

大埔農墟

5周年紀念特刊



Tai Po Farmers' Market

5th Anniversary

1. 農墟五周年
2. 家居農夫
3. 化學農藥知多D
4. 作物介紹
5. 農墟回顧
6. 有機產品與標誌
7. 農墟專訪
8. 攝影作品
9. 5th Anniversary
10. 屯門農墟



農墟五周年

不經不覺，大埔農墟已經服務市民五年了。五年不是一個短的時間，農墟能夠發展成香港最具規模的有機墟市，每個星期日供應新鮮的有機菜和環保商品給市民，全賴各方人士的支持和配合，追求健康生活的市民對本地農產品的讚賞，給與一群有機農民莫大的鼓勵，因為他們見到堅持種植的成果。踏入第六年，我們希望將農墟推廣給更多市民認識，我們已經在屯門黃金海岸附近的十字路會舉辦屯門農墟，逢星期六跟附近的居民見面，其他地區的市民，我們也期待這個見面的機會。



農墟見證市民消費觀念的變化

市民對食物安全、環境保護和氣候變化的議題都愈趨關注，大家購買農產品已經不只是注重價錢、售賣的地點和產品的外觀，市民消費的同時，也會關心農產品來源、種植方法和收成後保鮮的處理方法。

農墟給市民保留一個選擇

農墟是一個露天環境，提供不到舒適的購物環境，但可以提供到一個和生產者溝通的機會。農墟買不到來自世界各地的蔬菜，卻可買到香港本土的有機蔬菜。農墟不能夠每次提供四季出產的蔬菜，卻能夠提供當時生長得最好的蔬菜，況且，農墟所賣的有機菜是來自數十公里內的農場，絕對稱得上新鮮環保的有機菜，市民到農墟買菜，已經為保護環境和支持本土經濟出了一分力。面對未來，我們希望大家繼續支持農墟，更將農墟這個選擇介紹給更多朋友認識。



新鮮蔬菜的代價

在大型的超級市場，因為高速的運輸工具和先進的保鮮技術的配合，市民可以買到的各國新鮮的蔬果，但新鮮的背後，大多是防腐劑和添加劑的功效，來自世界各地的代價，是運輸排放廢氣污染環境的代價，與其付出高昂的價錢去購買環境有害對身體有損的蔬菜，不是有環境在香港種植的有機菜，既身體健康之餘又可保護環境，正好配合現今注重環保健康的大趨勢。

在家種植

大家有否想過在家中種植蔬菜，減少食物里程，減少碳排放？這個做法在外地十分盛行，很多家庭都會種植香草之類的蔬菜，煮食時可以摘下即用。但在香港這個細小居住環境，又是否可行？其實在家裡種菜不需要太大的地方，我們可以利用窗台、露台或者天台的地方種植蔬菜。

體驗樂趣

做一個家居農夫並不困難，只要選取適合的品種，例如櫻桃蘿蔔和生菜，再將家中的廢物利用，把棄置的罐或盒當作花盆使用，因應家中地方的多少，決定種植的數量就可以，到收成的時候，我們可以隨時食到家中出產的蔬菜，既新鮮又環保，還可以體驗種植的樂趣，與家人分享收成，對生活緊張的香港人來說，不失為一個調節身心的活動。

家居農夫——低碳生活、農場零距離

因為環境受到破壞，氣候變得異常，各地的政府和民間組織都提倡低碳的生活，減少排放二氧化碳。在香港我們可以調節一下生活習慣，多用交通工具，盡量不用一次即棄的食具，盡量省電省水，除此之外，還可以再做些甚麼？



在家種植油麥菜

“大埔農墟趁五周年這個機會，將一個禮物包，內有種子，花盆和泥送給到訪農墟的市民，鼓勵市民在家種植，實踐低碳生活。”



序

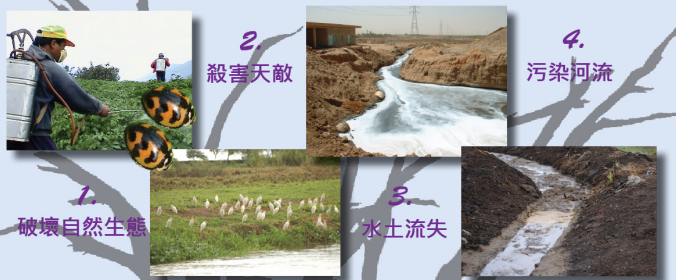


化學農藥 知多D

化學農藥是人工合成的農藥，用作控制植物病蟲害。部分化學農藥隨時間可被陽光、細菌等分解，但部分農藥卻長期殘留在農作物、泥土及水中。這些殘餘農藥除了會經皮膚接觸而進入人體，亦會透過進食被人體吸收而累積。

很多人以為殘餘農藥只會在蔬果、蔬菜中找到，其實魚類、肉類、奶類、以至加工食品例如穀物、茶葉、咖啡、果汁、朱古力亦會發現殘餘農藥。

對環境的禍害:

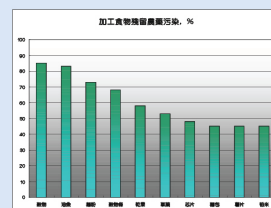


農藥中毒你要知:

年份	地點	受害人	徵狀
1999	非洲西部棉花製造場	數百人	急性中毒
2005	智利果園	73農場工人	嘔吐、噁心、嚴重皮膚敏感及呼吸困難
2005	美國番茄農場	3名嬰兒	出生後缺少肢體或生殖器官

化學農藥對身體好嗎？

據世界衛生組織(Pesticide Action Network UK)以及中國農業部及衛生部公布的數字，在東南亞 7 個發展中的國家中，每年約有 12 萬人因農藥中毒而入院；中國死亡人數接近1萬；全球每年約有300萬人因農藥而中毒，超過35萬人因農藥中毒而死亡。



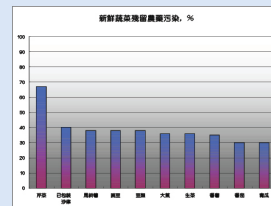
化學農藥對身體的傷害:

世衛的資料更表示，長期食用含有農藥殘留的食物可引致多種慢性疾病及健康問題，包括發育、生殖系統紊亂、免疫系統失調、內分泌系統受破壞、神經系統受損、及可能引發某些癌症。

超過150種農藥已列為可致癌物質。據全美資源保護委員會和兒童科學院的調查，自1950年以來大量施用化學農藥，兒童癌症患者增加了一成，成人胃癌及淋巴瘤患者增加了一倍以上，皮膚癌更增加了超過三倍。

消費者應該怎樣做？

避免吃下殘餘農藥，可選擇有機食品。有機耕種絕不使用化學農藥，而是採用耕種策略及技術控制病蟲害至合理水平。再者，長期或大量食用含殘餘農藥的食物，無論對生態環境抑或對健康均有不良影響。因此，從今天起，請轉食有機食物！



*資料來源: www.pan-uk.org/Projects/Food/

作物

最近日本國立癌症預防研究所發現蔬菜具有一定的防癌作用。它們對26萬人的飲食習慣進行了跟蹤調查，並從高到低排出20種對腫瘤細胞有明顯抑制效應的蔬菜。甜椒和茄子排列前十位之內，更是瓜果類蔬菜抗癌之首。瓜果類蔬菜不但顏色豐富，肉質鮮甜豐厚，而且營養價值極高，深受大眾歡迎。

茄子(Eggplant)，與青椒及番茄同屬茄科，原產於印度，又名茄瓜，廣東人稱為『矮瓜』。較常見為紫色長條型，品種繁多，有深淺不同的紫色、綠色、白色。型狀分別有細長條、圓球形及蛋形。



茄子果肉變黑怎麼辦？

切開的茄子放置一段時間或經高溫加熱後，其果肉會呈現黑色，原因是茄子中含有「丹寧」，使果肉氧化。若想在烹食前後都能保存其色澤，避免氧化轉色，可參考以下方法：

方法一、切開後，以鹽水浸泡。

方法二、炒前先油炸，或以沸水加約1湯匙油和少許鹽燙。

方法三、烹煮過程不宜過久，以防過熱變色。



如何保存茄子中的營養？

茄子只要不用大火油炸，降低烹調溫度，減少吸油量，就可以有效地保持茄子的營養保健價值。另外，加入醋和番茄有利於保持其中的維生素C和多酚類。

茄子萬花筒



紫色蛋形茄子



白色蛋形茄子



紫長茄



青長茄



青色蛋形茄子



紫圓茄



青圓茄

甜椒(Sweet pepper)又名燈籠椒，是辣椒經過改良與配種的農產品。除了有較常見交通燈般的紅黃綠三色甜椒外，還有橙色、褐色甜椒，甚至紫得近乎黑色的品種，價格亦較高。甜椒的營養價值非常高，具有抗氧化力、和抗癌物質。



如何處理甜椒的薄衣？

甜椒有一層半透明狀的薄衣包裹，這層薄衣可以吃，卻很難消化。傳統的除衣方法是用火把甜椒外皮烤至焦黑，然後在水龍頭下清洗輕抹。意大利人有簡單的除衣方法：先用攝氏二百度焗爐焗至三十五至五十分鐘，完成後立即用膠袋，然後用布包裹或放入冰水略浸，以減少纖維被破壞，完成步驟後便可輕易將甜椒外皮撕走。如此既可令甜椒肉質變軟，同時將甜椒的糖分逼出來，吃起來分外甜美。

辣椒素-天然的止痛藥

辣椒素含有豐富的自然「柳酸鹽」物質，它的作用與阿司匹靈效果相似，因此可發揮鎮痛解痛的作用。

吃辣椒能保護DNA?!!

在美國《農業及食品化學期刊》發表的研究報告則指出，香辛料能夠保護DNA不受輻射損害，其中尤以紅辣椒的保護效果最好。

古今中外椒式薈萃



中國人-四川麻辣香鍋

麻辣香鍋的材料主要是燈籠椒、麻椒、香葉等，能很好地刺激食慾。



墨西哥人-墨西哥餅的配料

墨西哥人利用不同品種的新鮮辣椒，加上洋蔥等新鮮蔬菜做成的莎莎醬，夾入墨西哥餅中，就成為墨西哥人的主食。



韓國人-泡菜重要材料

韓國人善於把紅辣椒製成各式各樣的泡菜。



歐洲人-

匈牙利辣椒粉(Paprika)

辣椒粉用於很多菜餚上，而增加它們的顏色和味道。辣椒粉是以燈籠椒加上數種不同形狀和顏色的辣椒種子製作而成。主要用在香腸、米飯、燉煮的食物和湯的調味。



中南美洲人-

巧克力滿辣椒

甜椒的發源自中南美洲。古代中南美洲瑪雅人和阿茲特克人對巧克力和辣椒有最原始的食用方法，就是將可可豆磨碎，和辣椒、香草、酒一起煮好，一飲而盡。

*參攷資料: <<蔬菜養生事典>>/ 三采文化編著



Start

Continue



2005 - 農墟粟米節

粟米節為大埔農墟首個大型活動，大量粟米的資訊在農墟展出，吸引不少市民駐足觀看。除此之外，更有周兆祥、盧冠廷提供「有機生活理論與實踐」講座，讓更多市民了解有機的理念，應用在日常生活中。



2005農墟舊貌



2010農墟新貌

農墟回顧

大埔農墟成立至今已有五年，期間不斷改進，令支持有機、注重健康的市民有更多完化的產品選擇，以及能夠在舒適完善的環境內選購新鮮有機菜。此外，農墟還舉辦不同活動，藉此宣傳有機概念。

· **基礎建設** 菜聯社於2005年首次在大埔合作社籌辦農墟，初期的配套簡陋，但隨後增設了黑色天幕，亦在近電力站的一邊加建竹棚及圓拱型的防雨天幕，令整個農墟的環境更舒適。

· **廣泛報導** 由於2006年發生了毒菜事件，因此大量市民到農墟搶購本地新鮮健康的有機菜，而農墟亦隨著事件被廣泛認識。至今，仍有不少媒體不定期到農墟採訪，報導農墟最新動態以及有機種植行業的資訊。

· **信心保證** 06年6月起，農墟規定農友必須持有有效的有機認證方可在農墟擺賣，同時加入抽驗蔬菜項目以確保質素。農墟亦於07年12月起，由每月三次增加為每星期開放。

2006 - 聖誕農墟

農墟於聖誕節為市民提供健康飲食的資訊，亦設有蕃茄及生菜等資料，教授大眾如何使用有機蔬菜炮製健康又有益的聖誕節食品，市民在歡度佳節的同時，可以食用有機蔬菜以保持健康。



2007- 墟市(趁墟)

農墟邀請到不同的特色商戶到場內擺賣，包括麥芽糖、龍鬚糖、懷舊餅點及編織草蓆，洋溢著舊式墟市的味道。農墟亦提供大量墟市資料及紀錄片，讓市民了解更多關於昔日市民“趁墟”的情況。



2008 - 農墟嘉年華

有機嘉年華邀請到不同的農墟租戶於農墟作煮食及製作飲品示範，把健康有益的食物及飲品與一眾市民分享。此外，公平貿易負責人亦於農墟舉行講座，為大眾提供公平貿易資訊。



2009 - 月餅盒回收

我們於農墟首次舉辦月餅盒回收計劃，以月餅盒換領種子以及花泥。市民都踴躍地換取花泥種子，我們在短時間內已經收集到大量的月餅盒，成功為環保出一分力。

有機產品與有機標誌



市面上有很多產品貼有特別的標籤並聲稱自己為有機產品，另外，又有一些產品在包裝上印上一些如“有機”、“環保”、“天然”、“綠色”等的字樣，究竟它們是否都是有機產品呢？另一方面這些特別的標籤背後是代表了什麼意思呢？

其實要成為有機產品，就必須經過認可的有機認證機構進行嚴格審核，現時有機認證機構於全球不超過385個，而每一個認證機構都擁有自己發行的有機標籤，它們代表該產品已符合其認證機構所訂制的有機標準。

市面上比較常見的有美國農業部United States Department of Agriculture (USDA) 的國家有機計劃 National Organic Programme (NOP)、加拿大Canadian Food Inspection Agency (CFIA) 的National Standards for Organic Production Systems及香港有機資源中心認證有限公司 Hong Kong Organic Resources Centre Certification Limited (HKORC-Cert) 的有機生產及加工標準為例；均要求有機農產品成份達95%才能使用有機標誌。

簡單來說，不同的認證公司所發出的有機標誌就代表不同比例有機成份，要知道這些標誌代表該產品所含有有機成份比例，就要參考印在產品包裝上的成份表了。要買到經過審核的有機產品，就要記住有機標誌的圖樣，以上從地圖顯示就介紹其他國家所發行的認可有機標誌，認得這些標誌日後購買有機產品時就放心選購。

至於早前所提及的宣稱有機產品字樣，其實大家都擁有一個共通的理念，減低不必要的化學元素於食物生產處理及加工過程中，從而令土壤加強其營養成份，吃得健康之餘也要懂得健康的來源。

專訪

- 農墟發展至今，實有賴顧客、農友及商號的支持，在五周年的日子，我們藉此向各方進行訪問，了解他們對農墟的感受。

“希望大埔農墟繼續為市民提供新鮮有機菜。”

“大埔農墟Happy Birthday!”

“祝大埔農墟越來越有名!”

“在農墟買菜有保障，很放心。”

“農友都很親切友善。”

“我們會繼續支持大埔農墟!”



廖家

每逢星期日，在農墟都可以見到廖先生一家。「幫襯左農墟五年啦，農墟一開始已經好。」由於廖太追求健康，所以廖家一家人非常支持有機食物。「最初很難找到有機蔬菜的銷售點，後來發現大埔農墟，所以一直支持至今。」至於現時越來越多的有機菜銷售點，廖先生則覺得農墟的價錢比較經濟合理，而且他們和農友都很熟悉，因此喜歡在農墟買菜。農墟至今成立五周年，廖先生期望農墟能夠繼續擴張，甚至可以多開一天，更祝福農墟能夠越做越大，更具規模。



日豐農場 阿均

在農墟擺攤兩個月的阿均，因父親年事已高，兩年前承接經營有機農場。阿均認為在農墟擺賣，不但可以宣傳日豐農場，而且可以和其他農友們聚在一起，交流種植心得。除此之外，亦可透過農墟與市民直接接觸，從而得知大眾喜好，就市場需要計劃種植的作物。



花之舍 余小姐

熱愛種植的余小姐，開時在家中天台種植各式各樣的花卉盆栽，因而累積不少園藝經驗。本身有正職工作的余小姐，成為農墟一份子，目的並非賺取利潤，而是希望透過在農墟擺賣與大家分享種植心得。隨著在農墟的時間日久，余小姐與顧客亦熟絡起來，這正是大埔農墟特有的親切感，人情味。農墟踏入五周年，余小姐期望有更多人認識農墟，使農墟發展更加好。

“農墟的菜很新鮮!”

“我愛農墟!”



頤豐農場 鄭龍飛

“祝大埔農墟繼續發展令更加多農友加入，規模更大，市民亦有更多選擇。農墟為農友提供多了一個銷售途徑，相比批發售賣，在農墟直銷可以減少中介成本，市民可以較平價錢買到有機菜，而農友的收入亦較多。另外，農墟是菜，這方面農墟管理得很好。”

“農友都很親切，農墟很有人情味。”



蓮花園 楊秀娜

“祝農墟人人生意興隆，開開心心、身體健康。農墟好像一個大家庭，當值職員都很好，其他的農友也很親切，還不時替她買午餐，有說有笑。在農墟買菜感覺很輕鬆，有家的感覺，期望有更多人到農墟買菜。”

“農墟是一個很好的銷售渠道。”

健康有機農場 梁本堅

“期望有更多人到農墟，更加多農友到農墟擺檔，並希望農墟有更多宣傳活動。而且建議農墟日後提供全有機材料的煮食分享給入場的市民試食。”

“買有機菜記得去農墟。”



有機樂土 Apple

“多謝菜聯社提供銷售渠道給我，令農場辛苦種植的作物得以賣給市民大眾，有了收入來源，農場才能夠繼續營運下去，衷心感謝農墟，菜聯社。”



“大埔農墟生日快樂!”

“支持有機，支持大埔農墟”

“祝農墟越來越興旺!”

“期望農墟將來有更多活動。”

話語



Tai Po Farmers' Market 5th Anniversary

Hurrah!!! We are very proud to present you all that our Tai Po Farmers' Market is 5th anniversary now. Over the past few years, we are very pleased to have your great support on purchasing fresh local organic produces and appreciate for your great encouragement to our local organic farmers.

Tai Po Farmers Market not only gives you a place to consume local fresh-cut vegetables but also a warm, friendly ambience you can feel here. It is also a fun place that you can indulge yourself into "Green" shopping, get advices and share information on growing techniques, and also can give you a good inspiration on cooking. Those of the above will certainly satisfy your needs.

During the 5th year event, we will present a token of planting kit for comer who is keen to "Farm at Home", it can be fun and educational.

On the other hand, in our Farmers' Market publication, an article explains how chemical pesticides bring a significant impact on our health and environment. Not only leafy vegetables and fruits may contain residues of pesticide, but also food product like fish, meat, dairy products and some other byproduct like grain, tea, coffee, fruit juice and chocolates could find pesticide residues. According to WHO (Pesticide Action Network UK), it is estimated that there are about three million people were poisoned by chemical pesticides each year and more than 350,000 people die because of the pesticide poisoning. For public concern, it may be wise to consume organic products that lower the risk of pesticide residues in food.

In addition to the above, we also would like to share the meaning behind Organic Seal with you. At present, there are about 385 Organic Certifying Agents in the world, each of them has their own set of organic standards. Farmers and processors who conformed with the standards are certified by the agent and allowed to use their logo. For instance, United States Department of Agriculture's (USDA) National Organic Program (NOP) and Canadian Food Inspection Agency's (CFIA) National Standards for Organic Production Systems are entitled to use the organic logo on products that must consist of at least 95 percent organically produced ingredients. These certifiers developed strict labeling rules to help consumers know the exact organic content of the food they buy.

Apart from Tai Po Farmers' Market, we do have a sister Farmer's Market situated in Crossroads, Gold Coast, Tuen Mun. Come over and visit us on every Saturday from 10am to 4pm. Fresh & seasonal vegetables you can choose from and don't forget to have a cuppa on your visit.

By the way, you are more than welcome to visit our website or farmers' market with your family or friends. We are sure that you will have happy time with us.

Happy Shopping! See you in our Farmers' Markets!



屯門農墟

Tuen Mun Farmers' Market

屯門青山公路2號十字路會(黃金海岸1期對面)

Crossroads Village, 2 Castle Peak Rd, Tuen Mun
(Opposite to Gold Coast Ph1)

