的認識。」鍾小姐喜歡在農墟中與客人交流。「我認為 農墟的氣氛很好,在這裡擺賣,我覺得好開心。」







## 葡園花卉 種出樂觀與自信



# 新佛香食品有限公司



「太和邨人流好, 呢度有得做!」 蘭園花卉東 主李先生這樣形容大埔農墟。

蘭園花卉是農墟一成立就進駐的租戶。四年來 一直陪伴著農墟成長,對農墟非常支持,經常 提供各類花卉予會場,李先生還會加入佈置的 行列。他亦稱讚農墟的工作人員十分幫忙。



原來李先生亦曾經種菜,不過經多年嘗試後,還是決定 做回本行。他種的花,以有機和常規方法交替培植,以 控制花的質量。

談及將來,李先生希望在農墟做一 個士多啤梨的展覽,希望讓訪客 可以親自採摘。他自豪地說: 「我啲野唔怕無人買!」









「一開始來到大埔農墟,我抱著一包芒果乾都 賣唔出既心態去賣。」戴著招牌草帽、在農墟 已有兩年半的Fanny-Min這樣說。

從當初經有機農友介紹到大埔農墟參觀,再被 這裡的氣氛感染,到最後決定在此紮根, Fanny-Min坦言:「農墟這個每週一次的小市集 ,給我的感覺很親切,就像身在德國家鄉。」

「有一位小朋友,我們叫他『木瓜王子』,他爸 媽常帶他由深圳來這裡買我們的木瓜乾;亦有 人用過我們的的椰子油後,回來對我們說濕疹 有改善」

Fanny-Min如數家珍,「除了向人們推介 Fair-and-Healthy產品之外,我更希望將公平貿易 健康產品的理念帶給每一個來訪農壚的人。」

「大埔農墟正在一步、 一步的向前。」Fanny-Min 說:「如果要我用 兩個字來形容在農墟的 生活,那就是『喜悦』





兩年前,當香港的第一磚有機豆腐 出產後,羅先生很快就找上了農墟 。他曾想像過農墟會像街市一般, 大家來去匆匆,後來發現了農墟特 有的親密感--租戶間有講有笑, 還會互贈自己的產品。

被問起農墟的特色,羅先生覺得這裡的(有機作物)租戶賣的全都是本地有機菜,可以給予消費 者更大的信心,而其他地方售賣的有機產品,很 有可能只是原材料有機。「(食用)有機食品,唔 好著重外表」。

雖然整體上的銷路比預期中好,但經營期間也不 是一帆風順。「造出來的豆腐形狀時好時壞,早 賣完或遲賣完也是個問題。」他表示,近兩年多 了市民認識有機,在街市和超市也有有機食品售 質。「不過,週是農墟的感覺最好。」

源生坊 商場・有機

2006年4月,香港發生了毒菜事件。 這對當時剛到農墟不到兩個月的高先 生構成很深刻的印象:「農墟的知名 度增加,有很多人採訪,以致有更多 人認識農墟,客人亦多了。」



在農墟的日子,高先生擴闊了自己對有機 農業的視野,「以前以為香港只出產菜心 、西洋菜、貢菜之類,原來都有草莓、車 厘茄等品種可以種」。同時,他認識了很 多有機農友,在他的眼中,「每個農夫都 係老細」-蔬菜要自己種,自己運輸,自 己擺賣。

大家不難發現源生坊所售的有機產品種類 頗多,這是因為高先生對展銷抱著「一係 就唔擺,一擺就要琳瑯滿目」的看法。成 本雖然較高,卻可讓客人有更多選擇。農 壞對於源生坊來說,就像是一個讓客戶停 留的聚腳點。他表示,即使將來源生坊開 設大埔分店,仍然會在農墟擺賣。







# 帶你遊覽世界農園

# 叠心详遥的場地 美國亞特蘭大的有機農墟 The Morningside Farmers' Market

這個農墟除供應有機產品外,他們更熱心參與 社會事務,經常舉辦教育及社區服務活動,例 如向小學生介紹時令菜蔬及菜式,協助當地賬 災及義賣農產品、安排學校的管弦樂團於農墟 災滅籌款,偶然也會為失去經費來源的家長、 表演醫學生組織籌募經費,推動當地農產品銷 教師與學生組織籌募經費,推動當地農產品銷 或少產品的「碳足印」,只會接受附近的農場 成少產品的「碳足印」,只會接受附近的農場 加入銷售,距離農墟最遠的農場只有2小時車 程,對於當地人而言,已經是非常就近。



# 寵物食品也有機 澳洲黄金海岸 Gold Coast Organic Market

當大家前來享受陽光與海灘的同時,亦 不妨參觀這一區唯一一個全有機農爐。 在這裡你大可以放心選購,皆因所購買 到的新鲜蔬果均獲有機認證。

走進爐內,你會發現產品的多元化,例 如有機護膚和化妝品,但最特別的,莫 過於可以選購有機寵物食品,所為愛屋 及島,對於注重健康環保的人來說,除 關心自已身體,當然也想他們的寵物健 康成長,為牠們選購有機食品。



去農墟。點止係買擺有機葉咁簡單。儘管全世界各地的 農墟都本著支持環保、减少『炭足印』(Carbon Footprint)、縮短『食物理數』為宗旨,但原来除新鲜食物之 外。你更可以找到很多意外收穫。

来自100英哩範圍內的新鲜食物 英國倫敦的史托克纽英頓農墟 Stoke Newington



任由超市内五花八門的進口有機食物 有多麼吸引,但一想到『食物哩數』 -名詞,便以令消費者為之卻步。而 倫敦這個農墟務求將農墟内出售之『 食物哩數』減至最低,規定農產品皆 来自其所在地哈雷克區(Hackney)附 近100英哩以内的地方。而商户在交 易時亦盡量減省所有包裝用的物料, 比較起超市購買的進口產品,來得更 環保。

香港製造的有機農業 香港大埔農墟 Tai Po Farmers' Market



請不要忘記,香港還有農業。香港仍有 一班默默耕耘的有機農民,堅持有機耕 作的信念,為市民的健康畫一分力。

逢星期日的一聚,每位農友帶著自家的 農產品,向顧客個説蔬菜特別之處、烹 調方法,更不忘分享田間種植的點滴逸 事。來到這裡,除各式各樣有機農產品 外,為你供應的還有本地優質魚、本地 有機豆腐、有機乾貨、花卉以及公平貿 易產品。一買一賣的過程中,你會被爐 内的人情味所感動。對於本港有機農業 的支持者,確實不容錯過。

# でふんにう 世界各地的有機標籤



中國國家環境保護部有機食品 發展中心(OFDC),是中國唯一 獲得國際有機農業運動聯盟 (IFOAM)認可的有機認證機構。 認證項目包括作物栽培、食用 菌、畜禽養殖、水產養殖、野 生採集、加工產品、有機肥和 植保產品。



凡符合《香港有機資源中心認 證有限公司 - 有機生產及加工 標準》生產的產品均可申請該 公司的有機認證,標誌在使用 時須符合標準內的相關規定。



1992於德國紐倫堡(Nürnberg)成 立的認證機構,為德國及國外 產品提供認證服務。在2008年1 月,更獲得星巴克咖啡廳聘請 為該餐應操作方式進行監察工 作。



於1991年在法國建立的認證 機構,其公司70%食物認證工 作皆於法國檢查,餘下30%於 世界不同地方進行認證工作; 認證產品以農產品為主,化裝 品、香水或紡織品也有認證服 務。



所有美國標識為有機的產品, 必需經美國認可的認證機構, 確認符合美國 The National Organic Program (NOP) 的標 準,才可以使用美國農業部 有機(USDA)標籤。



日本的有機認證標籤,於2000 年設立了有機作物及其加工產 品的有機標準,2005年更擴展 把認證範圍擴至禽畜、有機禽 畜的加工產品及動物飼料。



目前符合歐盟有機規則的農產 品可以選擇性使用標籤,但於 2010年7月1日起,所有機產品 必須達到歐盟對有機生產的要 求並附標籤。



Soil Association的認證標籤,機構表示其有機標準比歐盟及英國的有機標準的要求為高,英國約80%產品皆有它的標籤。



澳洲最先提供有機認證的機構 之一,建立於1986年,有逾千 間的公司由NASAA認證,被認 證機構遍及海外。