

都市生活跟「有機」的接觸，可能只限於超市貨架的有機產品，又或間中去餐館吃有機食物。若嫌不夠全面，建議你參加綠田園基金的洛神葵豐收假期，透過親身觸摸、採收及製作洛神葵小食，全身投入體驗有機種植樂。

有機全體驗

採製洛神葵

DIY示範



隨綠田園兼職導師吳美添(添Sir)落到田，不少參加者也「O晒嘴」，因為洛神葵意外的多，加上正值開花期，淡黃花影處處，令人「未開工」先興奮。添Sir謂：「春夏播種的洛神葵很粗生，種子發芽率高達98%，而且1粒種子可長出20至30枝分枝，粗略估計，每棵成熟的植株可以收到500粒花萼，而每個花萼內的果實最多有35粒種子，所以把一枝分枝的果實留種，已經有幾百粒種子，可以種到通山都係。」

執起較剪掙個不停，沒半小時，已收得一大盤。「注意了，時近正午，洛神葵花朵已開始合理。」添Sir提醒，洛神葵花期在7至10月，開花特性是早開、中午合，如是者經過3日開合後，花瓣會脫落，剩低可食用的肉質花萼。

無錯，洛神葵可以吃的不是花，不是果實，而是呈深紫紅色的肉質花萼。添Sir預先洗淨了一些新鮮採收、已去果的花萼給我們試食。

「好酸」之聲不絕。「洛神葵的花萼酸度很高，有助平衡體內的酸鹼值，亦可清熱、解渴、生津、降血壓、降膽固醇，甚至消脂。另外，它含有大量抗氧化物花青素，提升身體抵抗自由基傷害的能力。」

勞動加解說過後，帶着「收成」回竹棚，便開始洗、切、煮的工序。「花萼裏的果實現時未成熟，不會留種，我們會儲起來用作餵豬餵雞。」點滴滲透的，除了物盡其用思想，還包括無添加有機飲食理念。「作為有機農場，種植洛神葵我們只用堆肥作基肥，定植後施追肥初段也是以麩粉為主，其後再補充骨粉迎接花期，故採摘後新鮮泡茶飲用也可安心。」

◀添Sir表示，洛神葵在花開葉落後，大約2至6周便可採收肉質花萼食用。



1 切去洛神葵花萼基部，以筷子插入「篤出」萼內果實。



2 洗淨約40粒，放入攝氏60度的熱水中浸1分鐘。瀝乾水份後稍為吹乾，把花萼撕成片狀。

3 在開口玻璃瓶先放入一層有機原蔗糖，再放一層萼片，略為壓實後，如此類推的一層糖一層萼片疊放，至放滿後，在最上層多放一點糖，萼片與糖的比例約為2:1。



有機蜜餞



▲收緊瓶蓋放入雪櫃，因滲透作用，花萼吸收糖會慢慢軟化，約10至14日便可食用，可存放於雪櫃9至12個月。



1 把約50粒花萼去除果實，洗淨，稍為吹乾後切片。



2 萼片全放入煲內，加三分之一杯熱水，以中慢火煮5至7分鐘，至果膠釋出呈微稠狀。加入8至10湯匙有機原蔗糖，拌勻。



3 熄火，趁熱倒入已消毒的開口玻璃瓶，收緊瓶蓋，冷卻後存放雪櫃。

有機果醬



▲因有機果醬不含防腐劑，食用限期約為3個月，與蜜餞一樣，可配搭餅乾或曲奇食用。

Info 洛神葵豐收假期

品味洛神

內容：親身到田間採收洛神葵，再自製成有機果醬及蜜餞。

日期：12月5日

時間：10am-12:30pm或2pm-4:30pm

地點：粉嶺鶴藪

費用：\$145

備註：20人或以上報名，可於即日起至12月自選日期舉行。參加者須自備一個300克容量開口玻璃瓶。

洛神茶座

內容：參加者可親手沖泡洛神葵特飲及製作小食。

日期：即日起至12月

時間：10am-12:30pm或2pm-4:30pm

名額：20人

費用：\$68 (長者/學生\$58)

*有關活動詳情，可瀏覽綠田園基金網站 www.producegreen.org.hk。