

鳥松濕地生態觀光暨友善農作交流推廣活動-小農市集

小人都需要 自然農法

文、圖／黃淑娟(心福田農場)

吃有機蔬菜比較健康嗎？但是還是有很多人懷疑有機食品是否名副其實，並且到底對人體有多大的影響？瑞典環境研究所以一個5人家庭兩週時間裡完全只吃有機食品生活為題材，研究對人們的身體發生了什麼變化？

當所有家庭成員都接受了身體檢查後，在家庭成員的體內發現了殺蟲劑、殺菌劑以及催長素等化學物質的殘留。於是，媽媽Anetta終於下定決心在之後的兩週內，試著只食用有機食物。結果在全部的食品被換為有機食品後，他們體內化學物質的數值驟減。

研究員Jörgen Magnér說：「含有殺蟲劑的食物也如此，攝入化學物質，尤其是同時攝入多種化學藥品，還是會對身體有害。」在得知這個結果後，Anetta表示：「聽到這個結果時，腦海裡浮現出的是我的孩子們，因為身體內的化學物質都被清除了，所以再也不想恢復到原來的飲食。」

所以盡量攝取沒有添加化學物質的食品對身體會更好，這似乎是毋庸置疑的；而且只需連續兩週攝取有機食物就能看到顯著效果的話，那麼為什麼你不選擇有機食物呢？因為自己兒子的異位性皮膚炎與過敏性鼻炎愈來愈嚴重，決定開始吃有機食物，每天自己下廚料理不外食，不吃加工及垃圾食品及飲料，結果只食用半年且完全不吃任何藥物，就讓兒子的過敏症狀幾乎消失，連自己多年的過敏性鼻炎與濕疹也不藥而癒，再次證明有機食物可以降低體內的化學物質，減少過敏發生的機率！



以自然農法種植出健康的蔬菜

今日每3個孩子就有1個孩子過敏，甚至癌症、過動的孩子也與日俱增，這些都跟每天吃的食物息息相關！食物被噴上大量的農藥跟化學肥料，再加上一堆食品添加劑作成食品，然後吃進身體，大量的毒素累積於是造成過敏兒與過動兒，所以愛孩子就給孩子吃健康的食物，而不是忙著送孩子去補各種才藝，有健康的身體人生才會希望無窮！

成立高雄自然農法粉絲團是希望讓更多消費者認同有機食物的價值，並願意購買高雄在地的有機食物，實現社區支持性農業，減少運輸的碳足跡。因為一般農家不願意放棄使用農藥與化學肥料，除了擔心產量少無法支持一家經濟，更擔心會面臨銷不出去的問題，除了自行銷售可以得到較高利潤外，如果產量大，通路不支持，往往只能低價賣出以致血本無歸，所以農家不願輕易轉型嘗試自然農法。只有「有機食物的消費力增加」，才能讓農家願意放棄使用農藥及化學肥料進而慢慢轉變成自然農法，讓農夫更有尊嚴的生活，農夫就會願意開始為消費者種出健康的蔬



菜，也是讓地球環境快速變好的一大動力！

從農後，才了解政府對自然農家的補助幾乎沒有，但令人欣慰的是還是有很多農家願意用友善的方式對待土地，透過粉絲團將彼此連結互相打氣，讓農友更有勇氣堅持友善耕種。

爲了協助沒有有機認證的自然農家有販售

據點，高雄鳥會在鳥松濕地公園入口廣場，提供場地讓農家可以販售農產品。每二週一次的週日早上7點至12點，現場也有手做無添加物食品可供早餐享用，如飯糰、蘿蔔糕、米香、麵包、饅頭等。歡迎來到鳥松濕地，在鳥語花香的環境中，運動後再享用健康早餐，除了更能促進身體健康，也是給小農們最直接的支持，可以繼續耕種友善大地。

2500年前醫學之父希臘的希波克拉底(自然食物療法醫師)說：「你的食物就是你的藥物，你的藥物必定是你的食物！」動動嘴巴就能拯救自己的身體、也拯救地球，更爲孩子留下一個美麗的地球，何樂而不爲！



高雄鳥會提供給友善生態的小農一個販售據點，每二週一次在鳥松濕地門口廣場定期展售，歡迎您來選購自然又健康的食物！

鳥松濕地生態觀光暨友善農作交流推廣活動

小農市集

文、圖／林品雯(木木家)

【木木家·手作烘焙工作室】與【鳥松濕地小農市集】的緣分是由黃淑娟老師串起的，能在綠意盎然的環境中擺著小小的攤位，販售著滿載簡單心意的麵包、甜點是無比的幸福。因申請高雄市文化局「以住代護」人才基地計畫，進駐黃埔新村日式眷舍裡生活，希望推廣台灣小麥以及少油糖、不化學添加的烘焙產品，讓大家能在「食」的方面有所選擇。

而在鳥松濕地這個得天獨厚的地理環境下，以及鳥會鳥友們對於食安的重視，我們所研發的烘焙產品也漸漸地獲得正面的回饋，讓我們感到非常欣慰，也希望手作的單純原味能分享給更多人，歡迎大家來鳥松濕地時，前來品嚐簡單的幸福味！

