

香港自種 有機米

有機熱hit了好幾年，市面上也愈來愈多有機米賣，主要來自美國、澳洲、日本，最出人意表是，香港也有有機米出產！不是天方夜譚，在粉嶺就有人闢地種米，且採用有機耕種法，閣下有興趣的話，還可以親自落田插秧，收割，享受自食其米的樂趣。

六月份雨季，為稻米生長提供了有利條件。



有機稻穀\$35/斤
稻米仍未除殼，買回家後要自家除殼。

大 半個世紀以前，新界還有不少人種米維生，元朗絲苗就相當出名。如今土地值千金，誰會這麼天真闢地種米？綠田園是也。幾年前起，他們每年都舉辦「津津樂稻」的種米體驗活動，每次只限20人，參加者多是有機支持者，所以外間很少人知道。

活動每逢四月中舉行，當天農夫們會預備好生長到一尺高的稻苗，由參加者負責插秧。插秧，在電視上看得多，親身做還是頭一次，彎着腰插了半小時，汗流浹背，粒粒皆辛苦原來就是這樣！

不要以為插秧是一件易事。稻米要生長得好，插秧時要非常小心，力度要溫柔，不能把根弄斷，每棵之間的距離又要小心計算，不能太近或太遠，一呎就最理想，這樣稻米便有足夠的生長空間，才會健康成長。

插了秧後，農夫們就會代我們好好地照顧稻苗。這些稻屬於華南絲苗，適合香港夏季炎熱多雨的氣候。由於農夫們採用有機種植，不用人工肥料催谷生長，又不用農藥除蟲，所以要投放很多心血，才能令稻米健康成長。

像插秧前，稻苗要先給陽光曬數星期，陽光有殺菌的功效，又可令泥土溫度升高，減少昆蟲生長，有利稻米長成，之後就會在泥土中加入農夫們收集枯葉，枯



插秧的過程最能體會耕種的辛苦。

枝等天然物料製成的有機肥料，作用是增加泥土的養分。除了混蟲外，雀鳥也會啄食稻苗，生長期間，農夫們在稻田上蓋上繩網。

香港雨水充足，稻苗生長得快，大約120天至135天就會成熟，四月中插了秧，七月初就有收成，這時綠田園會再舉行一次體驗收割活動，讓大家嘗試割稻的滋味。

稻米割下來並非立刻可吃，還要經打穀（去除穀殼）的程序，便成糙米。由於全人手耕種，所以產量不多，每年約有300斤左右，沒有推出市面，要買就要親身到綠田園走一趟。

勞師動眾？還未算，由於園內原有的一部打穀機壞掉，短期內也不能使用，故暫時只有稻穀賣。買回家後，要先將稻米放在布上，再用玻璃瓶或木棒於其上反覆碾磨，之後用篩子將穀殼篩走，經過半小時的努力，才能得到半碗糙米。所以我會將它們溝進泰國香米，煮成糙米白飯，鬆軟之外又可以咬到一粒粒煙韌的糙米。

自耕自吃，這碗飯得來不易。但味蕾上那種滿足感，卻是任何珍饈百味也比不上的。明年我定必帶同小侄兒一同往種米，讓他體驗農民的艱辛，學懂珍惜食物。



稻田插秧前會先翻泥及曬太陽。



有機肥料是收集枯葉枯枝等製成。



稻穀先要用木棍或玻璃瓶碾磨。



碾磨後可用篩子篩去穀殼。



去了殼後，絲苗就變成糙米，比白米含有更豐富礦物質及維他命。

0
5
5

「津津樂稻」稻米體驗

日期 / 插秧日——每年4月中及6月中 / 收割日——每年7月初及11月初

活動 / 除親身體驗插秧及收割外，還包括參觀農場、小食製作

收費 / 成人\$148 學生、長者\$138

地點 / 香港新界粉嶺鶴藪村18號綠田園

查詢 / 2674 1190

網頁 / www.producegreen.org.hk

註 / 活動日期會視乎天氣情況而定，詳情請致電查詢

