

慈心大地

No. 42

Sep | 2020



植物的力量二部曲
來！喝杯綠拿鐵

From TOAF | 慈心觀點

植物的力量 二部曲 —— 來杯綠拿鐵吧

後疫情時代，在全球各地仍籠罩在新冠肺炎的威脅下，台灣似乎已感受不到過度緊張的氛圍，世界的健康、身心的健康，成為我們更為關注的事情。

由大地日月精華所涵養生長的植物，是健康的重要來源。植物中不僅蘊含豐富的維他命、礦物質、纖維素，甚至每種蔬果都有不同的植化素，如茄紅素、兒茶素、花青素等，對身體有極大的裨益，同時也對環境、對生命更加友善！

享用純淨而豐饒的植物性料理，從一杯「綠拿鐵」開始！本期將告訴您喝綠拿鐵的好處與訣竅。也特別介紹兩種手釀純植物發酵飲品——康普茶與甘酒釀，透過蔬食，和您更進一步看到食物與土地之間緊密的連結，從餐桌上看見新鮮食材來源與善良的耕種動機；看見食材背後慈心陪伴農友的溫暖故事，以及，從 1997 年開始推動蔬食的美好心意，進而體會到原味食材的豐饒滋味，讓舌尖上的無負擔成為一種新體驗，更讓我們的飲食選擇成為善的循環，現在，就跟我們一起來杯綠拿鐵吧！

慈心大地專刊 編輯室





蔬食力量

體驗

植物性飲食 超乎想像的 療癒力

文——張依平

／台灣素食營養學會

照片——張依平、unsplash、Freek

2013年因朋友邀請到「素食營養學會」擔任義工。在一場工作坊中，聽到知名抗癌鬥士「李豐醫師」的演講。她原本被宣判只剩幾個月的壽命，但透過吃素、運動、信仰，竟然抗癌成功，至今已活了超過四十年！

參加工作坊的學員，也都是吃素的癌友。即使在重病中仍堅持吃素。面對親朋好友希望他們吃肉補充營養，卻不曾動搖。在面臨死亡威脅時，仍不忘對動物的關愛，我在深受感動之餘，也下定決心開始吃蔬食。

令人振奮的科學證明

你知道植物為什麼五顏六色的嗎？原來動物碰到危險會逃跑，但植物不會跑，便利用「植化素」中的苦、甜、辣等特殊成分，讓天敵不敢靠近，因此呈現五顏六色。每種蔬果都有不同植化素，常見的如大豆中的異黃酮素、番茄中的茄紅素、大蒜中的大蒜素、綠茶中的兒茶素、藍莓中的花青素，都屬於植化素的一種。



蔬食帶來的身心變化

許多瑜珈與氣功練習者、身心靈養生專家，會透過蔬食追求心靈平靜、減少慾望，及身心靈的平衡。有意思的是，1997年，洛杉磯北部 Adelanto 地區有一所監獄，提供受刑人無奶蛋的純素飲食，並要求他們學習聖經、工作訓練，及情緒管理。那麼結果如何呢？

通常在監獄裡，不同種族的受刑人（如黑人、白人、西班牙裔），會有明顯的地盤區隔。然而在這些吃素的受刑人中，這樣的地盤區隔幾乎不存在，大家相處融洽，也一起打籃球。他們表示非常驚訝蔬食能這麼好吃，且感覺身體和精神都更好、更有耐力。

一般而言，犯人放出監獄後的平均再犯率是95%，但這所監獄的再犯率不到2%！或許是吃蔬食改善脾氣，進而降低出獄後的再犯率；或是願意選擇蔬食的受刑人，本身個性就比較善良？至少我們看到：蔬食對人類的影響可能不僅身體健康，而有更深層的含意。

有人問：吃蔬食有很多東西不能吃，不會遺憾嗎？其實我反而變得容易滿足。尤其蔬食小吃較少見，每當有機會吃到心心念念的美食，那種開心真是難以言喻！我也去發掘以前不曾吃過的食物，例如鷹嘴豆、小扁豆、天貝。第一次吃到這些食物，像發現新大陸一樣喜悅。

許多人擔心吃蔬食是否營養不夠？確實，吃蔬食必須有正確的飲食觀念，才能確保自己越吃越健康。幸運的是，我在素食營養學會擔任義工期間，學到不少營養知識，所以我吃蔬食多年來，一直很重視飲食搭配。不但改善了貧血，也不再手腳冰冷。



自己在家動手做天貝。



攝影／邱春雄



植物也富含維他命、礦物質、高纖維，對人體帶來益處。已有許多研究報告指出，蔬食對預防糖尿病、心血管疾病、三高、腎臟病、癌症等，都有顯著效果。其中，馬紹爾群島的糖尿病研究成果十分令人振奮！

馬紹爾群島位於太平洋，島上居民糖尿病十分普遍。2006年，加拿大營養專家 Brenda Davis 帶領專業團隊進入島上，對糖尿病患展開魔鬼訓練：參加者必須採取無肉的純植物飲食（大量蔬菜、豆類、堅果；以全穀取代白米飯；禁止甜點和含糖飲料），並搭配規律運動。短短兩週，病人的體重、血糖、血脂都下降了！

一位原本中風，長年坐輪椅的人，竟然可以起來走路；另一位因糖尿病被取消飛行員資格的人，也因血糖恢復正常，有機會回

源也越來越豐富。透過網路，不但很容易找到蔬食餐廳、還有人整理好台灣及世界各地的蔬食資訊，讓吃蔬食變得十分方便，甚至有蔬食者專屬的聚會、蔬食媽媽們互相交流的社團，讓吃蔬食的路上一點都不孤單。

如果你還需要一些動力，來加強自己吃蔬食的決心，不妨去找一些紀錄片與書籍來看，例如《和平飲食》、《畜牧業的陰謀》、《刀叉下的秘密》，都是很不錯的資訊。當我們更了解蔬食的意義，可以大大增加自己的意志力。

若你還不認識蔬食網紅「夠維根」、「找蔬食」、「布魯桑」，那就太可惜了！他們透過影片或部落格，針對蔬食者會想知道的各種問題，為大家整理好資訊。例如比較市面上常見的蔬食水餃，拍成試吃影片給觀眾參考、整理出全台各大夜市中的蔬食攤販資訊，讓蔬食者出遊也不怕沒東西吃。



「夠維根」主持人白龍與小樹到素食營養學會辦公室採訪。

去開飛機。有些服藥多年的患者，甚至可以開始減藥。這些優異成果，發表在美國營養雜誌《Today's Dietitian》。

蔬食對土地的療癒

關於畜牧業對溫室效應的影響，想必多數讀者已耳熟能詳。其實畜牧業還帶來許多可怕的問題：例如水資源損耗、雨林快速消失。

全世界有70%水資源用在農業，其中1/3耕地用來栽種大豆、玉米等動物飼料；且生產動



物性食物所耗費的水資源，是蔬食的10倍。早在2012年，在瑞典舉辦的世界水資源大會上，專家就已警告：氣候變遷日劇嚴重，水資源將不敷使用！唯有更多人轉換成蔬食，才能避免災難性的糧食危機。

而為了放養牛隻、種植動物飼料，大面積雨林被砍伐，導致大量物種滅絕、更加劇全球暖化。當生態與氣候雙雙失調，甚至引發嚴重的農業災害，最後造成人類社會的損失。

無論氣候暖化、糧食危機、農業災害等，都是我們不願見到的，但是卻也都是我們造成的。想幫助土地復育，毫無疑問，最好的方式就是採取蔬食、甚至是有機飲食！當我們與大地和諧共處、開始關懷土地上大大小小的生命，這樣的愛終究會回到自己身上，使地球回到該有的面貌，使我們擁有更好的生活環境。

給新手蔬食者的建議

二十年前，蔬食者確實比較容易遇到飲食不便、資訊不足、缺乏親友支持等問題。但現在，時代不同了！蔬食不再只有傳統自助餐可選擇，各種異國料理比比皆是，網路資

有句話說「You are what you eat.」，

中文解釋為「人如其食」。如果我們明確意識到「蔬食」的深刻意涵：是對土地的包容、對生命的關愛，並願意為了更多人的福祉而採取蔬食，那麼，健康和快樂離我們就不遠了！因為每日三餐，都在實行美好的信念，每一口吃下的都是知足和無比的快樂。



作者／張依平

學歷／國立中正大學心理學系
現任／台灣素食營養學會企劃專員
因為希望世界上所有動物都與人類當好朋友，所以開始吃素。並相信「知識就是力量」，期盼能透過營養知識的宣導，幫助吃素的朋友們克服瓶頸、持之以恆。





什麼是綠拿鐵？

綠拿鐵，因為顏色及口感而得名，源自在歐美已風行多年的 Green Smoothie（綠果昔）這幾年在台灣也有了堅強的粉絲，還發展出更適合東方體質的飲用方法。

綠拿鐵之所以風行，是因為它解救了許多人失衡的飲食狀態，讓營養元素更完整，身體狀況也能得到改善，不僅適合追求快速的現代人，還有咀嚼困難的老人、病人，不愛蔬菜的大、小朋友，綠拿鐵都是一個攝取營養的好選擇。



食材怎麼選

因為要盡量生鮮食用，所以一定要注意農藥的殘留，選擇天然、有機食材，是最適合綠拿鐵的，尤其是許多蔬果的營養都在果皮、菜葉上，選擇天然、有機食材就可以得到更完整的營養。另外，當令當季盛產的蔬果除了價格實惠、作物抵抗力也最強，有些甚至

一杯綠拿鐵中可以包含多元的植化素、膳食纖維、各種維生素、礦物質、優質蛋白質及油脂，所以經常被用來減肥、排毒、營養補充，也有人拿來代餐，不用擔心營養失衡。或是加入豆類、穀類來增加蛋白質和飽足感，讓飲食有更多樣性的變化。

有那麼神奇嗎？

綠拿鐵之所以神奇，是因為擁有植物的力量。

綠拿鐵是以蔬菜 + 水果 + 堅果等充滿能量的植物性食材為基礎，作法也是以簡單的川燙、生鮮，保留住植物完整的營養價值又不破壞植物中天然的酵素，強調現打現喝，讓身體更好吸收。

喝綠拿鐵有訣竅

我們都知道消化是從口腔就開始，透過咀嚼可以讓消化更完整，綠拿鐵的喝法也不是一飲而盡，而是要在口中慢慢咀嚼後再嚥下，有些人甚至會故意打得粗一些，享受口感也能增加咀嚼的機會，也有人是把水果切丁或用堅果撒在綠拿鐵上來飲用，增加咀嚼的機會。在溫度方面，不宜太過冰涼，也毋需另外加冰塊才能達到良好的吸收。

不須灑農藥也可以長得很好，是新鮮營養的好選擇。除了主要的蔬菜、水果、水以外，還可以有很多變化。豆漿、堅果、亞麻仁子、三寶粉、薏仁、蓮子、木耳等都是變化綠拿鐵的好夥伴。

今天 就從一杯綠拿鐵開始

綠拿鐵動手做



文——林佳鈴
照片——慈心基金會、unsplash
製作示範——楊開瑞



食材準備的五大原則

一、蔬菜、芽菜類

作法：先將蔬菜洗淨，水滾關火，悶燙30秒，原本就可以生食的萵苣類時間可以減少成5-10秒。

目的：多數東方人體質偏寒，直接生食蔬菜容易讓身體更寒造成反效果。川燙可以調整食物寒性、去除蟲卵等，腎臟病患者也可以透過川燙避免攝取過多的鉀離子。

二、根莖類、豆類、穀物

作法：洗淨蒸熟、煮熟備用。

目的：煮熟蒸熟再使用可調整食物寒性、增加被人體利用率。

三、水果

作法：初期如果不習慣菜味，蔬菜：水果3：7，漸進調整到蔬菜：水果7：3。

目的：調和菜味，水果的甜、酸、香是很好的調味劑。全營養概念，把平常不吃的喝下去。注意甜度太高的水果要酌量使用。

四、水分

作法：視食材的溫度與喜歡的濃度調整水分，用豆漿也是很好的選擇。

目的：為了健康，食物的溫度應該不宜太冰涼或過熱。調理機運作的過程也會產生熱能，如果食材是在常溫或冷藏的狀態就用常溫的水去調配即可。有些人會把食材放在冷凍庫備用，這時就要加入溫熱一點的水，冬天時還可以經過調味變化成熟飲，就像蔬菜濃湯一樣。

五、現打現喝

作法：30分鐘內喝完。

目的：喝下最多的養分和酵素，食材內部洗切後接觸到空氣中的氧氣便開始氧化，故為攝取最多的營養素，完成後不宜放置超過30分鐘。



洗切好所有的食材備用，蔬菜悶燙、根莖類蒸熟、豆穀類煮熟，切塊後放入調理機打成自己想要的細緻度，再準備一點增加口感又可以裝飾的食材，一杯美感與營養兼具的綠拿即將登場！

堅果綠奶鈣

食材組成

- 蔬：美生菜 + 芝麻菜 80g
- 果：蘋果 + 鳳梨 100g
- 油：堅果 + 芝麻粉 20g
- 水分：豆漿 150g



經典綠拿鐵，散發濃郁堅果香，口感滑順，是不敗的入門款。

鋼鐵莓果飲

食材組成

- 蔬：高麗菜 + 甜菜根 90g
- 果：藍莓 + 蔓越莓 + 葡萄 + 香蕉 (+ 檸檬一片) 90g
- 油：綜合堅果 20g
- 水：150g



鐵質與維他命C，酸甜口感，和你一起抗氧化，對抗自由基。

美麗早澄

食材組成

- 蔬：紅蘿蔔 + 高麗菜 90g
- 果：鳳梨 + 蘋果 + 香蕉 90g
- 油：堅果 20g
- 水分：150g



用果香和綿密口感，開啟微甜的一天。



綠拿鐵主要食材

綠拿鐵中，水果是深受大人小孩喜愛的食材，堅果、芝麻粉、三寶粉也可以增加風味，及補充優質油脂、礦物質等營養元素，蔬菜則是綠拿鐵的主角，富含維生素、礦物質、纖維質和植化素。這些植物性食材可說是維持身體健康的最佳夥伴，以下為大家介紹這次綠拿鐵的主要食材吧！



芝麻菜

富含維生素 C、葉酸、脂溶性維生素 A、E、K 和少量的維生素 B 群，礦物質鈣、鉀、磷、鎂和鈉。是十字花科，和花椰菜、羽衣甘藍被認為是對抗癌細胞的關鍵植物營養素。



羽衣甘藍

被譽為「超級蔬菜」的羽衣甘藍，富含葉黃素、β-胡蘿蔔素以及含硫物質能夠加強肝臟系統解毒的含硫物質。這些營養價值綜合起來，能抗氧化、抗發炎、幫助身體代謝。

大豆

黃豆、黑豆和毛豆都是大豆，因富含蛋白質，被稱為「田裡的肉」，同時也富有脂肪、鈣、磷、鐵、維生素 B 群等元素。依種皮顏色分為黃豆、黑豆、青豆和茶豆四種，毛豆是八分熟的大豆。



美生菜

又稱萵苣，含有豐富蛋白質、胡蘿蔔素，以及維生素 A、B 1、B 2、C、礦物質鈣、磷、鐵等，能促進腸胃蠕動。

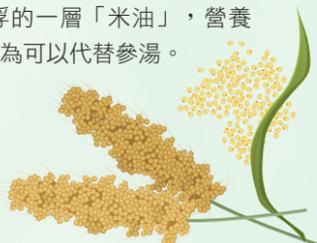
高麗菜

也是十字花科的高麗菜，又名甘藍菜、捲心菜、圓白菜。是一年四季都可以買到的平價良品，含有維生素 B、C、K，另外還有礦物質鈣、磷、鉀、和鐵等多種微量元素，有保護腸胃、改善胃病、幫助鈣質吸收的功能。



小米

是默默無聞的超級食物，含有氨基酸、脂肪、纖維素和碳水化合物、醣類、維生素 B 群、維生素 E、鈣、磷、鐵、鉀等營養素。還有一般糧食中沒有的胡蘿蔔素；維生素 B1 含量是糧食之首，富含鐵、磷，幫助補血、健腦。此外有大量的碳水化合物，可緩解精神壓力、緊張、乏力等。脂肪含量也高，約為大米含量的 4 倍之多，煮成小米粥後表面漂浮的一層「米油」，營養極為豐富，中醫認為可以代替參湯。



低脂高蛋白又有飽足感，健身後來一杯讓你肌肉 up up！

全方位蛋白質

食材組成

蔬：萵苣 + 黑豆 + 毛豆 70g

果：香蕉 + 蘋果 70g

豆穀：五穀米 40g

油：堅果 20g

水分：150g



燒腦的日子，讓你頭好壯壯。

小米壯壯

食材組成

蔬：甘藍菜 + 小米 90g

果：蘋果 + 鳳梨 100g

油：堅果 20g

水分：豆漿 150g



飲用提醒

- 》有腎臟疾的人：注意高鉀蔬果攝取（地瓜葉、空心菜、菠菜、白苜菜等蔬菜；葡萄乾、百香果、酪梨、香蕉、紅棗、奇異果等水果都是屬於高鉀蔬果。）
- 》擔心脹氣的人：豆類催芽後再食用。
- 》控制血糖的人：選低 GI 水果或盡量減少、甚至不用。
- 》體質較寒的人：可加入堅果、薑片、薑黃粉、胡椒粉、肉桂粉。
- 》小心這些籽：蘋果、梨、櫻桃、桃、杏、李子、枇杷等籽含微量毒性，對成年人來說風險很小，但對於體弱者和嬰幼兒來說就不一定，所以不建議食用喔！





美顏茶飲 DIY

甘酒釀 米釀好滋味

結合中日傳統發酵手藝，沒有酒精的甘酒釀，以米為主要原料釀造，含有多種營養素，號稱「喝的美容液」。成品可加入豆漿或果汁飲用。天冷可調熱飲（60度以下）。

支持小農純粹天然友善人與土地的無思農莊主人，有次聽到農友說：「友善糯米的市場需求不高，歹賣！」立馬試釀長袖白糯米酒釀。目前已開發有紅糯米、黑糯米純米甘酒、及檸檬、鳳梨等水果甘酒。一般專業甘酒釀需經58、84小時三道發酵熟成工序，以下為簡易版的居家甘酒釀，風味不比專業，但可體會一下釀造的樂趣！



照片提供——無思農莊

〔配 方〕

糯米、米麴（日式超市或網購）各200克、水800毫升

〔製作關鍵〕

1. 糯米用水浸泡一晚後煮成粥。粥溫降低至攝氏60度（超過70度麴菌失去活性）時加入米麴拌勻。
2. 把糯米粥放在瓶子內（勿扭緊瓶蓋，讓麴菌呼吸），用電鍋隔水保溫，保持約60度左右發酵。
3. 發酵10至12小時，間攪拌一下。此時酵素把澱粉轉化成葡萄糖，呈現甘甜味。

〔注意〕：釀好後放入冰箱可保存兩星期，小心一旦發酵過久，會發酵成酸和酒精。



健康茶飲 DIY

康普茶 保健發酵飲

近年風靡歐美的康普茶源自於千年前的中國，含有豐富的酵母菌、茶多酚，以及維生素和礦物質，被視為有助消化道機能、美容養顏等保健聖品，當然，需視個人體質調整使用。不過，在高溫悶熱的日子，細品酸甜帶有氣泡口感的康普茶，絕對會為渾沌的身心注入一股清涼！

偶然間在加拿大喝到瓶裝康普茶，也聽同事有持續在製作康普茶，就好奇上網了解，最後決定親自做來喝。康普茶不難做，主要材料是茶葉，用水煮茶加上砂糖，放冷後再放入紅茶菌母，再靜置約1週就好了。如果想增加風味，做好後撈出菌母，再放進水果靜置約3天，就有好喝的微氣泡飲料可以享用了。



文——蘇慕容／慈心基金會執行長
照片——慈心大自然莊園

〔配 方〕

1. 茶20克（聽說紅茶比較好）
2. 水1500毫升
3. 二砂150克（特砂也可）
4. 一片固體紅茶菌母＋康普茶母液一些（跟朋友要或上網買）
5. 藍莓等莓果、鳳梨等風味多汁水果一些（二次發酵使用）

〔製作關鍵〕

1. 比例可以微調。
2. 各種容器都應該乾淨。
3. 煮完茶湯趁熱加糖，但必須完全放冷才能放進紅茶菌母。
4. 發酵需要空氣，不能密閉，可以用乾淨布蓋起來，放在陰涼乾淨處。
5. 二次發酵時可以蓋緊，但每天要鬆開蓋稍透氣。
6. 成功的發酵應該沒有雜菌，如果紅茶菌母發現雜菌就不能飲用。
7. 夏天跟冬天發酵完成時間有差異，冬天氣溫低，發酵時間會比較久。



小米

小米啊小米，希望你茁壯



大豆

提升雜糧自給率的秘密武器

認識了有著植物滿滿能量的綠拿鐵，您想開始動手做了嗎？在動手之前，帶您一起看見蔬食的生命力。

這裡述說四個慈心基金會輔導有機、友善耕作背後的故事，看到食材不僅僅是餐桌上的食物，更是慈心陪伴農友一起蓄積愛土地、愛家鄉、傳續文化、改變人心的一股無形的力量。

食材小故事 1

2020年新冠病毒爆發期間，2~5月間許多國家限制農產品出口，台灣糧食自給率過低的議題又浮上檯面，雜糧中的黃豆自給率更低，不到0.2%。（參考2018年農業統計資料庫）

攜手勇闖三關

在花蓮，有一群農友多年前體認到糧食自給的重要，且不願見到土地休耕，因此選擇種植有機大豆，但不敵低價的進口雜糧，慈心團隊的到來，讓無解的難題看見一線曙光。

自2019年起，慈心承接國家發展委員會「花東六級產業鏈計畫」，建置小米、大豆從生產、加工到銷售的產業鏈，期盼活絡地方經濟，同時提高本土雜糧自給率。目前合作農友有近十位，種植黃豆、黑豆等有機大豆。

食材小故事 2

小米不含麩質易消化，蘊含著豐富的營養。小小一粒小米，在昔日養育了許多生命，更承載了部落的文化重量。

原鄉小米

台東南迴四鄉過去曾栽種大量小米，養活了一代代的族人，是主食也用在祭祀。隨著飲食西化，產量逐年下滑，現在一年剩不到200公噸，要撐起一個產業鍊非常辛苦。幸運的是，「花東六級化產業鏈計畫」選定了對部落生活與文化意義非凡的小米。

小米拉近我們的心

慈心基金會剛進到部落面臨到不少困難與文化衝擊。對部落而言，陌生人突然說要來輔導，持著警戒的保留態度。而慈心每個禮拜都拜訪部落，主動找話題培養關係，同時也學習部落文化、尊重彼此。漸漸地，大家了解慈心關懷土地、推廣綠色保育的心意，彼此的心逐漸拉近。

小米的挑戰

部落農友們聊起困難，有時是和市場不對頻無法銜接；有時是技術上的挑戰。例如：傳統耕作方式是撒播、間拔，再去除雜草，

專訪——簡郁娟／慈心基金會專員
照片提供——簡郁娟

堅定耕耘大豆的初心

經多年努力，生產已駕輕就熟，但加工開發銷售始終是農友的難點，慈心團隊陪伴農友們尋找有意願合作的加工廠，目前已開發出豆包、天貝、味噌、黑豆漿，待評鑑與行政流程完備就能正式量產，同時銷售通路也陸續布局。過程不易，但農友充分感受到有一群人和他們一樣在意，更加願意堅持初心。

帶來希望的大豆

看著農田因為沒有農藥而吸引環頸雉等動物來覓食，農友欣慰多過於心疼，因為照顧好土地、種出好作物，動物有得吃，人也吃得健康。人們餐桌上的大豆，在他們心中已不僅僅是大豆而已，而是恢復大地生機、保護生態、提升雜糧自給率的最佳選擇。



專訪——張祐銘／慈心基金會專員
文——吳思慧
照片——何孟詞



十分耗費人力，但隨著人口外流，需花錢請人，往往入不敷出。遇到這樣的困難，試著改成條播，後續能用機器除草，較省人力，實驗也略有成效。

小米的未來

每年總會遇到耕作方式衝突等新挑戰。但大家越挫越勇，並進一步開發小米甘酒、小米紅豆飲等加工品。小米雖小，是很多人的心血，是動物們的溫飽。很多老人家的希望都放在小米上，不只是整個家族的日常糧食，更重要的是整個部落傳統文化的延續，因此，族人們將一代又一代地耕種下去。



茶

滴水穿石 呵護水庫的茶樹



毛豆

稻米轉作毛豆 貢獻永續力量

食材小故事 3

高鐵通車以來，因為地層下陷日趨嚴重，安全堪慮，原因與抽取地下水有關。2014年，農糧署委託慈心基金會推動「黃金廊道有機農業輔導推廣計畫」，輔導轉種低耗水的有機毛豆，希望藉此減緩地層下陷的問題。

毛豆撐高鐵 一路平安

推動之初，因為農民已習慣種植水稻，且種有機人力資材等成本較高，即便有補助，仍然興趣缺缺，但是在基金會努力下，已有10多位農友轉種。水利署於2019年2月表示，「2018年雲彰地區顯著下陷面積已明顯縮小。」顯示各種防治奏效，毛豆也是功臣之一！

毛豆的好農友最知道

雲林土庫農友陳慶堂表示，跟著慈心基金會參訪有機村時，突然意識到：「只要全村作有機，就沒有鄰田汙染的問題。」基於對有機的認同，他到處分享專業技術，鼓勵農友來做有機，甚至到學校擔任食農教育講師。同樣堅守有機崗位的農友楊永助，也鼓勵了許多想要改善農業體質的農友一起加入有機耕作。彰化溪州農友廖明欽，剛開始對有

文——陳品潔／慈心基金會專員
照片提供——里仁公司、陳品潔

機耕作生疏，但認為是正確的選擇，現在不但能種出好作物，收入穩定，更守護了家鄉的好環境，感受到有機是值得努力的永續之路。

不可思議的小毛豆

2018年，黃金廊道農友通過綠色保育驗證，漸漸發現，不起眼的小昆蟲其實是農業好幫手。有機毛豆產業，翻轉了農友的生命，減緩家園地層下陷速度、搶救沉陷中的高鐵，也為動物創造永續循環的生命力。小小的毛豆，竟也有無比的力量！



食材小故事 4

儘管親眼看著慈心基金會跟一群人做了十二年，在坪林的茶農不願意種植有機仍佔大多數，因為有機耕作相對上辛苦，但從保護水庫水源、採茶到作茶，淨源茶場正一點一滴注入改變的甘甜滋味。

推廣有機茶的決心

推廣有機除了談好處之外，還要告訴農友們怎麼做；因為沒做過，一定會心生怯懦，基金會甚至要保障收購，解決農民最擔心的銷售問題，這樣才有人願意嘗試。除了此之外，我們還學做茶、籌設坪林最具規模的有機專用製茶場，組織了坪林最龐大的採茶阿嬤千歲團，這都是為了推廣有機茶到後來自然發展出來的故事。

十二年的改變

很多茶農對慈心講有機很反感，因為言下之意就是做慣行很不好，為避免對立也保護農友的心，所以茶場這麼多年連塊招牌都沒有。長年選擇手採茶，幾乎把坪林會採茶的人都找來了，無意間，重振了坪林採茶盛況，創造了就業機會，對採茶阿嬤的親切照顧，也改變了很多坪林人對淨源茶場的觀感，知



文——侯又升／慈心基金會茶園管理專員
照片——侯濤、淨源茶場

道這一群人不只對土地友善對人更友善，漸漸的，茶農們也看見有機的好。

看見有機茶的力量

幾年前，新北市政府看到慈心的努力，成立了二個有機茶產銷班，今年更順利舉辦了第一屆全國有機茶分級評鑑，茶場跟合作農友都得到很好的成績，茶農們也看到了有機的前景。基金會當初為保護水源而推廣有機茶，到最後採茶、作茶、賣茶一手包，至今仍努力不懈，這一切，都源於秉持慈心創辦人所說的：「事情不是難不難，而是該不該！」的理念，而有機茶在當地發揮最大的力量，應該是改變最不容易改變的人心吧！

Lily 的全食物料理哲學

專訪 Lily Lin 林莉 / Plants 共同創辦人



採訪——吳思慧
照片提供——林莉

聊到綠拿鐵，得提一個很相似，但以水果為主的果昔 smoothie，在歐美國家已盛行多年。而 PLANTS 的果昔令人驚豔，每一道的味道總是豐富，而且充滿能量。創造出如此特色果昔的 Lily，在植物性飲食上有獨到的見解。

不一樣的飲食習慣

有別於傳統飲食，Lily 的飲食菜單令習慣吃熱食的台灣人驚訝。他的早餐會依據當時的身體狀況調整，檸檬水、西芹汁、加上一大杯當季的蔬果打成的果昔。飲食習慣採用無麩質、全植物的方式。烹調方式習慣裸食，低於 47 度 C 的溫度烹煮，保持大部分食物生食。「這樣吃不會太寒嗎？」像這樣的問題很常被詢問。

改變是慢慢、慢慢來的，一夜之間翻天覆地的變化身體也會反抗。可以嘗試一次減少一點點，從不吃油炸、加工食品開始，再慢慢減少某些肉、最後慢慢到蛋、奶等等，隨著自己的步調，耐心觀察身體對食物的反應，就會知道身體需要的食物。

聆聽身體的聲音

Lily 分享他的經驗，從對食物有意識開始。

十七歲時養了貓咪，認識了動物權，飲食習慣漸漸轉向植物性飲食，練習選擇食物，而後接觸食療。透過飲食調養身體要花幾個月甚至幾年才會有明顯的改善，或許對一些人來說時間太長，太多東西不能吃，很痛苦。但是對他而言，累積了幾十年的病症，只花個幾個月、幾年就能回復到身體健康的狀態，是非常值得的。而現在的飲食方式，讓他的身體獲得最大的修復力與活力，對他而言是最舒適的。

選擇食物的重要

透過食物，他更進一步看見食物和土地之間緊密的連結。

土壤裡的能量會傳遞給食物，吃下蘊含能量的食物，身體也能獲得土地的能量，感受

生命力與活力；相反的，如果種植過程中使用過量藥劑，吃下這些食物，身體也會感到不適。

施行有機耕作、友善耕作方式，還能夠保護到環境，免於土壤遭受過度污染、酸化，同時也能給野生動物們一個健康的棲息地，營造健康的生態系。

環境的健康，動物的健康、食物的健康，人們的健康，四者息息相關。

我該參考這樣的飲食方式嗎？

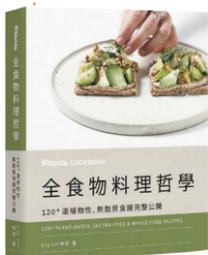
沒有一個飲食法是適合所有人的，食物對他好，不見得對自己好。以前聽過「水果很寒、不能吃冰的，對女生不好」等等，國外卻沒有這樣的飲食規則。有時候是腦袋先覺得這樣吃不好，身體就覺得不好，產生不好的反應。

如果看完前面的綠拿鐵、果昔，覺得心動，可以大膽嘗試一陣子，並且觀察自己身體的反應，如果身體覺得舒服，表示它喜歡；如果還是很不舒服，也要勇敢停止，表示這樣的飲食法可能不適合你。

Lily Lin 林莉

在溫哥華接觸到裸食 (Raw food)，並且幫助他的身體恢復到健康狀態。Lily 把這樣的食物帶回台灣，讓和他有一樣需求的朋友有個安心用餐的地方，也希望能讓更多人了解植物性飲食的重要性。

Lily 寫了一本介紹 120+ 道全植物性飲食、全食物、無麩質的一本食譜《全食物料理哲學》，將 PLANTS 的餐點製作方式，毫不保留全數公開。IG 搜尋 @thisisconsciousmind



田園食飲

古坑山腳下的桃花源 慈心大自然莊園

圖文——慈心大自然莊園



慈心大自然莊園，位於雲林縣咖啡原鄉的古坑鄉，占地約15公頃，大尖山、劍湖山橫臥眼前，未來將成為國內外有機農業交流的平台。

莊園原址原為台糖的甘蔗田，經六十年的慣行單一作物耕種，土地酸化嚴重，也無生態可言。慈心基金會為重現慈心基金會創辦人日常老和尚推廣有機農業草創期的慈心農場，亦為生產、生活、生態、生命，四生教育農場，遂發動義工、學校師生，乃至參訪來賓，從無到有、從頭做起，把酸化的土地改良為有機驗證，更把屬於這塊土地的生態鏈找回來。

生態成形後更適地適種發展有機種植，目前以前水稻、玉米、鳳梨、毛豆、馬鈴薯、洛神花等作物為主，生產良好並成為莊園特色作物。

2019年從慈心農場轉型為慈心大自然莊園，為擴大成為國內外有機農業交流的平台而努力。2020年將陸續有更開闊的景觀、更大之空間規劃，讓更多人來此參訪與體驗，更期待整合各方資源，共享發展，打造成台灣友善安心飲食基地。



莊園推薦——蜜漬洛神飲

洛神花，又稱玫瑰茄、洛神葵、洛神果、洛濟葵，是錦葵科木槿屬的物種，莊園2011年從桃園引進大粒種洛神花試種成功，成為每年必種的特色作物。種植季節在每年的3~5月，成長期約150天至180天，因此每年10月是莊園的有機洛神月。

洛神花果富含花青素、果膠、果酸、維生素C、β胡蘿蔔素、維他命B1、B2等等，其味芳香、微酸，色澤鮮艷、紅潤細嫩。莊園種植的洛神花採收後做成洛神花濃縮液、洛神花汁、糖漬蜜餞等產品，用大電熬煮的漿液濃稠鮮美，糖漬洛神花更是鮮脆酸甜，為莊園待客必備必嚐的特色農產品之一。

【蜜漬洛神 DIY】



1. 取新鮮洛神花，去籽過清水一次瀝乾。
2. 將洛神花放進大盆中，灑鹽壓制去青。
3. 取罐子，將洛神花與二砂糖1:1比例裝入罐，先一層糖再一層洛神，再一層一層重複到頂，要壓實，重點是封蓋後一定要放置冷藏至少一個星期，放越久越濃郁，最佳封藏期約一個半月。



慈心大自然莊園
Facebook

發行所：財團法人慈心有機農業發展基金會

發行人：賴錫源

地址：105 台北市南京東路四段 75 號 4 樓

電話：02-2546-0640 ext. 517 / 518



網址：<http://toaf.org.tw>

版權所有，如需使用請洽詢

慈心有機農業發展基金會

為減少資源浪費，如果您無需收到此份刊物，請來電取消，謝謝。



2020第一屆全國有機茶 TAGs 分類分級評鑑

榮獲

2翠 / 6金 / 9銀 / 26銅



十年磨一劍
人心伴茶香
喜悦回甘
與您共享



翠蛙/金蛙/銀蛙/銅蛙
台灣有機茶大賞烏龍茶系列



金蛙/銀蛙/銅蛙
台灣有機茶大賞包種茶系列



好茶選購

訂購專線

02-26657110

慈心基金會募集來自四方的善心，用於關懷臺灣土地的未來。
涓滴成河，您的支持，將讓大地更富饒，世界更美好！

- 銀行匯款：第一銀行蘆洲分行 213-10-036363
捐款後請務必來電，以便開立收據。洽詢專線：02-2547-1887 · 傳真：02-2546-7286
- 劃撥帳號：19043000 | 戶名：財團法人慈心有機農業發展基金會
- 福智櫃台 (現金、支票)
台北市南京東路四段 137 號 2 樓 | 台中市臺灣大道二段 659 號 3 樓 | 高雄市大順二路 417 號 2 樓 | 嘉義市金山路 106 號
臺南市南區文南路 67 號 | 桃園市和平路 128 號 | 新竹市經國路二段 147 號
- 其他：各地捐款聯絡方式請至慈心有機農業發展基金會網站了解 <https://toaf.org.tw>



線上定期定額捐款