

# 里仁為美

誠信 · 互助 · 感恩

2015.04  
no.37  
NTD 99

綠色保育標章 鏈結生態與經濟

## 經濟打底 走向生態保育大未來

有機桑椹種出美好田園與願景  
甜美果實背後的傻氣堅持

速成醬油 vs. 純釀造醬油  
食在安心 如何挑選好醬油

為永續有機農業埋下希望種子  
支持「有機轉型期」作物

5 招打造清新居家空間  
妙用無窮的竹炭包、竹醋液



關懷您的健康

# Contents

2015.04 · NO.37



## 里仁為美

發行所 里仁事業股份有限公司

發行人 李妙玲

電話：02-2545-6535

地址：台北市南京東路四段 75 號 6 樓

網址：www.leezen.com.tw

企畫編輯製作 台灣赫斯特媒體股份有限公司

編輯副總監 許騰文

美術編輯 許銘芳

電話：02-2501-6699#840

版權所有，轉載、複製需經本刊書面同意

感謝圖片提供者（依姓氏筆畫排列）

呂豔芳、邱春雄、林青峰、陳弘昌

### 里仁為美

#### 3 從一顆慈悲的心出發

### 里仁觀點

#### 4 綠色保育標章 鏈結生態與經濟 經濟打底 走向生態保育大未來

### 真相共研

#### 8 速成醬油 vs. 純釀造醬油 食在安心 如何挑選好醬油

### 實作用心

#### 10 有機桑椹種出美好田園與願景 甜美果實背後的傻氣堅持

### 有機與我

#### 14 為永續有機農業埋下希望種子 支持「有機轉型期」作物

### 旬味旬食

#### 16 南投平安有機農場 用愛澆灌 凝聚家族的有機牛番茄

### 妙趣生活

#### 18 5 招打造清新居家空間 妙用無窮的竹炭包、竹醋液

### 好物首推

#### 20 春日輕食趣 純淨食感 平衡身心靈

### 綠活提案

#### 23 生產節能 vs. 廚餘發電 食物旅程的綠能思維

### 里仁新訊

#### 24 手牽手 為台灣農產品撐起一片天

### 嚴選用心

#### 26 里仁商品規範／上架流程／誠信分級

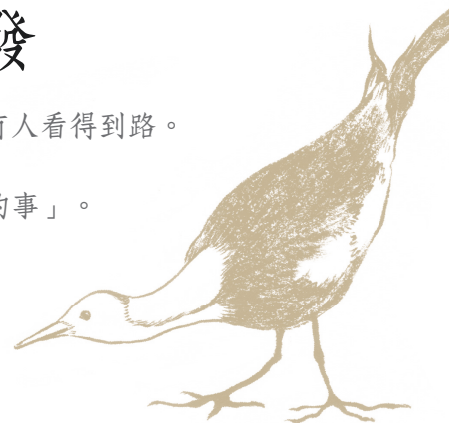
## 從一顆慈悲的心出發

約莫20年前，有機農耕在台灣曾經只是勉強的想像，沒有人看得到路。

因為想讓土地恢復元氣，能夠世代永續，

1998年里仁開張，決心要做「該做但還沒有人做的事」。

里仁相信最真實的好處來自互利而非自利，最長遠的合作是彼此感恩互助而不是競爭逐利。因為了解農友轉作有機的艱辛，里仁以契約種植來保障農友的收入，更熱情接納轉型期的蔬果，號召志同道合的消費者以實質購買，陪伴農友度過掙扎糊口的轉作歲月。



為了珍惜每一棵未施農藥化肥的盛產蔬果，並帶動更多人投入友善大地的實踐，里仁與廠商攜手突破技術瓶頸，開發出各種自然平實的食品、生活用品及有機棉品。鼓勵食品廠商優先採用本土有機或天然食材，盡可能地「不添加」並減少加工層次，完全拒絕人工香料、化學色素、合成防腐劑，呈現食物天然真實的安心本味。同時也邀請用品廠商選用易分解、少危害的友善成分，盡量降低便利消費對大地形成的衝擊。

里仁以串聯上下游的通路角色，持續在農友、廠商和消費者間分享溝通，促成相倚互信的夥伴關係。因為認同這樣的共存共榮理念，「誠信」便成為彼此長期支持下最自然的期待：農友像是疼惜子女般呵護樹草蟲鳥生態、廠商以家人自用的心情來產製每一項商品、消費者也珍惜栽種人及製作者費盡心力才產出的安心好物。這一路上雖然挫折與困難不斷，但是因為相信感恩相挺比指責更有力量，因而點亮了一個群策群力、真心互助的良善循環。

在里仁，最能鼓舞士氣的數字是支持有機耕作的參與人數與受惠保育物種。這樣的事業只有同好、沒有競爭，每多一個人參與，理想就更趨近實現。因此里仁將所有盈餘回饋到「慈心有機農業發展基金會」與「福智文教基金會」進行有機農耕、種樹減碳、生態保育、生命教育等的推廣，讓每一份投入都在利他的循環裡生生不息。

里仁一路摸索至今，「光復大地 淨化人心」的這個願望逐漸實現，成為受到各界鼓勵的社會企業。但守護土地與自然的使命沒有終點，你我每一分善意良心的投入都將成就共同的歡喜美好。





綠色保育標章 鏈結生態與經濟  
經濟打底  
走向**生態保育**大未來

文 | 鍾碧芳 · 圖片提供 | 里仁

新型態的環保運動是由購買做起，結合保育與經濟的「綠色保育」標章不但引導消費者認知農作物與生態保育的意義，亦是幫助農民鏈結經濟活動的關鍵。

生態保育中與人類生活最息息相關的，就是農田的生態保育。迎合消費者追求肥美蔬果的慣行農業，提高了產量，卻對田間的生態系統帶來危機。站在農友的角度，停用農藥化肥不僅加重農耕勞力、產量下降、蔬果外觀變差，收成品質不一。如果消費者不接受醜蔬果，那麼勞心又勞力的結果，卻是農友生計受影響。環環相扣的利害關係，讓消費者、農友與保育者很難打破這個惡性循環。

「綠色保育」概念的推行，證明農事生產與生態保育可以兼顧，只是需要一個互信的機制，讓更多人願意撐起過渡期間經濟與人心的保護傘。

里仁經理韓敬白強調：「要發展生態保育，就必須透過一群人互助合作的力量來支撐。」這份力量，啟動於慈心對農友提供的身心關懷陪伴、生態觀念的溝通、無農藥種植技術的輔導；而里仁則以實質的通路力量，保障收購沒有施用化學農藥的農產品，並持續將不利生鮮販賣的蔬果開發成多樣化的食品，支持農友克服轉型的經濟困難直到

田間的生態鏈完整。

### 農田生態危機 珍貴物種瀕滅絕

「台北赤蛙」是美國博物學家在新北市八里區鄉間發現而命名，全球罕見。30年前，台灣各地都很容易看到牠們纖細的身影。但近年來，隨著道路開發破壞棲地、農業用藥污染環境，對環境敏感的台北赤蛙瀕臨絕種。

台南種植菱角、稻米的水田濕地中，以往時常可見保育類野生禽鳥「水雉」。2009年，卻發生水雉在農田大規模中毒死亡的現象。調查發現，是水雉誤食了農民為節省插秧成本，噴灑浸泡過農藥的稻穀所產生的現象。

台灣「紫斑蝶」像候鳥一樣，每年南北遷徙過冬，其中種植土芒果聞名的高雄茂林是主要聚集越冬區之一。當地農民為了防治土芒果病蟲害而噴灑農藥，卻傷害了紫斑蝶。

現任台博館副館長的林華慶，回想他擔任臺北市立動物園動物組長時復育新北市三芝區台北赤蛙的過程。當時他不懂為什麼阿石伯不願接受補助，一起來復育赤蛙。後來觀察慈心



官田的保育類動物水雉，因誤食了浸泡過農藥的稻穀，面臨大規模減少問題。

基金會的做法，才發現自己忽略了對農友的關懷。蓮花田是70歲阿石伯一生的心血，也是他維持生計的唯一來源。「如果不用農藥，蓮花葉會被蟲啃光，蓮花變小、變醜就賣不出去了。」沒有取得農友的信任，再多的補助也無法讓農友放棄使用農藥化肥的種植方式。

### 陪伴與支持 讓農友認同生態保育

以往經濟發展和生態保育發生衝突時，好像只能以抗爭或提供補助金來處理。但是對立於事無補，一時的補助多半也效果有限。

因為體察到農友的心，慈心輔導時會投入數個月、甚至長達一、二年的時間，透過長期頻繁的身心關懷，和農友建立互信關係。有了信任，農友才聽得進慈心溝通的生態保育、有機農作概念。有了新想法，也願意嘗試，接下來就要一起克服實作的困難與經濟的挑戰。

農友碰到病蟲害的問題，慈心就幫忙找農試所的專家來協助。遇到多重挫折，農友信心受到打擊時，慈心就安排到同類型的有機農場觀摩參訪，透過農友間的經驗分享、支持打氣來堅定轉作的毅力。

「農事生產是一個長期累積的工作習慣」慈心基金會執行長蘇慕容表示「必須幫助農友解決問題，讓他們不嫌麻煩，認同生態保育的價值與意義，才能堅持不再使用農藥化肥。」



近年來，隨著道路開發破壞棲地、農業用藥污染環境，讓台北赤蛙瀕臨絕種。



減少農藥化肥的使用，使芒果樹的成長速度緩慢，外形不一。加重人工削皮、去籽、切片的作業時間。

「關鍵是要讓農友的收入有保障，直到生態鏈恢復正常。也要拉近農友與消費者對生態價值的認同，才能扭轉整個局面。」蘇慕容說「這就是慈心與里仁並肩合作的緣由。」

### 發揮通路力量 凸顯產品價值

轉作初期，未施農藥化肥的蔬果產量不定、品質不一，但是里仁仍然願意以高於市價的契約種植來保障收購，等於是給了農友維持生計的安心丸。

為了支持農友一起來翻轉大地，里仁不斷思考如何透過加工方式來消化這些口感不一、數量不定、產期限定的蔬果。「以行動支持生態保育」說來容易，做起來卻步步難行。不使用農藥化肥的蔬果在口感、外觀上，比慣行生產的變化幅度更大。這些難能可貴的轉作蔬果，被一般加工廠視為規格不符，對加工生產的標準程序而言是一大挑戰。

以紫斑蝶芒果青為例，參與果肉處理的名億食品總經理陳文堯表示，施用生長劑的芒果生長速度一致、果實大小很接近。「紫斑蝶專案的茂林土芒果沒有噴灑農藥化肥，成長速度緩慢，外形較小。加上未經催熟，芒果的成熟期不一，很難估計採收時間與最終產量。這些都

不論在推動有機耕作與食品加工上如何努力，消費者的購買才是最終成敗的關鍵。



會增加採摘人力、運輸安排上的難度。採收後必須先冷藏，等到數量足夠才運往加工廠進行人工削皮、去籽、切片。」

「看到大小不一的芒果，我們很傻眼！原本以為會是雞蛋大小的土芒果，結果大約四分之一只有拇指大，光是削皮就要費很大的力氣。」陳文堯笑著說。不過，因為知道減農藥土芒果背後的故事，因此同事們都很努力配合。

除了芒果青，官田水雉保育專案中的菱角與稻米，也是里仁持續支持的保育商品。經過幾年的努力，菱角收購量逐年增加，里仁也開發出菱角糕、菱角粽等多樣商品，讓農友能堅持走下去。

### 綠保標章 支持生態保育的良方

不論慈心與里仁在前端如何努力，消費者的購買是最終成敗的關鍵。因此，在賣場推出支持阿石伯的「蓮花小愛心大」、「買官田菱角救水雉」推廣活動，或是拍攝「紫斑蝶芒果青」影片等，里仁都覺得責無旁貸，必須持續與消費者分享溝通。

過去，我們認為土地是人類所擁有，忽略了其他物種的生存權。其實，野生動物跟人類生活緊緊相扣。運用友善耕作方式，不僅可維持生態平

衡，同時也是對人類飲食健康的一大保障。

涵蓋生產、生態、生活、生命四個面向的綠色保育專案，希望在保障消費者食用安全的條件下，讓支持生態保育的農友與消費者有一個共同努力的方向。過程中，農友因為停止施用農藥感受到生態萬物的美好，願意「與動物共享」。消費者願意以實質購買表達「為動物埋單」，都是對保育工作的最大肯定。新型態的環保運動就是經由結合保育理念的消費行動，產生改變農業生產、找回食安的最大力量。

### 綠色保育

由林務局與慈心基金會共同發起的「綠色保育標章」，問世至今已五年時光。參與的133戶農友在近183公頃的土地施行友善農耕，呵護著山羌、環頸雉、穿山甲、角鴞等多達32種保育類動物。

當消費者購買貼有「綠色保育標章」的農作物，代表著支持在地的生態復甦。綠保商品可在里仁門市、田裡有腳印市集等平台購得，或請上網「慈心有機農業發展基金會」查詢。

## 速成醬油 vs. 純釀造醬油

# 食在安心 如何挑選好醬油

文 | 張瑀庭 · 圖片提供 | 里仁 · 審訂專家 | 台北市立萬芳醫院家醫科陳柏臣



發酵，不會產生「單氯丙二醇」與「果糖酸」。

### 經驗不足 難以判別純釀造或化學速成

通常，打開純釀造醬油的瓶蓋時會聞到微微的發酵香氣及黃豆香，吃起來風味很有層次，也會回甘。化學醬油則不會有真實的豆香，吃起來只有單一的死鹹味。若搖動純釀造醬油時，會產生綿密不易散去的泡沫，而速成醬油的泡沫大且很快散去。

坊間有匯集各種經驗，以色香味來判斷真假醬油的方法。不過「道高一尺，魔高一丈」，有些廠商會使用調味劑、甜味劑、黏稠劑等合法添加物來調整色香味、泡沫持久等效果。消費者還須長時累積吃好醬油的經驗，才能學會判斷什麼是純釀造的好醬油。

古法純釀的醬油需要在醬缸中長時發酵。發酵過程需要時時以人工鏟麴、翻麴，維持適當的溫度與通風，讓菌絲繁殖

中國菜講究醍醐味，好菜上桌時的醬色及醬香總叫人垂涎三尺。醬油是不可或缺的美食靈魂，但享受美味之餘，許多人渾然不知，多年來食用的居然是速成醬油。

**坊**間業者為加速醬油製造時間，用化學方法當催化劑快速發酵，以高濃度鹽酸來水解豆粉、豆粕、大豆蛋白，再加入化學成分來調味或調色，短短3~7天即可完成醬油製造。

速成醬油的製作過程中會產生「單氯丙二醇」與「果糖酸」，在烹飪過程加熱，單氯丙二醇就會提高2~3

倍。長期吃下單氯丙二醇與焦糖色素等化學添加物，會影響身體健康。台北市立萬芳醫院家醫科陳柏臣醫生強調：「單氯丙二醇是一種脂溶性的危害物質，透過血管會亂竄到身體各部位，不但會造成免疫上的問題，也會造成細胞、腦部和生殖系統的癌病變。」純釀造的醬油則因為是透過微生物自然



旺盛。因此古法的純釀非常耗費人力與時間，釀造成本高，通常售價約是速成醬油的4~7倍。講究的純釀醬油500ml一瓶要價可能超過200元，而低成本的速成醬油40元就可以買到。因此，售價是分辨純釀造和速成醬油的指標之一。

### 挑選好醬油的自然法則

醬油的成分標示，其實會透露出製作過程。若是以鹽酸來水解黃豆粉(片)速成方式製作的化學醬油，通常成分會標示「黃豆酸水解物」。當化學醬油的風味與色澤不足，則會加入少量的純釀醬油，使醬油口感變好一點。當純釀醬油的發酵時間不足時，有些廠商會使用「鳥嘌呤核苷磷酸二鈉」、「焦糖色素」、「醬色」等化學添加物，來提味、提香。

為了自身與家人的健康，建議選購醬油時，要仔細閱讀商品成份表及產品標籤，包括國家標準CNS標章、100%純釀造標章的識別等。除此之外，挑選好醬油的秘訣是遵循自然法則，提升舌頭味覺神經的敏感度。三餐飲食中多吃天然食材，將真食物的味道記憶下來，逐漸找回判斷真食材的原始能力。另外，還可以去選擇重視原料來源和製程把關的優良商家，購買令人安心的商品。一瓶純釀造醬油至少要經過6~12個月的製作時間。唯有願意耐心等待，不催促食材，才能釀出天然的真真實味。

## 醬油製程比一比

化學醬油    現代化純釀醬油    純古法釀造    步驟

以黃豆片加入鹽酸，加熱分解蛋白質	浸泡豆片	洗滌原豆(整粒豆子)	1
靜放完成化學反應	蒸煮	高壓蒸煮冷卻	2
以鹼類中和去除強酸	製麴	製麴	3
調味(加入焦糖色素、甘草萃、甜味劑等)	加鹽水調配	洗麴	4
過濾裝瓶	發酵槽發酵(約150~200噸的大型發酵槽)	加鹽入缸發酵	5
製作時間 約7天	連續壓榨取出(產生濃稠狀的生抽醬油)	陽光曝曬(氣溫高或豆類油質高，會延長發酵時間)	6
	調味殺菌(加水、糖)	壓榨(產生濃稠狀的生抽醬油)	7
	過濾裝瓶	翻缸	8
製作時間 約6個月		調味殺菌(加水、糖)	9
		沉澱	10
		過濾裝瓶	11

製作時間  
約12個月

有機桑椹種出美好田園與願景

# 甜美果實 背後的傻氣堅持

文 | 陳秀麗 · 圖片提供 | 里仁

酸中帶甜、高營養的桑椹，因皮薄嬌嫩不利運送，在生鮮市場難以購得。然而，在有機果農、食品廠與里仁的共同努力下，民眾已能品嚐整顆果實飽滿的各式有機桑椹食品。這美好果實的背後是不計回收的堅持才得以成就！

成就一件美事、善念，有時候不得不憑著一股旁人都難以理解的傻勁及不怕失敗的衝勁。屏東果林有機農場主人李禎峰，就是這樣一位只在乎理想、不計投入成本的築夢者。一向關懷土地、積極推廣有機耕作不遺餘力的里仁，得知農友的銷售困難，收購有機桑椹之餘，更邀集眾多食品廠商：五惠、豐喜、鴻福和久津等，一同開發及加工生產。在多方的共同堅持與打造下，具有獨特口感與美味營養的各種桑椹食品陸續誕生！

### 鋼琴調音師的田園有機之路

在自家田園裡追蝴蝶、抓蜻蜓、釣青蛙、灌蟋蟀……是李禎峰難以忘懷的兒時記憶。每到桑椹結果時節，所有孩子圍繞著果樹等待採收的情景歷歷在目，讓曾是鋼琴調音師的李禎峰毅然投入種植桑椹。然而他卻沒想到，夢想雖偉大，現實卻殘酷無比，他的考驗也從此開始！

首先，果園裡漫天雜草令李禎峰頭痛，噴灑除草劑後沒幾天，雜草再次復活，甚至更茂盛。心灰意冷之際，他使用了更強效的除草劑，這回果然奏效。但隔天，卻被果園裡滿布的蚯蚓屍體震懾住了！之後聽聞附近農場出現大量的鳥禽屍體，解剖後發現是農藥中毒。他才恍然大悟，原來食物鏈如此環環相扣，以泥土為家的蚯蚓被農藥毒死後，捕食蚯蚓、昆蟲的鳥類也難逃死劫。

「那一刻我才了解，這樣下去只會帶來可怕的生態浩劫！」於是李禎峰決定放棄農藥，興起了「有機耕種」的念頭，希望與這片土地和平共處。

### 圓兒時夢 喜讓眾多生物樂安居

在偶然機緣下，李禎峰接觸了慈心有機農業發展基金會。在雙方理念契合的共識下，他決定以「包容萬物」的方式耕作，讓所有生物在自然環境共存共榮。一段時間後，雜草生長、各種昆蟲也聚集而來，整個果園每天都像開著Party般熱鬧。接著他在果園中挖了「生態池」，形成自然的食物鏈。每一種生物有了繁衍後代的家，也有了賴以生存的食物。他說：「生態池裡的生物彼此相生相剋，卻也生生不息！」果園的生態秩序漸漸達到平衡。

然而，就在產量日漸穩定並逐年增加後，李禎峰卻面臨了銷售問題！他苦笑地說，當初單純只想種植桑椹，從沒想過它因為水

份多、外皮薄，稍微摸一下就會導致整個果實碰傷腐爛。採下來的桑椹擺兩天就滲出果汁，果實嬌嫩又不適合長期運輸，因此不易生鮮販賣。

樹架上每一顆桑椹的成熟時間不一，必須由人工一顆顆選取成熟的果實，再輕力採收，避免碰傷。如此細緻的採收，一般人每小時大約只能採收1~2斤。採摘後必須當天就地清洗，以零下18度冰凍存放，保留鮮美的果味，再以最快速度送到食品廠進行加工。

桑椹是和時間賽跑的水果，每年的黃金採收期僅約四週。若沒能及時採收並立即冷凍進行加工，滿園的豐收也可能在幾天內成為一地的熟爛。樹上碩大肥美的有機桑椹，高達六成以上常因



屏東果林有機農場主人李禎峰(右)與夫人，憑著一股傻勁，成功打造擁有平衡生態的有機桑椹園。



桑椹十分嬌貴，需要人工採收，採摘後立即清洗，並在最快的時間以低溫保存方式，送到食品廠進行加工。

來不及採收或處理，李禎峰只能看著自然落果當肥料，心中有萬般的不捨與無奈。

### 適時收購 里仁為果實找到美味出口

當里仁輾轉得知，李禎峰歷經多年桑椹落果及銷售困難的窘境，馬上決定收購高達10噸的有機桑椹。里仁經理韓敬白說，當時只想儘快幫助農友解決來不及採收的有機桑椹，但買下桑椹之後的商品開發才是挑戰的開始！

有機桑椹的採收，可說是「粒粒」皆辛苦！為了讓消費者享用這個珍貴的水果，里仁決定開發出可以品嚐到全顆完整有機桑椹的加工食品。於是，邀請擅長果

醬加工的五惠來製作桑椹果粒茶與果醬，及經驗豐富的豐喜食品來開發桑椹果粒凍。

五惠食品副總經理湯士毅說，以往代工的桑椹果醬作法很單純，只須將果實打碎成泥，再加入砂糖等成份即可。但里仁希望開發的桑椹果醬與果粒茶，則是要讓消費者可以看得到、吃得到完整桑椹果實滋味，這對五惠來說可是一項全新的考驗！

為了確保桑椹口感鮮美，湯士毅還曾親自到產地輔導農友蜜漬的訣竅。然而在果醬製作的過程中，五惠還是遇到許多挫敗。一開始熬煮過頭，不僅無法辨識桑椹原貌，口感也走了樣。後來改以低溫但時間較長的熬煮方式，也採用成本較高、口感不甜膩的冰糖。為了保持果肉完整，果粒茶也改以人工充填。多次試驗後，終於打造出符合里仁設定的食品。

製作桑椹果粒凍的豐喜食品董事長廖憲平則說，一般市面上的果凍多以添加色素、香料方式製成。少數宣稱含果肉的果凍也幾乎是採用罐頭水果進行加工，如此做成的果凍根本談不上什麼營

養價值。製作過各種水果加工製品的廖憲平說，桑椹非常適合做成果凍，因為桑椹具有天然的水果香及深紫色澤，不需添加色素就非常具有賣相。

然而，要保持果粒的完整確實挑戰不小！桑椹的果實是由30~60個瘦果聚合而成，只要輕微碰撞就會脫落。當瘦果粒脫落時，會在果汁中四處漂移，讓果凍的填充變得困難，使封膜的失敗率大增。豐喜可是經過多次的改善與經驗累積才克服這些困難，完美做出每一杯含有數顆完整桑椹的有機桑椹果粒凍。

「里仁的責任，就是不斷地研發出優良且用心的產品。我們相信這份心意會獲得消費者的認同與支持，也間接幫助了土地上的生物及辛勤工作的農友。」韓經理說，這是一個善循環，也是生態與環境的永續概念。「這樣的精神會推動我們一直往前走。」里仁扮演的是整個產業鏈的推手，只要我們一直往前邁步，整個產業鏈，包括環境、農友、食品廠等夥伴同步受惠。當然，消費者也能享用最美味又健康的有機桑椹食品！

#### 有機桑椹系列商品

##### 主要產品：

有機桑椹汁、桑椹酥、桑椹果醬、桑椹果粒茶、有機桑椹果粒凍、有機奇亞籽桑椹飲

##### 特色：

1. 整顆果粒、天然果汁成分高
2. 摘取與加工過程多以人工取代機器



傾力開發系列產品

# 完整果粒 品嚐原味桑椹

同場  
加映

文 | 陳秀麗 · 圖片提供 | 里仁 · 攝影 | 詹建華

雖然少有機會在市場上一睹桑椹的真面目，但里仁與食品廠五惠、豐喜與久津的合作，以手工裝填的方式保持完整果實顆粒，打造出各種桑椹食品。

桑椹的利用方式非常多樣，果實可以榨出桑椹汁；桑椹果肉可製成桑椹餡；純果汁和整顆果實可以製成果醬、果粒茶、果粒凍等。

## 新鮮口感 一吃就上癮

韓敬白經理說「榨完汁的桑椹果肉含有花青素與鐵質，一定要好好利用。」因此仿效受歡迎的里仁鳳梨酥，運用桑椹果肉製成「桑椹酥」。扎实的桑椹內餡，果然一推出即深受消費者歡迎。「有機桑椹果粒凍」裡有濃濃的桑椹果汁和多顆桑椹果粒，被消費者誇讚為足以登上頭等艙的獨家桑椹甜點。

由五惠食品廠加工製作的桑椹果粒茶與桑椹果醬，品質與口感均經過多次的試驗與調整，口味豐富實在、健康又營養。加水稀釋可以沖泡成養生的桑椹飲品，也可加入優酪乳或牛奶增添風味，或是舀幾瓢讓生菜沙拉更加清新有滋味。

里仁有機桑椹原汁是100%原汁，一滴水都不加，一瓶590ml要多達1公斤的鮮摘有機桑椹才能榨得。有機桑椹汁幫您省下手工採摘、篩選清洗與冷凍保存等麻煩工夫。打開即飲，或加入牛奶或豆漿等調配，展現不同風味。

## 「有機奇亞籽桑椹飲」即將上市

另外，里仁也開發出「有機奇亞籽桑椹飲」飲品。奇亞籽是一種極受歡迎的天然食物，富含植物性Omega-3及高蛋白、鈣、纖維、鐵等多種營



里仁結合廠商，成功開發有機桑椹系列產品，讓消費者輕鬆品嚐來自大自然的酸甜原味。

養，近年來已風靡全球。看好這股健康趨勢，里仁結合桑椹果農、研發團隊，以及願意支持有機理念的食品廠商，開發有機奇亞籽桑椹飲，並取得有機驗證。

韓經理強調，有機奇亞籽桑椹飲在研發過程中，歷經十多次的打樣才成功。一般坊間使用化學懸浮劑等添加物，讓奇亞籽顆粒均勻懸浮於飲料裡。但里仁捨棄坊間慣用的化學添加物，試過冷泡、熱煮或是增加奇亞籽數量等多種方式，鏗而不捨的研究打樣後，終於找到以純天然方式使奇亞籽均勻懸浮在飲料中的訣竅。

全台首創喝得到本土有機桑椹原汁又吃得到奇亞籽的有機桑椹奇亞籽飲，預計2015年5月上市。



為永續有機農業埋下希望種子

# 支持「有機轉型期」作物

文 | 楊鎮宇 · 圖片提供 | 里仁

有機轉型期蔬果與有機蔬果在栽種方式並無不同，同樣安全無毒、營養價值豐富。採購有機轉型期蔬果，就是讓有機農業更蓬勃的具體行動！

近年來，不少縣市推動學校營養午餐吃有機蔬菜。曾經發生少數學校拒收「有機轉型期」蔬菜，認為這不是「有機」。一般消費者對有機轉型期作物的購買意願，也相對低於有機農作物。其實有機轉型期蔬果跟有機蔬果在栽培手法上沒有太大差異，同樣未使用農藥、化肥，也都通過驗證。兩者的差別來自於法規上的要

求，每一位申請有機驗證的農友都須經過兩年或三年的有機轉型期，才能取得正式有機驗證。

## 有機轉型期功能 淨化土壤、摸索技術

「有機轉型期農作物的安心程度，等同於有機農作物。」慈心有機農業發展基金會執行長蘇慕容說。根據有機法規規

定，農友申請轉作有機時，種植方式跟檢驗要求就要符合有機法規要求。有機驗證機構的查驗員會先到農場訪視，水、土壤等項目都符合規定後，開始進入轉作有機轉型期。依有機法規規定蔬菜、水稻等短期作物須經兩年的持續驗證程序才能稱為有機農作物，長期作物的果樹則要三年或三年以上的時間。

蘇慕容解釋，有機轉型期的機制並非台灣獨有，美國、歐盟、日本等國家也都有類似的轉型期規定。轉型期的用意在於，轉作有機的農地過往可能



有機轉型期蔬果與有機蔬果，在栽種手法並無差異，同樣未使用農藥、化肥，安全無虞。



有機轉型期的農友好比有機農業的潛力股，但必須經過重重考驗，才能成功走穩有機之路。

施用過農藥、除草劑、化學肥料，土壤仍殘留相關物質，透過轉型期能讓土壤慢慢恢復淨化。一般消費者可能會擔心在轉型期過程，土壤仍殘留相關物質。不過專家表示，並非土壤殘留物都會被作物吸收。轉型期間，除了耕作方式需符合有機施作，農產品也會經過殘留檢驗未檢出農藥，才能上架。

有機轉型期除了讓土壤休養生息，也是農友摸索跟適應種植方法的過渡期。蘇慕容說，不論是務農新手直接從事有機農業，或是慣行農民轉作有機，都要適應不使用農藥與化肥的種植法。包括如何處理病蟲害、如何觀察土壤與作物的狀態，還有怎麼掌握產量與品質，都要不斷調整改進。在耕作法調整之外，影響更大的是，農友還要面對因產量下降帶來的經濟收入壓力。

### 有機轉型期農友 有機農業的潛力股

如果你在有機通路選購產品時，不想買有機轉型期的作物還算事小，如果你找不到有機

轉型期的作物，那可不是個好現象。負責里仁公司農產品的李逢祺經理說：「如果看不到有機轉型期的作物，表示沒有新的農友投入有機領域，有機農業就無法進一步擴展，消費者也不會買到數量更多、更多樣的有機蔬菜。」

有機轉型期的農友就像是有機農業的「潛力股」，只是這些潛力股一開始必須面對產量、技術、銷售管道等諸多挑戰。關於有機轉型期農友的煎熬心情，南投平安有機農場的鄭秀蓮感受深刻。她轉作有機牛番茄的第二年，產量只有以往慣行時期的兩成，家人不禁問她「為什麼要拿自己的收入開玩笑？」透過里仁的協助，鄭秀蓮在轉型期間逐漸提升有機栽培技術後，產量也慢慢回升。

「慘起來有時候還真慘！」李逢祺說，有機轉型期農友就算產量提升了，仍要面對銷售通路的挑戰，可能因作物賣相不佳、消費者對有機轉型期作物有認知上的落差等因素而被有機通路拒收。賣相好一點的有機轉型期蔬果還能賣到一般

慣行市場換現金，最慘的是農友忍痛放棄收成，留在農地做肥料。

### 購買有機轉型期作物 給農友穩定的力量

陪伴農友走過有機轉型期是里仁最重視的事情之一，為了提供農友經濟面的支持，里仁會以契約種植方式保障有機轉型期農友的生計。里仁架上的有機轉型期新鮮蔬果，持續維持約兩成的占比，為了是支持、陪伴更多農友投入轉作有機的行列。

蘇慕容說：「里仁為了支持農友度過有機轉型期，願意收購有機轉型期的作物，保障農友收入。若消費者願意購買有機轉型期的作物，不只為了自己的健康，同時也鼓勵更多農民願意走入有機領域，這樣的消費行為更具支持有機永續的積極意義！」



購買有機轉型期作物，可以給農友實質的支持，同時也能鼓勵更多農友轉作有機。



南投平安有機農場

用愛澆灌 凝聚家族的

# 有機牛番茄

山區盛產：  
每年6月~  
11月

文 | 楊鎮宇 · 攝影 | 蔡世豪 · 圖片提供 | 里仁

鄭秀蓮四年前轉作有機，隔年她的溫室牛番茄幾乎全軍覆沒，產量不到慣行時期的兩成。沈重的經濟壓力，讓她曾經思考是否放棄有機耕作，所幸，堅持信念加上貴人相助，產量逐年成長，讓消費者得以品嚐到美味又安心的有機牛番茄。

## 平安有機農場

場主：鄭秀蓮

品項：牛番茄

地點：南投縣東埔鄉

驗證證書字號：TOC-CT0142(慈心)

「我沒有做錯事，為什麼要離開這裡？」十年前，鄭秀蓮離婚後，選擇留在南投信義鄉東埔村繼續種牛番茄，一個人拉拔四個小孩，沒有回阿里山的老家。為了生計，她細心呵護牛番茄，期盼年年豐收讓子女過上好生活，不過付出的

代價卻是時常因為農藥中毒而送醫。

### 多次農藥中毒 為健康轉作有機

如今已轉作有機牛番茄四年的鄭秀蓮，回想起那段生病經歷仍餘悸猶存。長期在溫室內

工作的她，發現自己三不五時就會全身發抖、上吐下瀉，每年有四、五次要從玉山被送下山急診，健康檢查後發現有C型肝炎，若持續接觸農藥很可能會引發肝病變。但為了維持一定的收成量，她無奈繼續用農藥控制牛番茄的病蟲害。



「以前我不相信有機農業耶，覺得這怎麼可能有收成？」鄭秀蓮笑說，四年前玉山國家公園邀請慈心有機農業發展基金會在東埔輔導當地農民轉作有機農法時，她雖深受農藥中毒所苦，但仍不敢相信沒有農藥、化肥能種好牛番茄。

爾後，當慈心帶領東埔當地農民實地參訪斗六、嘉義、台南等地的牛番茄農友，鄭秀蓮的想法慢慢有了轉變，「原來有機牛番茄種得起來耶，而且有機農友個個都好健康，收入也不差，我開始有想要轉作有機的念頭。」四年前，玉山國家公園內的東埔一鄰有十多位農民決意投入有機領域，鄭秀蓮就是其中一位。

頭一年鄭秀蓮先試種一小塊有機牛番茄，生長狀況良好，讓她信心大增。隔年她決定「梭哈」，四分地的農場全轉為有機，但這決定卻讓她吃足苦頭。過往她一年可產50,000公斤牛番茄，轉作有機後卻只有7,000公斤，產量不到慣行時期的兩成。



家人滿足的幸福笑顏，是鄭秀蓮(中)投入有機的動力。

## 耕作全軍覆沒 里仁契作支援足感心

鄭秀蓮的父親擔憂地說：「妳為什麼拿自己的收入開玩笑？」四個小孩都還在讀書，龐大的經濟壓力讓鄭秀蓮在溫室裡移除病株時，不禁冒出「要不要回頭噴農藥」的念頭……

慈心的工作人員一聽到鄭秀蓮的牛番茄全軍覆沒，主動協助度過難關，並建議她暫時改種小黃瓜維持一定收入。所幸，在里仁的穩定契作下，鄭秀蓮得以度過那段難熬的時光，她也著手改變栽培技巧。轉作有機的第三年，產量翻倍，從7,000公斤增加到15,000公斤，今年她的農場也將通過有機驗證，從有機轉型期晉升有機級。

## 父母親情相挺 以行動支持有機

最近慈心幫東埔的有機農友安排健康檢查，鄭秀蓮的檢查報告一切正常，讓她不用再擔心農藥中毒、C型肝炎等職業病。不過她發現轉作有機也有

### 牛番茄小檔案

**盛產季節：**平地每年11月到隔年4月；山區可春天種植，從夏天採收到11月。

**營養成分：**含有維生素A、C、B1、B2、B3、B6、E等成分，含有豐富的果膠質、檸檬酸、蘋果酸等有機酸，熱量少、高纖維。

**特色：**一般的番茄，汁多易爛，而牛番茄的果肉膠質多，不易變形、流汁，極耐儲存。



職業病，她笑說：「有些噴農藥的農友要送蔬果給我，我都不敢收了。」

篤信天主教，讓鄭秀蓮相信愛能克服一切磨難，每當她走進溫室，彷彿走入嬰兒房，常柔聲對牛番茄說話：「媽媽來看你們了，今天有沒有健康呀？」三年前，她的父母也從阿里山來看她，掛念她一人照顧四個孩子與四分地的農場，決定搬來與她同住。

對於鄭秀蓮轉作有機的決定，85歲的父親安健吉從擔憂轉為支持：「她的有機栽培技術有進步啦，而且有機牛番茄比較安心，採下來就可以吃耶。」鄭秀蓮說，她的爸爸姓安而她姓鄭，是因為當初報戶口時搞錯了，將錯就錯沿用至今，當她要為有機農場取名時，她決定以「平安」為名：「平安有機農場有向爸爸致敬的意思，同時希望生產者平安，消費者吃了我們的牛番茄也平安。」

## 5招打造清新居家空間

# 妙用無窮的竹炭包、竹醋液

文 | 陳秀麗 · 攝影 | 詹建華

樂活當道，使用天然材質的產品已成為重要的生活態度。天然的竹炭、竹醋液應用廣泛，深受民眾歡迎。現在就以客廳、臥室、浴室、廚房及鞋櫃等居家空間示範，告訴你竹炭與竹醋液有多好用！

### 第1招



位於亞熱帶的台灣，適合竹子的生長，也在人們的生活中占有一席之地。竹子能做建材、食器、容器及工藝品等，竹筍則是季節美食；不只如此，經過科學研發，發現竹炭、竹醋液擁有吸附異味、抑菌、清潔等特性，適用於居家生活。接下來，讓我們先了解什麼是竹炭、竹醋液，及其妙用之處。

### 高溫鍛燒 能潔淨空氣與水源的竹炭

竹炭是由生長四年以上的孟宗竹，經高溫直接鍛燒出來的炭，必須在1000°C高溫大火下持續燒十天（一般黑炭則是用600°C悶燒約七天），橫斷面非常光滑、烏黑亮麗並布滿密密麻麻的細孔，質地堅硬不易斷裂。高溫鍛燒後的竹炭轉變為石墨化後，會釋放大量的遠紅外線和負離子。

竹炭的吸附能力很強，放在水中會使水質潔淨清澈！

### 蒸餾精製 能發揮抑菌效果的竹醋液

在燒製竹炭的過程中會產生黃煙，在煙囪中將黃煙冷卻、液化、收集，即可提取「粗竹醋液（原液）」。將原液靜置六個月以上進行發酵，使焦油成分下沉，中間形成褐色液體，通過數次的濾網布過濾並加以蒸餾精製，就成為約PH3的紅茶色酸性的竹醋液。竹醋液含有多種的有機化合物，抑菌作用佳。

## 淨化空氣 客廳

應用：竹炭包

妙用：竹炭具有淨化空氣、除濕的作用，也能消除因氣候潮濕而滋生的塵蟎及病菌。傢俱、油煙、抽菸、家電、粉刷殘留等，會使居家空氣品質遠比室外空氣品質差。將竹炭包放置於客廳、房間或廁所等各個角落，讓空氣產生對流，就像在家裡擺了一個天然空氣清淨機一樣，守護居家空氣品質。



## 第2招



### 舒眠驅蟲 臥室

應用：竹炭包

妙用1：在衣櫥、櫥櫃裡放置竹炭包，能有效除濕、除臭、驅蟲，竹炭能釋放負離子，負離子能常保衣物鮮豔不褪色。

妙用2：在床邊擺放竹炭包，竹炭會釋放遠紅外線和負離子。科學證明遠紅外線和負離子可放鬆心情、舒眠等作用。

### 舒緩美容 浴室

應用：竹炭包

妙用1：運用竹炭釋放遠紅外線及負離子的特性來泡澡美容。遠紅外線和負離子具有舒眠、放鬆心情的作用。先將竹炭包泡水、清洗，洗除竹炭打成顆粒時所產生的竹炭粉塵，再將竹炭包放入浴缸中，加入熱水，即可洗澡。

應用：竹醋液

妙用2：泡腳，具除臭、抑菌、去角質作用。用溫熱水加入竹醋液，浸泡約10~15分鐘，用手搓揉，可使老化角質層容易脫落，並可去除腳臭。（成人稀釋比例為1：3；小孩為1：5）

## 第3招



## 第4招



### 抑菌驅蟲 廚房

應用：竹醋液

妙用1：環境抑菌：適用於垃圾、廚房、廁所、馬桶蓋、寵物等處，直接噴塗或稀釋50倍後使用。

妙用2：砧板抑菌：用竹醋液噴在砧板上，以乾淨刷子清洗，用清水沖淨，再將砧板浸泡稀釋竹醋液約10分鐘，可消除砧板上的細菌與異味。

妙用3：驅除小蟲危害：螞蟻、蟑螂等容易跑到廚房來分享食物，在牆角、小細縫邊噴灑竹醋液，可請小蟲們搬家，去除困擾。

應用：竹炭包

妙用4：冰箱中放置竹炭包，可以使蔬果常保鮮綠。

### 除濕抑菌 鞋櫃

應用：竹炭包、竹炭鞋墊

妙用1：將竹炭包放置鞋內，可緩解鞋子因腳部流汗，導致潮濕、孳生病菌、發臭等問題。

妙用2：將竹炭鞋墊放置於鞋內，腳底可直接接收竹炭的遠紅外線，亦有助於除濕、抑菌，讓腳部乾爽、舒適。

應用：竹醋液

妙用3：每天夜間或穿鞋前，噴灑於鞋內，可幫助除臭、抑菌。

## 第5招



## 春日輕食趣

# 純淨食感 平衡身心靈

送走冬日，迎來充滿生機的春天，正是採行清淨飲食的好時機。里仁嚴選天然原料、無添加的各式食品，陪伴你的美好春日！

文 | 里仁 · 攝影 | 詹建華

### 有機蘋果生醋

以有機農法孕育出的健康果樹，才能結出頂級可口的有機蘋果。再經壓榨、過濾、二次長時醱酵，製成5%酸度的無糖生醋。有機蘋果生醋散發著濃郁的青蘋香氣，口感微酸，一天一杯可以幫助調節生理機能、平衡身心。1

### 味噌胡麻和風醬

隨時端出省時料理的秘密武器，就是一罐萬用的安心調味醬料。

秉持對食材與製程的挑剔，將遵循古法釀造而成的味噌、天然純釀醬油、頂級芝麻醬等好料細心調配。不怕過程繁複、費工又費時，只想帶給人們清爽健康的安心味。用於沙拉、淋醬、沾醬、拌麵等，清爽不油膩，料理省時又美味。2

### 非基改黃豆醬油

平實安心的純釀醬油，散發著天然豆香及原始色澤，無論沾、炒、拌、滷都能發揮提升食材香氣鮮味的畫龍點睛效果。

國內知名醬油大廠金蘭，選用印度的非基改黃豆，以天然釀造工法，歷經六個月醱酵。有別於化學醬油的速成滋味，天然釀造的耐心與等待，成就了一瓶瓶香醇回甘的純豆油滋味。3

### 有機蘆薈丁

台南有機蘆薈達人，堅信蘆薈對身體的好，鏗而不捨細心栽種全台唯一的有機蘆薈園。

精選葉片大、肉厚多汁的洋蘆薈品種，廠商手工處理削除苦味，保留完整的果肉丁與膠質汁液。有機蘆薈丁拆封後即可食用，可為沙拉、飲品增添清爽Q彈的口感，讓您在忙碌生活中也能輕鬆做出健康的低卡料理。4



### 關廟麵

繁複的傳統製麵方式，是關廟麵不會因水煮而失去彈性與口感的小秘密。選用蛋白質含量高的粉心粉製作，透過手工壓延成圈、長時間充分醒麵、12小時室內低溫乾燥，提升麵條Q彈口感，因此可以久煮不爛。只要簡單加入味噌高湯、新鮮蔬菜，就是一道安心好吃的家常料理。5

### 義式蘑菇醬

採用真實食材製成的義式蘑菇醬，是小家庭變化菜色的便利好味醬。

不惜重本，選用大量蕃茄、蘑菇與蔬菜的豐富食材製作，呈現天然的色香味。再加入獨特香料長時熬煮，洋溢著濃郁的異國情調。兼具便利與營養，拿來塗抹麵包、燉飯，或拌入各式麵條都好用。6

### 味醂調味料

精選無農藥栽種的台灣蓬萊米，蒸煮後加入麴菌醱酵，靜待變成醋之後，加糖調和，製成不含酒精的味醂調味料。可以取代味精、糖和米酒，充分引出食材的自然鮮味，並增添光澤。為各種料理的色、香、味大大加分，是媽媽們製作日式和風料理的好夥伴。7

### 味噌高湯

從原料挑選到天然純釀，每個步驟都用心嚴謹的濃厚味噌高湯。

選用無農藥化肥的完整新米及非基改黃豆，入缸純釀出天然味噌，再加入昆布高湯與梅汁調味，經慢火熬製成15倍濃縮的味噌高湯。不需要額外添加食材，您只要加入熱開水就是一鍋美味湯頭。炒菜、沾醬或醃漬，也有令人驚喜的好味道喔！8



## 暖春嘗新鮮

# 原味養生 享受午後好食光

### 有機原味糙米餅／有機巧克力糙米餅

一顆想讓大家愛吃有機米的真心，支持有機米農繼續向前走！

多年研發米食品的餐御宴，不斷嘗試讓有機米變身為美味的米食創意。經過多次腦力激盪與打樣試吃，再誠心祈請菩薩加持，終於研發出以有機米取代麵粉，且不使用雞蛋製作的純米餅乾。咬一口有機糙米餅，能感受濃濃米香與護鄉美意。1

### 有機烘焙黃豆

曬足了陽光能量、飽吸了有機養分的有機黃豆，低溫烘焙成零嘴。

精選粒粒飽滿圓潤、無雜色的美加進口有機黃豆，以慢火細心焙炒，深怕烤焦、影響口感，焙出純粹的自然豆香。可隨時補充植物性蛋白質、膳食纖維等營養素，是方便隨身攜帶的小零食。2



### 有機山苦瓜國寶茶

曾獲神農獎的花蓮有機農友，抱持著善心善願種植出營養價值高的有機山苦瓜。山苦瓜鮮採切片後，立即冷凍乾燥，才能避免苦瓜素與營養素的活性因高溫而遭受破壞。山苦瓜粉末加上不含咖啡因的有機國寶茶葉，少了苦瓜的苦味，更能帶出回香的甘醇，是調整體質的保健良品。3

### 本草養生粉

幫助消化、平衡腸胃，常是大餐後的生理需求。沖泡一杯本草養生粉，可以讓腸胃輕鬆，感覺無負擔！以蔬果和紅棗、當歸、人參鬚等通過嚴格檢測的多種漢方本草，搭配低升糖指數的寡糖，乾燥成小包裝粉末。口感甘甜，沖調於開水中，可幫助消化，適合生活緊張的上班族及消化不良的人保養腸胃。4

## 農田變大樓

## 節能環保的垂直農業



利用垂直栽種及運用科技，能創造更大的栽種面積，及節省水電能源。

新加坡是世界上人口最稠密的地區之一，在這裡要發展農業，需要的不僅僅是技術，更要有創意。Sky Greens的垂直栽種設計，把農田變成高樓，把土地垂直地立起來，以38層的結構，創造出相同農地的10倍栽種面積。然後透過傳統的水車動力，讓作物緩慢地上下移動，使每個作物都能獲得充分陽光，節省了大量燈光照明的電力消耗。

而運作這個旋轉的動力配置是由特殊設計的液壓水力系統運行，透過水流與重力的巧妙配合，讓整個垂直農地可以轉動，僅僅只要相當於一個燈泡40Whr的電力，就能夠讓整座高達9公尺的農田大樓運轉。

除此之外，灌溉與施肥都採用浸水法，不需要浪費大量水資源的自動灑水系統，0.5公升的水力就足以轉動重達1.7噸的垂直農田，水資源能不斷回收再利用。因此食物的生產從起點就加入綠能思維，不僅節約土地、善用陽光，同時有著更高的栽種效率，更減少蔬菜運送的碳排放。更重要的是，從2012年起，因持續精進栽種技術，已經成為在地蔬菜供應商之一。

## 生產節能vs.廚餘發電

食物旅程的  
綠能思維

文 | Leo · 圖片提供 | Sky Green、達志影像

為了餵養激增的全球人口，人類工業化大量生產食物。但食物從生產到餐桌的旅程中，卻造成難以估計相關能源的消耗及浪費。為改善現狀，各國紛紛思考更節能的生產方式，及減少食物旅程浪費的任何可能方案。

## 食物的最後一哩路

## 廢棄食物發電廠

食物的浪費是全球環保的重要議題，不僅止於市場或是家庭的丟棄，而是從農作物採收開始，就不斷地被浪費。在儲存、運送、銷售轉到消費者的過程中，有許多的食物敗壞或被丟棄。根據聯合國食物與農業組織的統計（UN FAO），食物在生產到消費的過程中被浪費的比例平均高達25%。

美國一年的食物廢棄量高達3,500萬噸，這些食物的終點總算獲得重視。每年吸引眾多遊客造訪的迪士尼樂園與能源公司合作，收集園區內餐廳及垃圾桶裡的廢棄食物，透過厭氧環境的無氧消化處理所產生大量的生物氣體，再運用這些生物氣來發電。如此一來，廢棄食物無須送到垃圾掩埋場，又能變成園區需要的電力，不僅讓食物旅程有了最好的歸宿，更是解決了食物廢棄物的資源浪費與污染。

此外，美國紐約州從2015年起，立法禁止食物送到垃圾掩埋場。廢棄食物必須轉送到全新設計的發電廠，透過以上相同原理進行發電。位於布魯克林的Newtown Creek Wastewater Treatment Plant發電廠，就全力投入這項計畫。同時，大西洋彼端的德國也有超過9,000家採用廢棄食物發電的小型電廠，專門處理食物的收集、分裝、運送，讓在食物旅程最前端所產生的廢棄物，也能變成農人所需的電力，回歸到食物的生產起點。



迪士尼樂園園區裡的大量廢棄食物回收處理後，變身成可用的電力資源。

# 手牽手 為台灣農產品撐起一片天

文、圖 | 編輯部

## 巷弄中的安心 里仁就在身邊

來自產地的有機蔬果、成分純正的米麵穀糧、少化學添加的食品點心、友善環境的清潔用品與有機棉服飾等，是里仁與一群農民、廠商共同友愛土地的用心。新店陸續開張，讓位於街道巷弄的里仁商店更貼近您，為您備妥生活所需的安心。

自今年1月起，里仁陸續開設了6家新門市：

汐止站前店：新北市汐止區南昌街23號	02-2691-7569
士林中正店：台北市士林區中正路283號	02-2881-6629
太保縣府店：嘉義縣朴子市朴子七路210號	05-362-7371
台南裕農店：台南市東區裕農路958號	06-331-8559
斗六中山店：雲林縣斗六市中山路392號	06-536-2135
左營至聖店：高雄市左營區至聖路248號	07-558-8959 (4/18開幕)

歡迎前來選購～



## 刷里仁卡 讓善心善行傳遞到各個角落

里仁卡是一張公益認同卡，在購物行為上賦予做善事的意義，每筆刷卡消費的千分之六\*，將全數轉為善款，協助「慈心有機農業發展基金會」與「福智文教基金會」輔導在地農友轉型有機，也與消費者溝通有機健康與環境生態的重要性。

從2010年到現在，已有近3萬名卡友加入，累積超過3千萬元回饋金。歡迎您一同刷里仁卡，將消費結合善業，為善業的影響力持續擴大。

\*：限一般消費，不含稅款、基金、學費、公用事業費、路邊停車費、電子化e政府繳納費用、語音網路繳納各項資費、預借現金、違約金、各項手續費及利息等。



慈心有機農業發展基金會鼓勵全民種樹，舉辦種樹活動，且成立護樹團隊定期巡迴護樹、開辦護樹講座。



福智文教基金會每年舉辦「心靈教育與環境永續」學術研討會，吸引近千人參與，啟發社會利他的正向力量



## 田裡有腳印市集 每週六的綠保約會

友善耕作不施藥，保育在地物種，是綠色保育的精神。五年來，全台獲得綠色保育標章的農地已近183公頃，照顧了超過32種保育類動物。

想了解農友和保育動物一起生活的故事嗎？想認識來自各地的綠色保育蔬果嗎？每週六，台博館南門園區的「田裡有腳印市集」，匯集了全台的綠保農友和綠色保育標章商品。期待與你週六有約！

地點：國立臺灣博物館南門園區 台北市南昌路一段1號  
時間：每週六10:00~16:00



## 毛豆愛大地 雲林鄉親一同彎腰拾毛豆

號稱綠金奇蹟，含有豐富的蛋白質、膳食纖維等營養的毛豆，是雲林古坑麻園農場主要的農作物之一。每年5月麻園農場採收後，總會邀請民眾撿拾有機毛豆。

毛豆採收機滑過田間時，約有2成的毛豆掉落。歡迎大家一起來親臨土地的美好，也將有機毛豆免費帶回家。現場還有創意毛豆料理DIY及雲林有機農友市集，邀您一同享用美味的毛豆料理、當令當地的有機蔬菜！

活動日期：5/16(六)  
詳情請洽：陳泰淇0937-519-840

## 大里益民店 蔬食料理分享會

想使用里仁調味醬料、油品，輕鬆做出一道道省時料理嗎？里仁大里益民店在今年4月舉辦蔬食料理分享會，帶您認識安心的食材，分享美味的蔬食美味。現場還有免費試吃活動，歡迎報名參加！

詳情請洽：大里益民店04-2487-5655



## 真心共享 有機農夫市集

每一株有機農作物都是在地農友的堅持，5月到台中市大甲鎮瀾店及清水星海店參加有機農夫市集，一起逛市集、親近產物，近距離聆聽有機農友的故事。

詳情請洽：大甲鎮瀾店04-2687-2666  
清水星海店04-2622-9175



# 找回天然真實的共同心願

## 里仁商品規範/上架流程/誠信分級

在里仁，商品從來就不只是商品，而是我們找回天然真實的共同心願。不使用農藥化肥，回歸天時、地力、生態智慧的耕作後，不如預期的歉收或過盛是有機農友常需面對的難題。這些蔬果由農友細心照料、天然長成，不論長相與大小，全都充滿了大自然的營養。

為了愛惜這些天然美味，並支持農友持續有機耕作，里仁跨入農產加工，協同廠商突破技術瓶頸，努力以少加工層次及盡量少食品添加物的處理方式，保留良食好物的真實本味。

為了守護這一方土地，里仁鼓勵用品廠商選用容易分解、對人體與環境少危害的友善成分來降低對生態的衝擊。由原料成分、生產流程到成品，里仁委託「慈心有機驗證（股）公司」透過定期查驗與不定期抽檢，嚴格把關，共同為鄉土萬物的永續用心。

### 里仁加工食品規範

#### 原料

- 優先使用本土有機、天然食材或原料。
- 原料需是新鮮、不含基因改造成分、符合里仁分級標準，並可追溯其來源。
- 油脂原料不得含氫化製成的反式脂肪酸。
- 鼓勵使用未經化學加工的澱粉。
- 醬油原料需是無防腐劑、無人工調味劑的純豆釀造醬油。
- 為愛護動物，不使用蛋、豬油做為食物原料。

#### 添加物

- 在衛福部公告可合法使用的814項食品添加物\*中，里仁上架食品可使用之食品添加物僅限68項。
- 禁用防腐劑、漂白劑、保色劑、人工色素、合成香料等68種食品添加物。
- 其他六百餘項法定可用之添加物，則需專案申請並依國內外相關研究報告進行審定。

\*2014年8月修正施行

### 里仁加工食品 / 用品審定流程



#### 開發緣起

1. 為調節有機及天然栽種農作產銷狀況
2. 為減少日用品的環境衝擊
3. 為照顧弱勢族群或生態保育
4. 廠商/農友推薦
5. 消費者建議



#### 初步評估

1. 優先採用本土有機/天然耕作農產品
2. 成分、配方有助於友善大地或生態保育
3. 認同慈心與誠信的理念
4. 符合國家相關安全衛生法規



#### 配方測試與確認

1. 配方須符合里仁「少或無食品添加物」或友善環境的原則
2. 測試食品口味、用品效用
3. 考量使用便利性



#### 書面審查

1. 原料安全證明：農藥殘留、重金屬、微生物、毒物、二氧化硫等檢測
2. 原料來源、原料等級
3. 配方、製程
4. 生產環境

## 誠信分級

為支持農友順利走過有機轉型期、鼓勵廠商採用有機原料，在原料及產品符合國家標準及衛生法規之外，里仁特別根據原料等級與產製條件進行商品標示分級，方便消費者選購參考，並努力在生產者與消費者之間建立互信基礎。

	安全級	良質級	優質級	有機級
農產品		1.以減農藥、減化肥、無除草劑方式栽培且未檢出農藥殘留的農產品	1.經國內驗證合格的有機轉型期農產品 2.或以無農藥/化肥/除草劑方式栽培農產品，且未檢出農藥殘留 3.尚未完成農委會審查的進口有機農產品	1.經國內驗證合格的有機農產品 2.經農委會審查合格的進口有機農產品
加工食品	1.所有產品不含基因改造成分 2.符合里仁「少或無食品添加物」加工規範	1.主要之初級加工原料未檢出農藥殘留 2.所有產品不含基因改造成分(註) 3.符合里仁「少或無食品添加物」加工規範	1.95%以上原料以有機無農藥/化肥/除草劑方式栽培，且未檢出農藥殘留，尚未取得有機驗證 2.所有產品不含基因改造成分(註) 3.符合里仁「少或無食品添加物」加工規範	1.有機原料成份佔總重量或體積95%以上 2.所有原料非經基因改造 3.符合里仁「少或無食品添加物」加工規範
用品		原料成份符合對人體相對較少危害、環境易分解的原則		符合國際有機驗證標準，並且經國內評鑑機構審查通過

註：1.依政府法規，沙拉油、醬油等加工層次高且最終產品不含轉殖基因片段，故應無基改成分疑慮（政府核定此類產品得免標示「基因改造」或「含基因改造」字樣）。目前里仁架上部分產品使用基改之大豆沙拉油及醬油為原料進行加工，符合法規應無基改成分疑慮。  
2.里仁架上販賣之大豆沙拉油為有機沙拉油。另喜樂愛之泉有機醬油使用非基改有機黃豆釀造，陳源和醬油則使用非基改黃豆原料。



# 里仁好聚點



縣市	區鄉鎮	門市名稱	地址	電話	縣市	區鄉鎮	門市名稱	地址	電話	
台北市	松山區	台北旗艦店	南京東路四段143號	02-8770-7288	宜蘭縣	宜蘭市	宜蘭中山店	中山路三段174號	03-933-4268	
		里仁書軒	南京東路四段141號2樓	02-8712-8491			羅東鎮	羅東站前店	和平路104號	03-954-4461
		里仁服飾	南京東路四段141號1樓	02-2545-1068		花蓮縣	花蓮市	花蓮中華店	中華路243號	03-831-5295
	民生圓環店	三民路97號	02-2761-2779	南投縣			南投市	南投彰南店	彰南路一段1152號	049-224-4163
	中正區	武昌博愛店	武昌街一段62號			02-2383-2765	埔里鎮	埔里中山店	中山路二段228號	049-298-3556
		南昌南門店	南昌路一段33號	02-2322-2175		草屯鎮	草屯中正店	中正路725號	049-236-2898	
		中山區	大直北安店	北安路598號		02-2532-1767	彰化縣	彰化市	彰化民族店	民族路543號
	伊通公園店		伊通街55號	02-2517-6307		彰化中民店		中民街33號	04-729-0399	
	龍江榮星店		龍江路256號	02-2509-5978		彰化縣	員林鎮	員林員水店	員水路二段508號	04-831-9445
	大同區	雙連捷運店	民生西路80號	02-2550-7291			雲林縣	斗六市	斗六後驛店	慶生路8號
大安區		大安安和店	安和路一段135巷32號	斗六中山店	中山路392號★	05-536-2135				
		忠孝復興店	忠孝東路三段225號	02-2711-9239	嘉義市	虎尾鎮	虎尾公安店	公安路178-6號	05-636-3938	
		金華麗水店	金華街140號	02-2356-3353		東區	嘉義民族店	民族路122號	05-277-8899	
		公館台大店	羅斯福路三段283巷24號	02-2364-5581	嘉義市	西區	嘉義金山店	金山路106號	05-283-3924	
士林區	天母中山店	中山北路六段235號	02-2832-6648	嘉義中山店		中山路475號	05-223-0108			
	士林中正店	中正路283號	02-2881-6629	嘉義縣	朴子市	太保縣府店	朴子七路210號	05-362-7371		
內湖區	內湖捷連店	成功路四段182巷6弄1號	02-8792-0527		台南市	麻豆區	麻豆新生店	新生北路1號	06-571-9444	
	東湖市場店	東湖路106巷10號	02-2631-1492	台南市	佳里區	佳里文化店	文化路322號	06-723-8279		
文山區	萬芳興隆店	興隆路三段65號	02-2932-9036		新營區	新營中山店	中山路111號	06-635-6935		
基隆市	中正區	基隆信二店	信二路289號	02-2426-0292	中西區	台南開山店	開山路129號	06-213-5769		
	安樂區	基隆安樂店	安樂路二段233號	02-2432-9023	東區	台南林森店	林森路二段148號	06-275-1993		
新北市	板橋區	板橋中正店	中正路249號	02-2271-0699		台南裕農店	裕農路958號	06-331-8559		
	新店區	新店中華店	中華路53號	02-2910-9665	南區	台南文南店	文南路63號	06-265-0682		
	中和區	中和中山店	中山路二段80號	02-2249-0168	安南區	台南安中店	安中路三段223-5號	06-247-8998		
		永和永貞店	永貞路229號	02-2929-3769	永康區	永康南工店	中山南路120號	06-303-8898		
		板橋漢民店	漢民路423號	02-2221-2397	高雄市	三民區	高雄旗艦店	大順二路417號	07-384-0701	
		樹林區	三峽學成店	學成路746號		三民河堤店	民族一路543巷30號	07-345-9965		
		三重區	三重正義店	正義北路341號	自由高醫店	自由一路89號	07-322-1419			
		新莊區	新莊新泰店	新泰路68號	新美區	新美美聯店	中正四路57號	07-281-8599		
		淡水區	淡水老街店	中正路240號	新興中正店	渤海街70號	07-222-7976			
		汐止區	汐止站前店	南昌街23號	苓雅區	苓雅英明店	英明路149號	07-716-8889		
桃園縣	桃園市	桃園大興店	大興西路二段99號	03-302-8469	鼓山區	鼓山華樂店	華樂路42號	07-586-9898		
		桃園和順店	和平路128號	03-339-4304	楠梓區	後昌昌光店	慶昌街22號	07-362-5789		
		桃園大業店	大業路一段369號	03-325-8290	小港區	小港漢民店	漢民路711號	07-806-7769		
		蘆竹鄉	南坎長樂店	新南路一段89號	左營區	左營華夏店	華夏路761號	07-346-0188		
		中壢區	中壢中美店	中美路二段114號	左營至聖店	至聖路248號	07-558-8959			
		中壢慈惠店	慈惠二街141號	03-280-6399	岡山區	高雄岡山店	岡山路438號	07-622-2266		
新竹市	東區	新竹清大店	建中一路31號	03-571-2268	鳳山區	鳳西捷連店	自由路368號	07-742-0678		
		竹科關新店	關新二街92號	03-578-5263	鳳山曹公店	曹公路47號	07-745-0989			
	北區	新竹林森店	林森路289號	03-522-5850	鳳山五甲店	五甲三路115號	07-811-8599			
		新竹經國店	經國路二段147號	03-533-9151	鳳山青年店	青年路二段495號	07-767-8959			
新竹縣	竹北市	竹北縣府店	光明三路129號	03-558-8695	旗山區	高雄旗山店	德昌路55號	07-661-8319		
		湖口鄉	湖口民族店	民族街60號	03-590-6798	澎湖縣	馬公市	澎湖馬公店	朝陽路130號	06-926-6997
苗栗縣	苗栗市	苗栗北安店	北安街17號	037-371-616	屏東縣	屏東市	屏東建豐店	建豐路192-1號	08-738-0106	
		苑裡鎮	苑裡新興店	新興路54號	037-855-456	屏東復興店	棒球路186號	08-753-8726		
台中市	西屯區	台中旗艦店	台灣大道二段657號	04-2329-8900	屏東廣東店	廣東路902號	08-732-3682			
		西屯中店	西屯路三段148-9號	04-2462-9986	台東縣	台東市	台東更生店	更生路308號	089-348-980	
	南區	台中忠明店	忠明南路780號	04-2265-5681						
		台中學府店	學府路141號	04-2223-1522						
	北屯區	北屯昌平店	昌平路二段31巷21號	04-2422-4923						
		北屯崇德店	崇德路二段45號	04-3501-8799						
	北區	台中北平店	北平路一段24號	04-2295-5877						
		台中學士店	學士路285號	04-2208-7848						
台中市	南屯區	南屯公益店	公益路二段600號	04-2258-1675						
		南屯東興店	東興路二段35號	04-2475-5684						
	太平區	太平宜昌店	宜昌路560號	04-2278-5875						
	大里區	大里成功店	成功二路114號	04-2491-1338						
		大里益民店	益民路二段329號	04-2487-5655						
	豐原區	豐原順東店	信義街145號	04-2513-0555						
	東勢區	東勢中山店	中山路72號	04-2587-7395						
	清水區	清水星海店	星海路11號	04-2622-9175						
	大甲區	大甲鎮瀾店	鎮瀾街180號	04-2687-2666						

## 關懷您的健康

週二~週五 | 10:00 ~ 21:30  
 週一、週六 | 各店營業時間略有不同，請致電各門市  
 與週日 | 詢問或上[www.leezen.com.tw](http://www.leezen.com.tw)查詢。  
 ★符號為新開幕之分店  
 宅配服務 | 於門市單筆消費(生鮮、冷凍、冷藏除外)滿三千元免運費(限配送一處一次)，詳情洽各門市。  
 網路資訊 | 網購：<http://shop.leezen.com.tw>  
 網購客服：(03) 216-0500  
 官網：<http://www.leezen.com.tw>  
 客服專線：(02) 8712-8236

