

洛神葵豐收 粒粒似寶石

【本報訊】紅彤彤的果實、晶瑩剔透的花萼，樹上盡掛着一粒粒「紅寶石」。綠田園基金位於新界粉嶺鶴藪村的教育農場，栽種的洛神葵今年小豐收，昨舉辦活動慶祝，讓市民落田採摘洛神葵果實，親手自製果醬、蜜餞及品嚐洛神葵茶特飲，體驗農家樂，共享豐碩成果。

綠田園基金兼職導師吳美添介紹，洛神葵原產印度，屬於一年生木質狀草本農作物，約於一百年前引進東南亞各地，在台灣及大陸大量種植。洛神葵三至四月下苗，十至十二月收成，具食用、觀賞及藥用價值。花萼可供製成果醬、果汁、茶包或蜜餞食用，亦可釀製果酒及果醋等用途，具消暑降火、提神解勞作用。研究發現，它含豐富具抗氧化功效的多酚類化合物，有降血脂、減少動脈粥狀硬化及預防心臟血管疾病等功效。

吳美添指出，二十多年前洛神葵引進香港，部分有機農場大量種植，近十年更大行其道。綠田園

用了二萬至三萬平方呎田地種植洛神葵，在風調雨順及陽光充沛情況下，今年每棵樹平均有三百至五百粒果實，近日開始收成，歡迎市民到農場享受農家樂。

一分耕耘未必一分收穫

參與首批果子收成的退休巴士司機盧錦佑夫婦，三年前租田學耕種，實行勞動當運動，真正感受到一分耕耘不會有一分收穫。盧曾試過辛勤翻土、下苗、除蟲、施肥，每日身水身汗，辛苦到極，到頭來卻一無收成。他說：「務農辛苦，一切要看天，如果天不給予，付出了也不會有回報。」

盧太卻另有收穫。她本是典型城市人，有身體過胖、精神差及容易邊等毛病，但農耕三年，每周兩至三次下田，如今精神抖擻，連膝部的長年關節炎亦不藥而愈。她說，好收成固然令人開心，農耕勞動的過程同樣令人享受。

■綠田園基金教學農場洛神葵小豐收。
(何耀其攝)



■盧錦佑夫婦享受田園簡樸生活。
(袁志豪攝)



綠田園洛神葵豐收假期活動

洛神茶座

(品嚐親手沖泡洛神葵特飲及製作小食)

日期：10月至12月

時間：上午10時至下午12時30分

下午2時至4時30分

收費：每位68元，學生及長者每位58元

品味洛神

(到田間採收，自製洛神葵果醬及蜜餞)

日期：11月13日或11月27日(星期六)

時間：上午10時至下午12時30分

下午2時至4時30分

收費：每位145元

查詢報名：26741190