



食農教學體驗推動實務(米食、黑豆類)

胡真萍

芭寶米生態農場 行銷執行長
Michellehu6157@gmail.com

摘要

我們代代相傳種植水稻 (*Oryza sativa*)，因缺水休耕後，才依農委會輔導的大糧倉計劃改種需水低的黑豆 (*Glycine max*)，為了穩定銷售通路，我們與醬油廠契作保收。然而，因為黑豆收購價格逐年低落，為求有更好的經濟收益，我們推動產地直接到餐桌，並開發各式相關農產品，創造農糧新價值。此外，我們也進行食農教育體驗活動，讓每個孩子進入農田裡親身體驗自然，翻轉人們對農業的態度。我們進行多元化商品開發與推廣食農教育讓雜糧產業六級化，成為未來永續經營的關鍵。

關鍵字：水稻轉作、大豆、黑豆、多元化商品開發、食農教育

前言

芭寶米生態農園位於桃園市的中壢區芝芭里，曾經在網路上票選為最難聽的地名，但是我們里民引以為傲，不曾改過，這個地名可是在清朝期間就有芝巴社的地名，在平埔族的用語流傳下來的，這個芝芭里也曾經出過桃園縣長，就連現任的議長也是我們芝芭里人哦。

我們代代相傳下來主要是種植水稻，從爺爺的爺爺就種到現在了。返鄉務農11年，面臨了全球氣候異常暖化現象，每年的氣候不定，常常一下大雨幾天又一下大太陽一周，偏偏稻米開花要結果時來了五天大雨，稻米結果率低就算了還出現了稻熱病，重挫水稻的產量，有時又乾到沒水用，讓我們停灌休耕，北部人口因過都市化人口集中、工廠集中，更讓民生用水與工業用水、農業用水互爭資源，近年國人飲食習慣的改變更是讓種水稻的我們雪上加霜，價格不漲還生產過剩，造成供需失衡。

水稻轉作大豆與多元化商品開發

104年因沒水休耕後，105年起才依農委會輔導的大糧倉計劃第二季改種少水的大豆，105年起種植大豆，109年收成面臨收價格新低，不斷的環境變化讓我們沒能停下來，從加工黑豆茶、到黑豆漿、大豆香蛋捲與大豆營養棒(圖1)，一切只是讓我們種出來的稻米、大豆能賣出去，讓一直與



我們合作的農民可以一直種下去，讓良田永續經營。

在疫情期間，芭寶米生態農園也與手工皂老師結合做黑豆手工皂或是左手香膏(圖2)，把農場常用的青草植物帶進手工皂裡，天然無毒，也改善了許多異位性皮膚炎的孩子，教育水資源的重要性，用沐浴乳洗澡對水的二次污染會到大海也污染臺灣整個生態。

後來我們也為精進自己的技能，又開始青農培訓，讓青農們能增加DIY的技能，做造型包子與手工植物護脣膏…等，讓農產品多元化，有了豆漿饅頭與黃金包更能創造農糧新價值，也因應社會潮流自己拍照、自己攝影、上字幕為自己FB、IG……等自媒體的宣傳與網路行銷，即使面臨疫情也不害怕，農業數位化，接軌電商，讓品牌能發揮更大的效益。

食農教育與體驗活動

回憶起第一次的食農活動是自己發起的紅藜寶石節，當時紅遍全台的臺灣紅藜小農邁入第四年後，也面臨小農市集營業額的衰弱與同業的削價競爭，在我們正想一起幫忙二哥辦臺灣紅藜季的時候，108年剛好擔任桃園市青農聯誼會書記的我遇到全國食農帶路比賽，我們便開始了這個食農旅程。

起初，我們由五六位不同產業的青農辦理活動設計與串連，芭寶米農場是種水稻、大豆(圖3)，香草野園是種櫛瓜、三奇農場是養蜜蜂、姐夫是養小雞、高個子是種紅藜，大家共同組成不同的農、林、畜牧的食農體驗活動(圖4)，各自想出拿手菜與DIY項目互相串接合作，當中搭配我們從農的理念、產地餐桌的想法(圖5、6)及近年來SDGs的低碳議題，都融進我們的食農教育裡面，後來大家各自農場的發展也都很優異，每一年再串接合作大型活動(圖7、8)。

芭寶米農場最熱門的農事體驗為採毛豆(圖9、10)，在每年的10月15日至11月15日會舉辦毛豆節讓每個孩子進入農田裡親自採毛豆，滿滿的三公頃都是毛豆，毛豆栽培使用自然農法，因此生態豐富，在採的時候有螳螂、蟋蟀、蚱蜢、瓢蟲……等，孩子看到都會叫聲連連爭相觀看，情況好不有趣。

常常都有好多人都不知道，黑豆八分熟是毛豆，它是需要生長120天才能有一個飽滿的黑豆。黑豆是豆中之王，營養價值高且用途多，可做成黑豆茶、黑豆漿、黑豆醬油…等。在我們的活動中會教授大家怎麼區分黃仁、綠仁？好喝的新鮮現打黑豆漿如何製作？進口大豆與臺灣大豆差在那裡？我們讓孩子與家長們知道怎麼選擇國產黑豆，認明有機農產品標示及產銷履歷標示(圖11)，真正落實地產地銷與減少碳排放量。飲食的部份，我們結合中壢客家特色，由阿婆教我們做客家米食菜包、南瓜包、地瓜包



、草阿粿，孩子也發揮創意做出不可思議的特殊造型南瓜包，令人印象最深的是立體貓咪的造型，超級可愛的。結合農事體驗與飲食二大元素，讓我們的遊程加分不少，年年滿團哦。

每年我都會上食農的課程，從桃園農改場的食農教育上到臺中明道大學舉辦的大豆食農體驗……等，內容非常多也深入，將大豆從泥巴到嘴巴，每個環節都深入探討，整整花了二天，說明了不同面向，營養與健康都與食農息息相關，有好的飲食習慣才有健康的人生。食農體驗翻轉我們對農業態度，讓原本天天在田裡流汗的農夫爸爸自豪的和小朋友說著怎麼種的田，怎麼割稻、曬穀，我完全知道我們食農的使命是讓不敢喝豆漿的小朋友喝豆漿，讓小朋友驚呼：「豆漿怎麼會這麼好喝!」

結語

臺灣是米食為主的國家，再怎麼的飲食改變也不能不吃飯，不能不種田，祖先留給我的田就是要種的。後來我常常說農業就是要賺錢，不能只靠補助免費招待，絕對是有來有往的才能長久經營農業事業，願意花錢的客人才是認同你的好客人，如何讓客人懂我們在堅持農業的這條路上，需要大家一起支持，因為臺灣不能沒有農業，臺灣濃濃的人情味也是從農業而來，讓我們一起為這美麗的農田與人情味努力永續經營下去。



圖1. 黑豆及其加工品



圖2. 香皂DIY課程



圖3. 芭寶米農場米產品



圖4. 不同產業的青農辦理活動設計與串連。

食農×拾農

這片美麗臺灣土地的生成，絕非理所當然，而是用心保護。



1. 我們要做到探索台灣土地的珍貴與環境教育宣導。
2. 我們要透過學習無毒飼養及栽培管理農耕方式，傳遞土地的訊息。
- 3 我們要做到落實綠色生活與健康飲食文化的時農教育有效推廣。
4. 我們要做到吸引大家一起來共同創造美好的農業體驗環境與維護土地永續發展之未來。

圖5. 食農教育理念

創新

- ✓整合在地農作特色資源，規劃四季長期彈性食農教育體驗活動。
- ✓因應不同產季於不同農場域進行，發揮農業多樣性功能與價值展現。
- ✓建構生產者與消費者間信賴感，拉近與客人間黏著度，並搭建長期購買關係。
- ✓青農間彼此互助結盟，除能降低人力需求缺乏外，亦於農忙期間，可做適度人力協助調度與調整。
- ✓打破自有場地限制，借力使力不費力，提高產業效益。

桃園市青年農民聯誼會



圖6. 桃園市青年農民聯誼會食農教育理念



圖7. 芭寶米農場食農體驗活動



圖8. 學生的割稻體驗



圖9. 下田採毛豆



圖10. 全家大小一同下田採毛豆



圖11. 有機農產品標示及產銷履歷標示的毛豆。