

從餐桌開始的革命

食農、食藝與食育

故事的起點..... 都是為了小孩!



病從口入!福也是.....



好的農夫比好醫生更重要

何謂秀明自然農法.....

秀明自然農法是由岡田茂吉(1882~1955)所提倡的自然栽培法，除了自然堆肥以外，不加入任何不純物質，使土壤潔淨，讓土壤發揮本身的力量之農法。

按岡田氏所說：『自然會教導我們一切事物』對自然尊重，為順應自然的農法。藉著潔淨的土、與自家採種採集而來的潔淨種子、生產者對作物的愛情與對大地的感謝而構成

無農藥



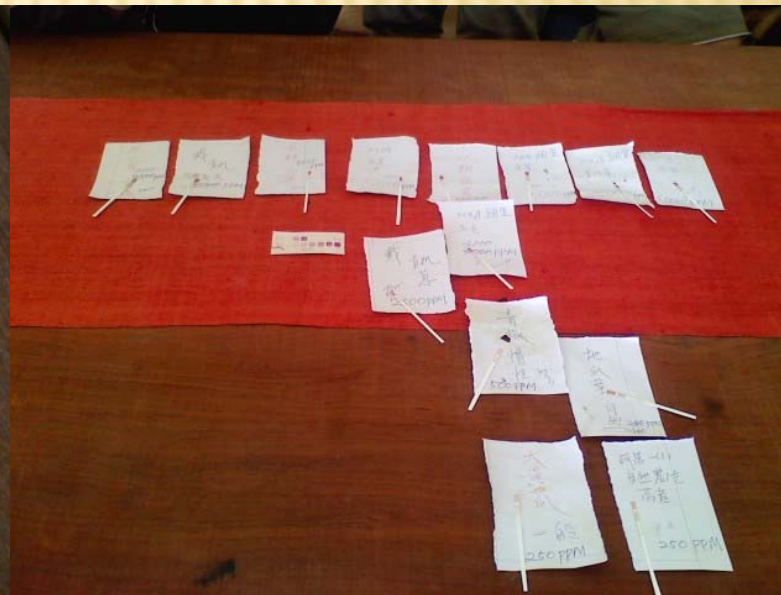
A close-up photograph of a rice field. The image shows numerous green rice leaves and panicles. The panicles are a pale yellowish-green color, indicating they are in the early stages of ripening. The leaves are long and narrow, with prominent veins. The overall scene is a dense field of rice plants.

無肥料栽培

蔬菜的硝酸鹽殘留檢驗



聯合國糧農組織/世界衛生組織
聯合食品添加物專家委員會(JECFA)
1995年FAO/WHO重新評估與重新制定
 NO_3^- : 0~3.7mg/ kg body weight/day
 NO_2^- : 0~0.06mg/kgbodyweight/day
此限量數據只適用於成年人，
嬰幼兒則需更嚴謹。



蔬菜的腐敗實驗



自然農法 有機農法 一般化學農法



自家採種



連作



生產者的心





從食物原味衍生的藝食

米其林三星主廚讚譽的好食材

蔬食之神

Chef Alain Passard

也讚譽有加的
自然米與洛神花



如果“吃”比你想得更重要.....我們怎能忽視“食育”

✘ 你停留在哪一個階段?

吃得飽	為了填飽肚子，不擇手段， 傷害地球環境，不重視食物 安全
吃得好	要求吃的附加效益 追求吃的享受
吃得巧	比起吃飽，更重視食物對身 體的健康、友善環境、及飲 食公平正義



我們必須成為革命者

- ✘ 人口與農地的增減
- ✘ 食品產業的限制與後遺症
- ✘ 農藥、肥料、除草劑的濫用
- ✘ 基因改造
- ✘ 暴食、偏食、呆食的後遺症
- ✘ 我們還有時間維持現狀嗎？