

大埔農墟

2009

4周年特刊



大埔農墟

TAI PO FARMERS' MARKET

農墟的啓示

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、特強的颱風和溫暖的冬天……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溫馨提示，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，是榮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 Tips

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。

防蟲小 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殺蟲劑？

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：

第一招 **柑橘皮開水**，噴灑於葉面或灌入泥土內，對付蚜蟲、潛葉蟲、紅蜘蛛。

製作方法：約用100克柑橘皮加入1公升水浸泡1日便可使用。



第二招 **乾或新鮮的辣椒+蒜頭+水**，噴灑葉面，可有效抑制粉蝨、介殼蟲、蚜蟲及螞蟥。

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。



第三招 **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。

製作方法：水(1公升)、黑糖(100毫升溶液)、白醋(100毫升)、白酒(200毫升)、煮熟黃豆(50克)。將所有材料混合後放入容器內，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。



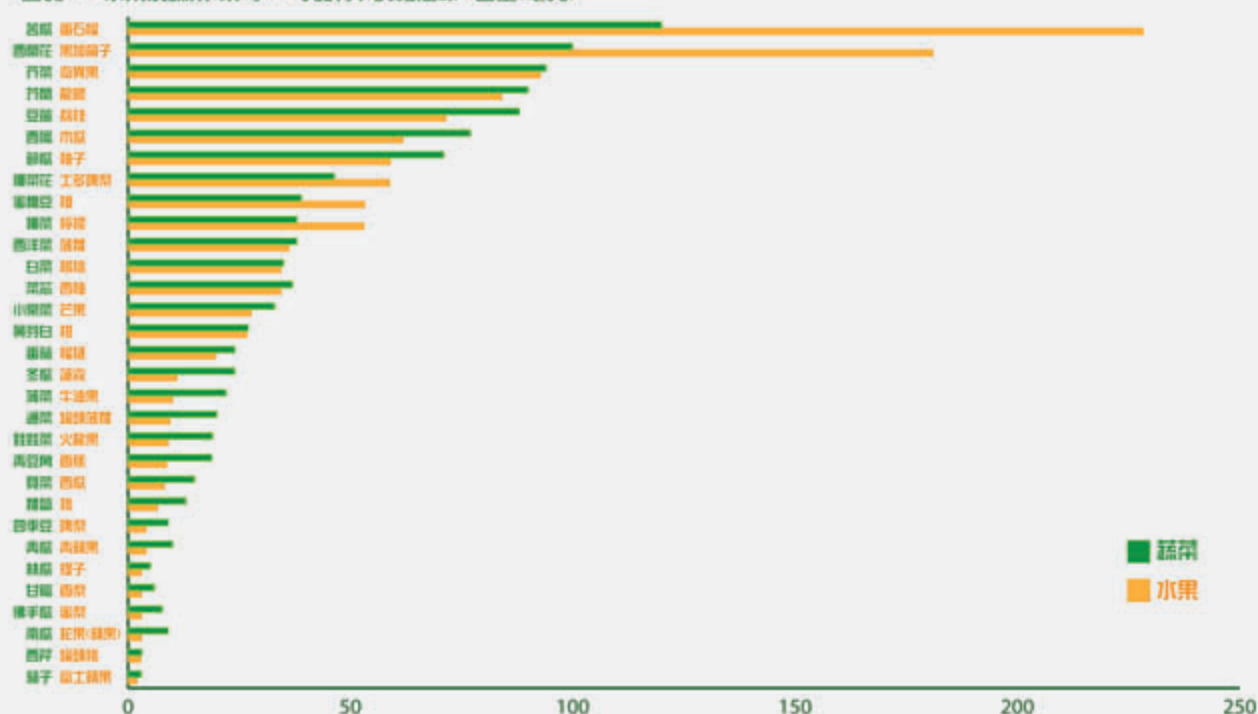
別以為農田所用的方法並不適用於家居種植，其實農民傳統智慧絕對可以幫到手。只要使用適當，加上將份量調節恰當，就可以令家中帶點綠色生氣，同時卻不怕受蟲害滋擾。

水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。

圖表一、水果及蔬菜(以每100克計算)的維他命C含量(毫克)



甚麼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)。

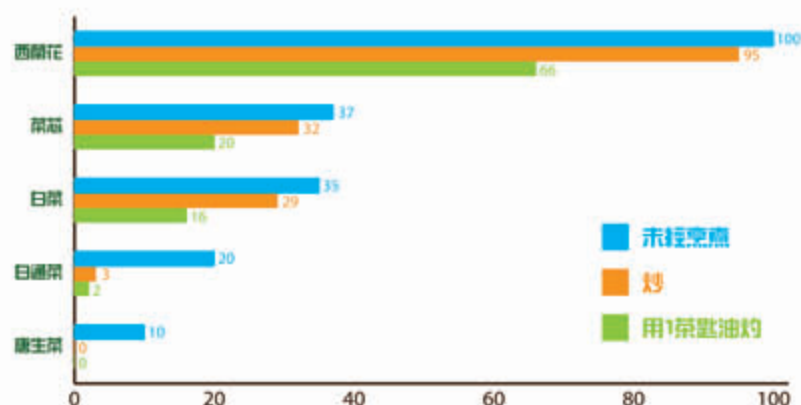


除水果外，蔬菜亦是我們日常吸收維他命C的主要來源。研究結果顯示，**苦瓜、西蘭花、芥菜、芥蘭及豆苗含有豐富維他命C(圖表一)**，每100克苦瓜含有120毫克維他命C。大家要在大埔農墟找到這些蔬菜並不困難。

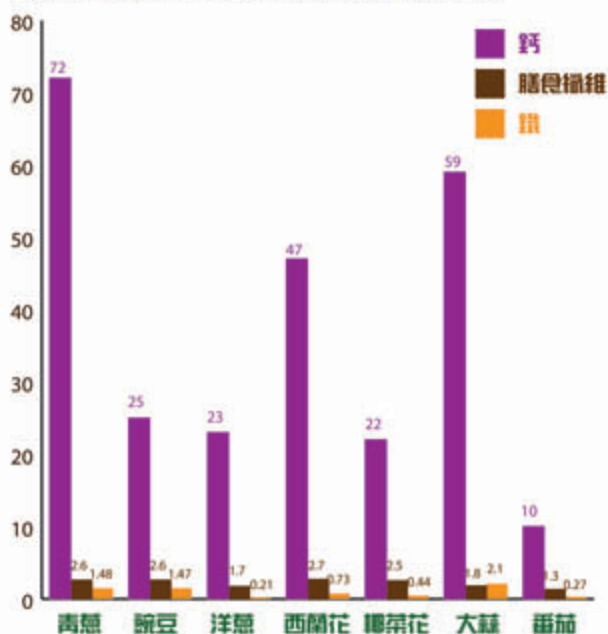
點煮先有益？

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！

圖表二. 不同烹煮方法對蔬菜(以每100克計算)的維他命C含量(毫克)的影響



圖表三. 蔬菜(以每100克計算)所含的營養含量(克)



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，當中包括青蔥、豌豆、洋葱、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、糖或鹽的食物。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！

資料來源：

1. 食物環境衛生署：風險評估研究第二十八號報告書《水果和蔬菜的營養含量》。
2. U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service 2004. USDA Nutrient Database for Standard References, Release 19. Nutrient Data Laboratory Home Page.

你好，菜聯社！

喂，請問您們是不是負責有機耕種的？位於逢吉鄉嗎？

不是了，我們已於去年遷往大埔林村。有甚麼想查詢呢？

我對有機耕種很感興趣，還開墾了一斗耕地，您們是否可以提供有一些相關的支援？可否簡單介紹一下貴機構？

CGG全名是

菜聯社有機種植社群辦公室，已成立4年，負責推廣本地有機農業。CGG設有環控溫室，為本地有機農友培育有機種苗；亦會協助他們申請有機認證。同時，我們亦會開放予各學校參觀，並提供導賞服務。除此之外，我們在大埔太和成立有機農墟，讓市民購買到本地有機菜，從而加強社會對有機蔬菜及本地農業之認識。

踏進4周年，您們有舉行甚麼活動嗎？

原來如此！那麼我可否到來參觀呢？

有！我們於4月份安排了一連串活動於大埔農墟舉行。而我們特別邀請了中華聖潔會靈風中學攝影學會的同學，到本場拍照。就算一把泥耙、一堆泥土、一株幼苗，都是農田的魅力所在，同學們的作品將於4月份大埔農墟內展出。屆時希望您能到來一遊，與我們分享4周年的喜悅，同時亦可認識不同的有機農友。

現階段，我們以學校為主，從教育方面著手推廣有機耕作。我們的教育導賞團，包括有機農業講座、培苗示範、參觀實驗田等，正正提供一個較全面的教育服務，讓同學們了解有機耕種的真義，懂得珍惜食物，支持可持續農業發展。

那太好了！謝謝！我一定會到大埔農參觀呢！

中華聖潔會靈風中學 同學攝影作品



王文俊



胡嘉駿



胡嘉駿



麥銘恩



麥銘恩



麥泳儀



蘇海棋



鄭子峰



黃佩欣



黃佩欣

商戶專訪 · 農墟四載情

大埔太和農墟

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。

南記有機農產品 物以農為本



數年前，林小姐毅然放下已從事三十年的幼稚園教師工作，轉投有機食品市場，全因她內地朋友的一番話。事緣當時內地推行有機之風盛行，不少窮苦為了脫貧，紛紛將自己的農場轉型有機，卻產生了有價無市的困局。農戶們的情況引起她對有機食品市場的關注。

「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。」

南記全力銷售中國的有機糧油，不怕市民對中國食品的抗拒。林小姐表示，這是因為糧油是食物的基本，而中國以農立國，所生產的食物，符合「當地」及「當造」的要求，理應推廣予香港市民，既可令有機食品更大眾化，又可幫助中國農民。



唯美一派 美麗的有機大使

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，後來農墟轉趨成熟，她亦將公司業務擴展至此。



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。」



蘭園花卉 種出樂觀與自信



「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！」



公平下的喜悅 Fair-and-Healthy



「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墟的人。」

「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『喜悅』。」



新佛香食品有限公司 從豆腐吃出感情



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賣。「不過，還是農墟的感覺最好。」

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」，一蔬菜要自己種，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。農墟對於源生坊來說，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。



帶你遊覽世界農墟

愛心洋溢的場地

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，協助當地賑災及義賣農產品、安排學校的管弦樂團於農墟表演籌款，偶然也會為失去經費來源的家長、教師與學生組織籌募經費，推動當地農產品銷售的同時，對於社區事務亦不遺餘力。農墟為減少產品的「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
澳洲黃金海岸

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墟。在這裡你大可以放心選購，皆因所購買到的新鮮蔬果均獲有機認證。

走進墟內，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，所為愛屋及烏，對於注重健康環保的人來說，除關心自己身體，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，點止係買標有機菜咁簡單。儘管全世界各地的農墟都本着支持環保、減少『炭足印』(Carbon Footprint)、縮短『食物哩數』為宗旨，但原來除新鮮食物之外，你更可以找到很多意外收穫。

來自100英哩範圍內的新鮮食物 英國倫敦的史托克紐英頓農墟 Stoke Newington



任由超市內五花八門的進口有機食物有多麼吸引，但一想到『食物哩數』一名詞，便以令消費者為之卻步。而倫敦這個農墟務求將農墟內出售之『食物哩數』減至最低，規定農產品皆來自其所在地哈雷克區(Hackney)附近100英哩以內的地方。而商戶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，為市民的健康盡一分力。

逢星期日的一聚，每位農友帶著自家的農產品，向顧客細說蔬菜特別之處、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，你會被墟內的人情味所感動。對於本港有機農業的支持者，確實不容錯過。

ORGANIC 有機?

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。



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。



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廳操作方式進行監察工作。



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，所有有機產品必須達到歐盟對有機生產的要求並附標籤。



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，化妝品、香水或紡織品也有認證服務。



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。



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。



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。