



讓孩子下田插秧，認識一粒一飯均得來不易。

## 水稻文化

每到清明前後，總會起兒時在新界見過的插秧情景，霧漫細雨夾雜着泥土和草雜香氣，那是種慵懶而祥和的氣味。按北魏賈思勰的《齊民要術》「水稻第十一」中提及，「三月種者為上時，四月為中時，中旬為下時。」播種前先用水淘淨稻種，才浸水三天催芽，候芽長二分時播種，用種量為「一畝三升，擲。」由是，中國才因為水稻而文明。

今天土地上拔高而起的，往往是七八十層高的大樓，都市化同時降低了我們對米飯的慾望。然而近年對健康和環境的關注下，傳統方式種植的有機稻米，不論是作為一種文化來推廣，或是有機店裏的貨物，都漸漸回到我們的生活。

### 餐桌上的有機米



#### 文化導賞團

綠田園基金的「有機稻賞」，是一個提供給全港中小學的教育推廣，在傳統早造播種的4月5日至7月4日，或2010年7月18日至10月24日間的晚造時候都會安排導賞活動，另外亦有專為老師而設「稻米賞一賞」（4月17日及18日），內容從認識有機稻米、傳統農具、脫穀殼活動、親手栽種……等。

（查詢：2674 1190）



有機泰國三色米  
具德國BCS認證，飯質爽利，較接近印度長米吃法。（\$43/公斤，新  
生農社，2987 7301）



台灣苗栗鴨間稻有機鴨米  
以傳統放鴨滅蟲兼施肥的互補養  
殖方式種植，飯質香糯具咬口，配  
紅燒肉等肥美菜最佳。（\$62.9/1.5  
公斤·THREESIXTY·2111 4480）