

農家樂·大家樂



雖然陽光十分猛烈，卻無損大家的務農雅興。



FOCUS

「鋤禾日當午，汗滴禾下土。誰知盤中餚，粒粒皆辛苦」。相信大家都是城市人，又怎能切身體會到當中的感受？用詩歌來教仔，過時了！幸好，綠田園基金不時舉辦各種田耕活動，適合一家大細參加，共敘天倫之樂的同時，更能讓小朋友親親大自然，一嘗做農夫的滋味，絕對體驗到「言教不如身教」的道理。

撰文：劉嘉寧
攝影：鄧仲寧
協助拍攝：綠田園基金



粉嶺鶴藪綠田園有機農場風景怡人，全賴各位導師及職員的悉心打理。

花木蘭有「織織復織織」，農民也有「鋤鋤復鋤鋤」，但現在卻非鋤的時節，而是晚造插秧的季節！綠田園基金於7月18日舉辦一場名為「津津樂稻」的晚造插秧活動，同場更加快了生磨芝麻糊的製作過程及示範，米香飄處，令人輕易融入於田家之樂中。

生磨芝麻轉數要快

在主菜插秧上桌之前，導師超哥先教我們如何製作前菜——生磨芝麻糊。磨製芝麻糊的工具毫不複雜，只需一個沙盤和一支播漿棍。顧名思義，播漿棍是用來將芝麻顆粒播成漿狀的，因為成品以食用為目的，所以超哥建議播漿棍要以對人體無害的質料製成，如番石榴木或荔枝木等；此外，沙盤亦以接觸面帶坑紋為佳，這樣就能夠增加摩擦力，盡快將芝麻磨碎。

要磨出幼滑的芝麻糊，基本磨製工具固然要準備齊全，還需要「轉數」夠快！說的不是頭腦「轉數」，而是在沙盤中打圈轉動播漿棍磨碎芝麻的頻率，要以1分鐘45圈為佳。超哥一釐定標準，只見各位爸媽及小朋友都落力「兜圈」，勢以「摩打手」精製芝麻糊。但標準歸標準，「摩打手」不一會就慢下來，不少人更磨得汗流浹背。好不容易將芝麻加水磨滑，再加入糖水煮成芝麻糊，淺嘗一口，終於在芝麻糊裏領悟到「粒粒皆辛苦」的道理，更同時慨嘆，市面上自稱生磨而成的芝麻糊，實得可真便宜呀！

插秧享農樂家庭樂

前菜之後，終於到了是日主菜！所謂「早造收割，晚造插秧」，繼早前收割過後，時近大暑，當然是晚造插秧的時候。插秧，超哥又叫「時禾」，是農家術語。我們一行人於是浩浩蕩蕩向稻田開進，沿途田野凹凸不平，小朋友都抓緊爸爸媽媽的手，陽光下更顯溫馨。

超哥又解釋，因為晚造秧在早造時已經播種，所以插晚造秧時可下乾穀，但因為種植晚造禾期間日短夜長，所以插秧時宜深插，約90日後就會有所收成。接着，超哥示範了秧苗的插法，爸媽和小朋友亦緊緊跟隨，一步一步向後行，慢慢將秧苗插進整幅水田。

因為秧苗需要陽光生長，所以農民一般都選在天清氣朗的時份時禾，難怪有「汗滴禾下土」的說法。稻米，真是得來不易呀！父母要教導小朋友珍惜食物、地球資源，來一趟田野體驗之旅，遠比老生常談有效，直接得多了。



許先生表示，去年曾參加綠田園基金策劃的農業旅遊遊課程，對耕種產生了濃厚的興趣，因此這次特意帶同三歲半的團員許柏希來分享當中的種種，讓他知道糧食得來不易的道理。



導師超哥向大家展示製作芝麻糊需要的工具。



生磨芝麻前要先磨碎3湯匙的粘米（粘米要浸過夜），這樣煮出來的芝麻糊才帶有米香。



「摩打手」將芝麻磨碎。媽媽和團員落力「兜圈」，以



綠田園的生態環境，是紅蜻蜓的理想家園。



超哥向大家示範插秧的正確方法。



小柏希細心地将秧苗插在水田上，仔仔細細一當務農之樂。

雖然「津津樂稻」已圓滿結束，但綠田園基金的農耕體驗活動還陸續有來，有意化身都市農夫的你，就要密切留意了！

有機「稻」賞

對象：全港中小學生
日期：即日起至10月24日（晚造）
時間：上午10時至下午12時30分或下午2時至4時30分
地點：粉嶺鶴藪綠田園有機農場
費用：\$18（成人每位\$68），不包括交通及膳食費用
查詢：2674 1190