



## 大自然的美味關係 洛神葵

豔陽下，花叢間，大小朋友探頭探腦忙於「尋寶」，皆因秋冬季節田間有瑰寶。晚造的洛神葵豐碩紅潤，新鮮採收，可以煮果醬、泡花茶，幻化寶石紅甜美滋味。

每年11月，「綠田園」萬綠叢間便會透現點點紅。園內栽種的洛神葵以數百株計，3月下種，經過五個月左右的生長，9至10月期間就會開花；花落之後，肉質的花萼會繼續脹大，一個月過後萼片便變得圓潤飽滿。12月是晚造台灣品種的採收期，嬌豔欲滴猶如顆顆紅寶石，相比11月早造的泰國種，多添一分姿色，泡起茶來色澤更紅更潤。田間的壓軸好戲洛神花魁，一於去採個盆滿鉢滿。

拿一柄小剪刀，父母就可以帶着孩子

鑽進灌木叢中採花萼。洛神葵的枝幹雖超過6呎高，但就如柳枝般柔韌，雖然又名「玫瑰茄」，但枝葉並不帶刺，親子協力，父母負責彎下枝幹，讓孩子選最紅最飽滿飽滿的剪下，未夠大的就由它繼續生長留待日後採收，一直到12月中下旬，北風未至，都是適期。

新鮮採收的花萼，經過去核、清洗，就可以泡茶、做果醬、製蜜餞，每一種炮製方式，都可以嘗到它獨特的酸爽風味。既有梅子的酸勁，又有山渣的甘芳，加進蜜糖泡水沖調，直如黑加侖子汁甜美。若重孩子飲食健康的家長就特別雀躍，因為終於找到替代，遠離汽水果汁的人造色素和化學添加。

田園作坊，讓親子自己採摘，即席處理，協力炮製美味，參與的家長都說，難得有機會讓孩子體會食物的寶貴；「希望小朋友能了解食物從哪兒來，不是雪櫃、不是超市，而是大自然。而且只有善待大自然，愛護環境，和諧共處，它才會供給我們最美好、最健康的食物。」

### 品味洛神

**對象：**6歲或以上孩子及其父母

**日期：**5/12

**時間：**10am-12:30pm、2-4:30pm

**地點：**粉嶺鶴藪綠田園有機農場

**收費：**每位\$145（包1瓶300克果醬或蜜餞）

**查詢：**2674 1190

**網址：**www.producegreen.org.hk