

里仁為美

誠信·互助·感恩

封面故事

跟著PGS走進田間
看見友善耕作新價值

旬味旬食

與草共生的高麗菜

里家故事

為有機蔬果驗明正身的
有機驗證稽核員



CONTENTS

NO.60 2020.7



- 3 里仁為美 從一顆慈悲的心出發
- 4 封面故事
跟著 PGS 走進田間
看見友善耕作新價值
- 6 關心餐桌上的這盤菜 親自到產地吧！
- 10 身為 PGS 一員 我驕傲！

-
- 13 旬味旬食 與草共生的高麗菜
 - 16 小農菜籃 穰·穰·滿·家
 - 18 好物首推 優活之計在於晨
 - 20 里家故事 為有機蔬果驗明正身的有機驗證稽核員
 - 22 里仁快訊 愛台灣護地球
里仁支持種樹及淨塑回饋金創新高！
 - 23 嚴選用心 里仁商品規範／上架流程／誠信分級



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
資深主編 許騰文
美術編輯 洪思齊
封面攝影 黃基峰
電話 02-7747-1688#611

Printed in Taiwan
版權所有，歡迎轉載完整文章，
敬請聯絡取得書面同意。



里仁

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法，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。





跟著PGS走進田間 看見友善耕作新價值



選購生鮮蔬果時，你最注重的是什麼？「新鮮」、「賣相佳」、「價格便宜」，還是對環境友善、能保護生態的「有機栽種」？你對媒體報導的食安問題感到惶恐不安嗎？現在有個機會，讓你我都能當個更積極的消費者，走進田間，實地了解我們的食物來源！

其實，早在將近一世紀前，就有人看到慣行耕作對人類乃至生物健康的危害，以及對生態環境的破壞，因而提出有機耕作的呼籲。之後在全球最大的有機推廣組織——國際有機農業運動聯盟（IFOAM）的推動下，2013年進行有機3.0的討論時，進一步提出「PGS」概念，作為有機驗證的輔助方法。

如果消費者只被動地透過「標章」來辨識有機農產品，沒有機會親自了解有機蔬果的耕作環境與生態，是很可惜的。「PGS」就是一個讓消費者可以走進農場，主動關心蔬果栽種，並納入農友互訪的友善耕作互助網。消費者有機會參與查證，對耕作、土地與環境會有更深刻的體認；農友互相交流、互通有無，也會覺得不孤單，更樂於朝向永續農業邁進。

讓我們一起加入PGS的行列吧！

文／錢麗安·攝影／黃基峰



產地

關心餐桌上的這盤菜 親自到產地吧！

你一定聽過有機、友善，但可能不知道什麼是「PGS」。消費者若想了解餐桌上這把菜怎麼被種植出來？有機農業與慣行農業有何不同？親自到產地參訪與查證，關心環境與生態，鼓勵農友、提供支持的力量，是PGS的初衷。

文／錢麗安 · 攝影／黃基峰 · 圖片提供／石吉弘



餐桌

—— 五成群的消費者在田區走動，看溪流、—— 作物，與農場主人蹲下來查看某個像是穿山甲挖的土洞，或詢問某種菜該怎麼種、草長這麼長要怎麼處理、為何田區的泥土踩起來像海綿還會回彈等千奇百怪的問題。這不是時下流行的食農小旅行，而是透過消費者、生產者和第三方單位，「多方參與式保障系統」（Participatory Guarantee System，簡稱PGS）的農產品查證方式。



消費者參與PGS

信任 來自到產地看見農事生產過程

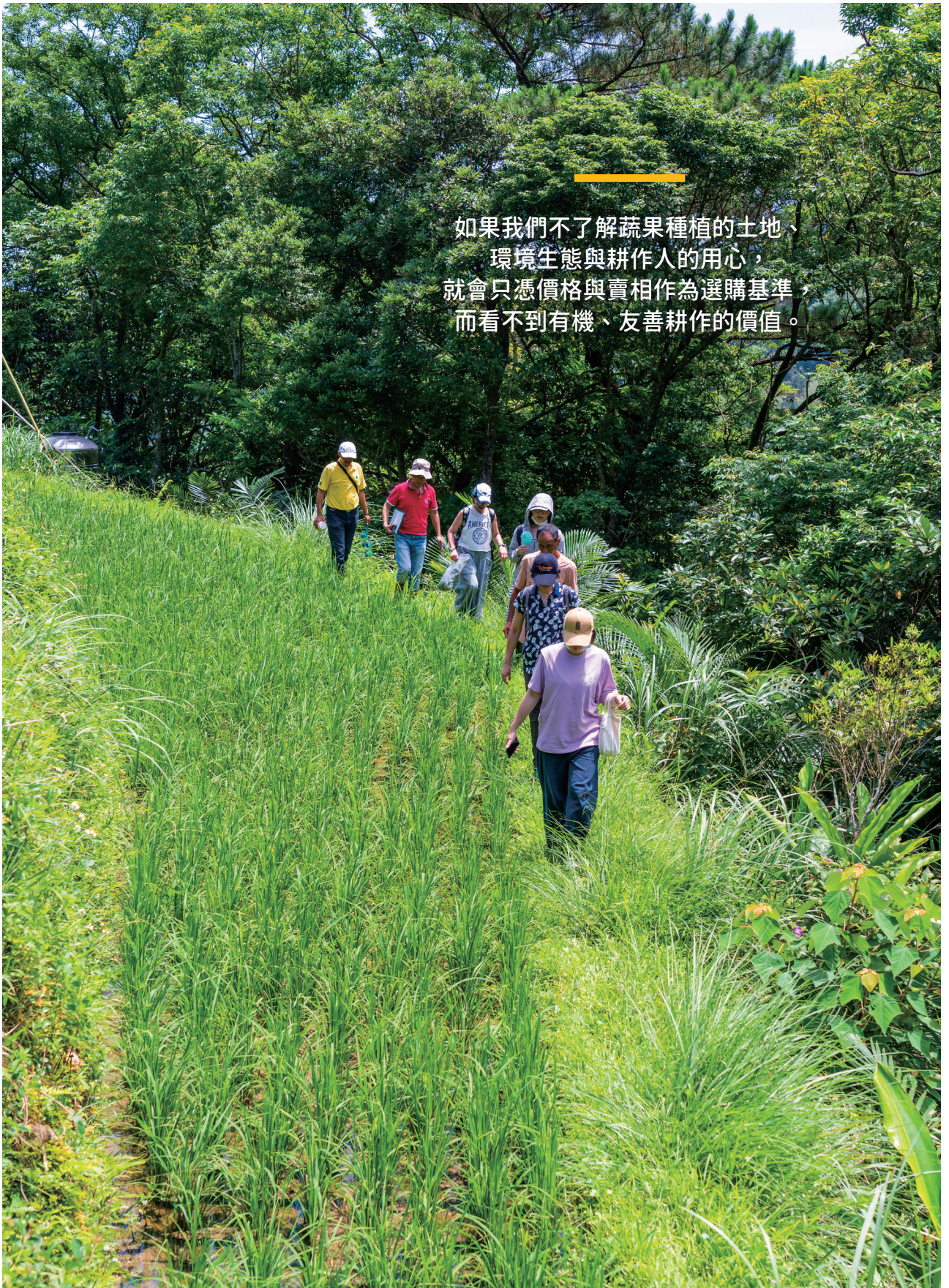
為什麼我們要關心自己吃的菜？慈心基金會執行長蘇慕容表示：「如果我們不了解蔬果種植的土地、環境生態與耕作人的用心，就會只憑價格與賣相作為選購基準，而看不到有機、友善耕作的價值。過去層出不窮的食安問題，就是消費者對食物來源漠不關心的結果。」

那麼，身為消費者的你我，可以透過哪些方式或管道來關心？蘇慕容笑說，「可以從擔任PGS消費者代表開始。」

秉持有機3.0精神的PGS，不強調有機驗證標章，而是透過多元互動過程，彰顯生態永續的價值。不同於有機作物驗證標章是由有機稽核員進行驗證，PGS是一群來進行查證。以慈心基金會為例，PGS由第三方的查核人員為主持人，再加入消費者與農友代表，同時視狀況邀請專家學者一起參與。

透過不同角色的成員參與，讓查證的角度更多元化。消費者代表與生產者面對面交流，同時親自感受環境永續、生物多樣性、生態平衡的重要性，進而支持友善耕作。而生產者受到其他成員的肯定與鼓舞，對友善耕作會更有信心，能讓更多農友堅持友善耕作這條路。

如果我們不了解蔬果種植的土地、
環境生態與耕作人的用心，
就會只憑價格與賣相作為選購基準，
而看不到有機、友善耕作的價值。



讓消費者與生產者零距離交流

慈心有機農業發展基金會與林務局2010年就開始合作推動「綠色保育標章」，原本以專責查證模式進行。2017年改採PGS方式查證，就是希望讓更多消費者有機會參與，達到推廣友善農業的目的。

蘇慕容說，PGS中理想的消費者角色是：消費者本來就是這個農場作物的購買者，這樣一來，消費者當然會關心他買的食物來源。「不用擔心不懂農業，或問的問題不夠專業，就是純粹從消費端來表達關心。」

加入其他農友一起查證的設計，對生產者與查訪角色的農友都有好處，查訪者的農友可以提供他的專業經驗。曾有一位柑橘果農在種植上有些疑問，後來在PGS互訪時，另一位同樣栽種柑橘的農友提供許多小撇步，才成功地解決了他種植上的問題。兩人還互相加line變成

好朋友，分享種植心得。「從事友善耕作的農友心量都很大，願意與人分享，不藏私。」

除了慈心基金會，「部落e購」與「雲林縣小農友善耕作產業文化協會」也逐步將PGS概念導入農友及農產品的訪查。雲林縣小農友善耕作產業文化協會專員康慧賢表示：目前已有30名農友加入PGS訪查。不同鄉的農友進行互訪及交流，讓農友覺得對方是與自己站在同一陣線，是來協助一起解決問題、搭建願景的。

建構食物到餐桌網絡 讓消費者直接支持

在台灣，小農除了耕作，還需面對銷售通路的問題。PGS的導入，提供一個小農與消費者直接面對面的機會。當消費者實際走入田間，了解生產源頭與過程，就會了解永續農業的價值所在，進而透過購買，形成支持與鼓勵的效果。「PGS就是食農教育的一環！」蘇慕容進一

PGS提供一個小農與消費者直接面對面的機會，走進田間了解生產源頭及過程，也體會了永續農業的價值與意義。



步解釋說，不管是PGS或是小農市集、產地之旅，推動綠色保育商品，都是希望架構起食物從種植到餐桌，一種良性的互動發展與網絡。

「幫我們號召消費者一起加入PGS行列吧！」蘇慕容笑說，只要是對農業生產感興

趣，都歡迎一起來體驗，不用擔心專業的問題。但如果真的無法參與，其實也可透過全台各地的小農市集、穀東俱樂部等友善耕作組織，或是購買友善耕作的商品，為從事有機、友善耕作的農友，提供長期支持的力量。

因為信任而誕生的「PGS」

1924年，德國人Dr. Rudolf Steiner首先提倡農作物有機栽培法，之後在國際有機農業運動聯盟(IFOAM)推動下，把有機農業界定為「健康、生態、公平、關懷」四大原則，凡是符合四大原則的就可以取得有機標章。

但是有機驗證在全世界推行時，相對較為落後的中南美洲、非洲乃至印度等國小農，難以負擔高昂的驗證費用。為此，IFOAM於2013年提出「有機3.0」，強調農業永續的概念，提出PGS作為有機的另一種驗證輔助。

「PGS在歷史上可能是承襲美國的『CSA社區支持

型農業』而來。」蘇慕容說，CSA源自於一群消費者因為信任而共同支持一個生產者，PGS將這種概念引入，作為小農生產品質保證的一環。

「從一開始大家都是外行，慢慢凝聚出一些種植的基本原則，例如：不用農藥、化學肥料、除草劑，進而針對種子來源、環境、用水、生態維護等，提出一套可以接受的種植方式和規範。」慢慢形成由生產者種植，邀請一群人去檢查，並且將其他農民也納入，「消費者+生產者+跟農場有利益關係的人(如通路商等)」一起來查核的模式。

PGS怎麼進行？(以慈心基金會為例)

完整的PGS查證方式分為3部分：行前會議、田區訪視及決定會議。



1. 行前會議

由主持人介紹這次參與的農友代表、消費者代表等成員，再由農場主人簡報農場與耕作狀況。



2. 田區訪視

成員走訪田區，查看使用的資材、耕作狀況及周遭的生態環境，針對有疑問的地方詢問農友。



3. 決定會議

由農友做補充說明，再請所有成員就參訪進行分享與建議、填寫訪查報告。

身為PGS一員 我驕傲！

貢寮田間，集結了消費者、農友與慈心基金會查證主持人的「正先農場PGS」，可以聽見眾人的笑語與劉姥姥進大觀園般的連連驚呼聲。消費者關心自己的食物如何被生產出來，有什麼疑問，即刻獲得解答。田間訪查就像是一場賓主盡歡的農田派對！

文／錢麗安·攝影／黃基峰

「阿先哥，我昨天訂的兩條絲瓜呢？」走進位於新北市貢寮山區的正先農場，還沒開始PGS的行前會議，消費者代表李佳蓉便忙不迭地與農場主人楊振鑫（綽號阿先哥）打起招呼。原來，去年曾來訪查的李佳蓉已成為阿先哥的主顧。不久，另一個農友蕭秀綢剛割完草，顧不得身上的汗與草屑，便從田裡匆匆趕到，開啟這天的查證工作。

踏上會呼吸的柔軟土地

當天擔任查證的主持人是慈心基金會綠色保育專案人員許有義，他介紹當天參與訪查的成員與農友後，開始進行相關文書核對作業。只見有義邊核對邊向消費者及農友代表逐一解釋、確認綠保申請書的文件內容，包括工作紀錄、田區圖、藥檢報告到水質、土壤檢驗報告等，並以閒話家常的口吻，和阿先哥聊起目前

集結了消費者、農友與慈心基金查證主持人的PGS，讓消費者關心自己的食物如何被生產出來，也讓農友獲得支持的力量。





踏上友善耕作的農田，即便隔著鞋子，還是可以感受到土地的生命力。

的生產狀況，以及遇到的蟲害、雜草問題，怎麼排除等。

接著大夥兒驅車展開田區訪視。才踏入田區，眾人驚呼聲四起，「哇！和慣行田區硬梆梆的土壤不同，好像踩在海綿上，好有彈性喔！」有義趁機告訴大家，這可是從事有機、友善耕作的田區才會有的獨特「觸感」，即便隔著鞋子還是能感受得到土地的生命力。

消費者與農友的真誠互動

由於田區分散，在入夏時分大夥兒走得太汗淋漓。加上阿先哥種植的品項眾多，讓沿途不斷好奇發問的消費者代表佳蓉與王梵大嘆務農不易，足足訪了兩小時才回到阿先哥家。

在PGS整個流程最後一階段的決定會議，各成員就田區訪查的心得與問題，提出分享、建議並填寫訪查單。主查的消費者代表王梵驚艷於貢寮梯田的美麗景致，率先發表心得，也對阿先哥與眾生物共享土地資源的善念印象深刻。「阿先哥，剛才田邊有一堆垃圾，要記得清理喔，阿餒卡好啦！」同時，王梵也不忘叮嚀農友要注意田間的清潔。同為農友的蕭秀網阿嬤則以前輩身分給予回鄉農耕的阿先哥鼓勵，再由主持人有義做結論。

友善耕作路上還好有你相伴

「消費者來參與很好，可以實際看到我們怎麼耕作、有沒有用藥。」阿先哥說：許多人因為對友善耕作不了解，所以沒信心。沒有使用

農藥的葉菜被蟲吃得坑坑疤疤會被嫌，種得太漂亮又被懷疑是否偷噴藥。最好的方式就是「眼見為憑」消費者自己來看。而農友間的互訪，彼此相互觀摩、切磋經驗，讓永續耕作的路可以走得不孤單。

「以前對有機沒什麼概念，純粹是因為討厭洗菜，又怕農藥殘留。後來發現買沒噴農藥的菜，就不用花太多時間來清洗。」爽朗大方的佳蓉說。開始採買有機食材後，對種菜也愈發好奇。喜歡大自然的王梵則是因為工作的關係，特別關注自然、土地的報導，每次聽到農作物面臨暴跌或歉收的新聞時，都很納悶到底是什麼原因造成的，PGS剛好提供了實際接觸農場的機會。

「我覺得很光榮，能在PGS小組扮演一個小角色，甚至比我工作上的進展更有榮譽感。」在慈心當志工的王梵逢人就說，這種榮譽感只有親身參與才能體會。而對佳蓉來說，參與PGS的額外收穫就是：可以在產地購買安心又好吃的農產品分送親朋好友，順便宣傳PGS的好處。

PGS消費者代表王梵在田區訪視後，仔細地寫下心得及想回饋給農友的鼓勵。



就算請假，我也要參加PGS



李佳蓉／上班族

現在我才真正對吃進的東西有感覺，即便嘗起來是苦的，也能享受其中的滋味。

參加過五、六場查證的佳蓉說，「如果不是擔任PGS消費者代表，根本不會有機會到這些地方，看到動人的農田風光與了解農友耕作的辛苦。」她也因此一改以往吃不完就丟掉，毫不心疼的習慣，變成哪怕是剩下一粒米都會珍惜的人。

王梵／出版社編輯

購買有機蔬果多出的那一點錢，就是農夫在幫我們照顧土地的錢。

「如果不是透過查證，跟著生產者走山、走田，流下汗水，不會知道他們有多辛苦，以及在友善耕作上的堅持。」王梵說，雖然讀過很多精采的報導，但總覺得隔了層紗難以入心。

自己真真實實走一遍，支持與認同感便油然而生，進而願意支持有機和友善耕作。即便有機蔬菜貴也知道貴的價值在哪裡，「那多出來的一點點錢，就是農夫在幫我們照顧土地的錢，因為這塊土地不



只生產人吃的食物，同時也供應其他生物生命的延續，是為了世世代代的生態永續。」

作伙來當PGS消費者代表吧！

願意走入農田，親身了解友善耕作的消費者，可以在慈心基金會FB私訊留言，將有專人聯絡安排PGS參訪。



與草共生的高麗菜

「艸日土有機農園」周圍樹木高聳，花草、蔬菜繁茂，很難想像這裡曾經是無人想耕種的貧瘠之地！莊明堂花了3年邊種菜邊整地，用自然農法種出爽脆鮮甜、還帶有Q彈口感的「草生栽培高麗菜」。

文／陳秀麗·攝影／黃基峰



農園名稱由主人姓名的部首組合而來。因務農的父親年輕就罹癌過世，讓他驚覺可能和長期噴農藥有關！因此，他回鄉接手農場後改採有機農業。

位於南投縣仁愛鄉武界部落的艸日土有機農園（艸同草），海拔1,039公尺，車子得穿梭在樹林茂密的狹窄山路上才能到達。一邊是山壁、一邊是陡峭山谷的林間小徑，行進間令人不禁捏把冷汗！約莫十多分鐘，終於抵達種滿一層層高麗菜的梯田區。看見一大片綠油油、分不出是草還是菜的農地，也見成群的蜻蜓、蜜蜂、蝴蝶在長出小野花的農地上輕盈飛舞。

農園主人莊明堂在菜園隨手拔了顆碩大飽滿的高麗菜，拿到園區旁的工寮，剝開外葉後稍做清洗，再以手剝開菜葉、灑上少許調味料，兩三下就做出一盤清爽的「台式泡菜」。顧不得手邊沒有餐



具，每個人都忍不住直接用手抓起來品嚐，一大盤爽口開胃的高麗菜瞬間秒殺，然後讚聲連連：「好鮮甜爽脆啊！」

到底是種菜還是種草？

「務農的人多視草為敵，一看到草就會除之而後快。但我的方式是割掉長得過高的草，只斬草、不除根！」莊明堂採取「與草共生、以草制蟲」的生態工法種植，除了能幫高麗菜調溫散熱，也能利用土地原有的草相，做水土的保持與土壤的健康管理。加上高山日夜溫差大，種出的高麗菜，口感比平地種的更脆甜。

不過他坦言，一開始種高麗菜時，確實失敗很多次，也被人取笑「到底是在種菜還是種草！」多次實驗與改良後他得出結論：就是讓大地回歸自然。野草雖然會吸收掉一部分土地養分，但割下來的草覆蓋在田裡，等於又把養分回歸給高麗菜，靠著落草和雨水就足夠滋養高麗菜生長。

高麗菜苗種下去，大約一個月後就要割第一次草，等到草長到超過高麗菜時再割

一兩次，約兩個多月可採收。期間他儘量不施肥，也不鋪雜草抑制葎，發現以往容易發生的根瘤病、露菌病等病害反而減少。他相信生態鏈完整，微生物和昆蟲各自找到了平衡的機制，就能與大自然和平共處。

整地強化土壤 菜苗跟著強壯

中海拔地區適合溫帶作物生長，但近年來的氣候變遷，令莊明堂相當頭痛！「以往夏天高麗菜只要65至70天就可採收，這幾年常常發生連日暴雨淹沒田地的狀況，造成高麗菜的根基吸收不到氧氣，菜根部易腐爛。再加上超過32度高溫會使作物的生長停頓，生長期被迫拉長到90天，幾乎和冬天的成長期一樣。」

為了對抗多雨氣候，他花了3年整地，培養出完整的草生田相，即使暴雨後，土壤也不易流失。又在梯田旁做引道，讓雨水順著引道往下流，就不會囤積在菜園裡。他不定期會撒上石頭粉增加礦物元素以強化土壤，莊明堂相信只要土地健康，高麗菜苗就能健康茁壯。

為了讓農地休養生息，草生栽培的高麗菜採一年一作。每年6～11月採收後，於里仁門市推出。想嘗鮮的話，手腳要快，因為經常一上架就立刻被買光！



莊明堂採取「與草共生、以草制蟲」的生態工法種植高麗菜，有助水土保持與土壤健康，種出脆甜的高麗菜。

只要生態鏈完整，微生物和昆蟲找到平衡的機制，農業生產就能和大自然和平共處。



農家私房菜教室



清炒高麗菜

高麗菜鮮甜爽脆且易於保存，適合做沙拉、炒、煮或燉等各式料理，是國人餐桌常見的蔬菜。艸日土有機農園主人最推薦清炒方式，只要快速料理及簡單調味，就能吃出鮮脆原味。

食材：

高麗菜、鴻喜菇、胡蘿蔔

Tips：夏秋型改良種的高麗菜口感較脆硬，如果喜歡軟一點的口感，可以在清炒時，蓋鍋蓋悶煮一下，讓粗梗的部位變軟。

步驟：

1. 高麗菜洗淨後，用手撕或用刀切片；胡蘿蔔切絲、鴻喜菇剝開。
2. 熱鍋後倒入食用油，放入紅蘿蔔絲、鴻喜菇與高麗菜硬梗。
3. 拌炒出香味後，蓋上鍋蓋燜煮約1分鐘。
4. 放入高麗菜葉，均勻攪拌後放入適量的鹽。
5. 蓋上鍋蓋再燜煮約1～2分鐘，即可盛盤上桌。

高麗菜的挑選與處理



挑選：

1. 外葉翠綠是新鮮的象徵。
2. 底部（菜莖）白皙，若已經泛黃或發黑，表示不新鮮或即將腐壞。
3. 葉片有蓬鬆感，口感較為清脆，過於緊密的口感較硬。

清洗：高麗菜像個真空體，內部是乾淨不受汙染的，且有機高麗菜沒有農藥問題，只要剝除較老的外葉後，稍微用清水沖洗即可。

保存：用廚房紙巾或透氣的乾淨紙類包覆，之後再冷藏於冰箱，最多可放置約一個月。

穰 · 穰 · 滿 · 家



滿園豐收的果蔬，豐盛了視覺與味蕾，讓餐桌多了夏日的味道，家的氛圍也跟著入夏而生氣盎然！

文／編輯部 · 視覺設計／洪思齊 · 攝影／張季禹

翡翠苦瓜



相較於白玉苦瓜，顏色深綠、瘤粒細密的翡翠苦瓜，果肉較緊實，吃起來微苦中透出甘甜，適合快炒或涼拌。
料理前，去除囊中的白色膜，能減輕苦味，口感也較鮮脆。

挑選指南：苦瓜上的瘤粒飽滿有光澤，就是新鮮的象徵。

蘋果絲瓜



外型像蘋果的新型品種，長度只有一般絲瓜的一半，但肥厚度則多一些。
瓜皮有深綠條紋，籽較少，口感鮮甜清脆。烹煮後瓜肉不易黑。炎夏盛產，嘗鮮趁現在！

保存指南：夏季絲瓜最好用報紙包裹存放在冰箱的蔬菜抽屜，避免失去水分，纖維老化。

進口有機蘋果



享有健康美譽的蘋果，含維生素、礦物質、膳食纖維等豐富營養，暑夏能提振食慾。

酸甜多汁，口感香脆，連皮吃能吃到更多的營養，最好選擇有機的蘋果食用。

挑選指南：清新的果香以及漸層的果斑，手感硬實的為佳。

佛手瓜



夏季瓜果豐收，佛手瓜也正著時，它是龍鬚菜的果實，外觀似西洋梨。

淡青色的瓜皮有不規則縱溝，白色瓜肉散發淡淡清香，口感清脆、多汁，快炒或涼拌皆宜。

挑選指南：表皮縱溝較淺，表面光滑具光澤者為佳。

空心菜



學名蕹菜，植株莖部中空又稱空心菜，適合日照充足且濕潤的環境。

因含鐵質，料理後容易變黑。口感方面，莖管細較細嫩，莖管粗則較鮮脆。

挑選指南：植株完整、莖節無鬚根、葉子越綠越新鮮。

玉米



夏天產的玉米授粉率佳，果穗形狀良好，顆粒也較飽滿。

玉米品種眾多，有的顆粒扎實，口感Q韌；有的顆粒軟嫩，多汁甜美，依品種特色可以蒸熟、燉湯或快炒食用。

挑選指南：外葉青翠水潤為宜，外葉枯黃表示玉米過熟或採收一段時間，顆粒較無水分。

長豆



學名為長豇豆，又稱豆角。長豆耐熱，外觀皺皮，豆莢厚實，含蛋白質等營養。

盛產時，可曬成菜豆乾或醃漬為酸豇豆，能呈現長豆不同食貌的好滋味。

料理指南：將兩側的筋絲剝除，再切段料理，汆燙或熱炒都美味。

百香果



盛產期7~9月，市面常見為外殼偏紅的品種。外觀似雞蛋橢圓形，表皮有著淡淡果斑。熟成的果實散發濃郁的香氣，彷彿熱帶水果綜合在一起的香味，故稱「百香」果。

保存指南：置於通風處，放到蒂頭略呈乾褐，表皮微皺，果肉吃起來更香甜。



優活之計在於晨

朝陽中被果物與堅果的香氣喚醒味覺，提振了一整天的精神。
純淨大地的植物力，清新了身心，更有活力。

文／編輯部 · 視覺設計／洪思齊 · 攝影／張季禹



益生菌草莓麥片

經冷凍乾燥後的酸甜草莓及蔓越莓果片，加入草莓穀脆片、燕麥脆片等高膳食纖維，特添加美國專利益生菌，幫助身體代謝順暢。即沖即食，是兼顧健康與美味的早餐選擇。



野生藍莓果漿

以全食物、全天然、全營養健康概念研發的果漿。嚴選加拿大野生藍莓為主，輔以紅葡萄、蔓越莓汁增加果漿層次。無添加糖，適合做料理、烘焙或飲品。



黃金原味大腰果

來自越南的特大腰果，適溫烘焙，保留了營養及堅果自然原味。香脆可口，無添加鹽，可當零嘴食用，還可加入沙拉、打精力湯、做糕餅等增加堅果香氣與口感。

炎夏必備，夏天也能散發清爽香氣！



1. 陽光沐浴露

使用ECOCERT及COSMOS國際認證的植萃成分，添加檸檬、尤加利、天竺葵等植物精油，舒緩情緒與肌膚。洗後不乾澀，身心煥然一新，如晨沐般洗感體驗。成分不會造成地球負擔，是對人、生態都友善的身體清潔用品。

2. LAFE'S純自然體香滾珠

成分通過美國USDA有機認證，以健康的除臭成分——天然礦物鹽為主，不影響排汗，透過分解細菌達到除汗臭的效果，使用後乾爽舒適。添加蘆薈、北美金縷梅萃取，舒緩保濕肌膚，有兩款植物精油香味可供選擇。

夏日不再「虛累累」，元氣滿滿好活力！



高優活高鐵元氣參(粉包)
使用甜菜根、黑棗等富含鐵質的天然食材，且添加西洋參，同時補鐵與補氣。微膠囊化技術，將天然礦物來源的鐵營養包覆，能降低金屬味，提升鐵的吸收利用率，輕鬆補給好吸收。



蔓越莓卡姆果膠囊
嚴選 VitaCran 蔓越莓及 Duolac Premixture 乳酸菌，並添加富含天然維生素C的卡姆果。每天補充能給予女性私密呵護，維持舒爽好心情，美麗更加倍。



花旗蔘元氣飲
以珍貴的加拿大花旗蔘與銀耳、蓮子、百合、冬蟲夏草菌絲體等食材所研發出的元氣飲。蔘味濃郁，口感滑順、微甜不膩，每包熱量不到3卡。溫潤保養，增加元氣活力。



為有機蔬果驗明正身的有機驗證稽核員



慈心有機作物
驗證稽核員
黃國洲
15年有機驗證稽核資歷

消費者走進通路選購有機蔬果，「有機農產品」驗證標章可以證明蔬果的身分。農作物要取得國家級的有機驗證，必須通過「有機驗證稽核員」的查核。專業的稽核員除了具備專業知識，在生產現場為蔬果的品質與安全把關，還需要無比的耐心與熱忱，協助農友走永續有機路。

文／錢麗安·攝影／林建豐

身為消費者的你我，在有舒適空調的通路裡挑選有機蔬果時，大概很難想像一包農產品，是來自有機稽核員上山下海，被烈日火烤、在雨日水攻中一一走訪農場嚴格把關的辛勞。這樣充滿挑戰的工作，黃國洲十餘年走來卻甘之如飴。

專業知識、耐力、興趣缺一不可

從擔任慈心志工開始接觸有機耕作，不具農業背景、門外漢的黃國洲「因為想更深入，去

農場看平常學不到。」2004年慈心成立有機驗證部門，黃國洲二話不說便加入，但要成為國家級的有機稽核員可沒那麼容易。有機稽核培訓分為3階段，首先需進行專業訓練，學習相關的法規知識、稽核重點與農業專業知識。接著進入合格的驗證機構進行5～10場次的實習稽核外，還得取得至少2年的實習經驗值，經能力評鑑合格後，才能正式取得國家級的有機稽核員資格。

「但專業知識、能力的培養不難，難的是要

具備耐力跟興趣。」超過15年的稽核經驗，黃國洲笑說有機農作物驗證稽核員可是個不論冷熱、颶風下雨都得進行的工作，一定要耐勞；其次要有興趣，才能不斷的從工作中學習與累積實務經驗，了解農友的困難，才能真正幫到農友。

具體而微的提點 協助農友走有機路

在黃國洲眼中，有機稽核員固然需維持中立、監督者角色，但最終目的還是要協助農友持續有機耕作。因此，在查核過程中，除了從有機完整性來查驗，在問題解決上，並不會一味的以開立缺失單來要求改進，而會視問題的難易度，在稽核總結會議中，讓農友了解改善的標準依據及內涵，從而找出解決的方法。

「這很重要，如果沒有留下一些時間來關心農友，他們會很辛苦，不知道如何達到有機作物稽核的標準。」以鄰田汙染問題為例，搭建圍籬是最快速有效的方法，卻是一筆不少的花費。黃國洲會以稽核角度跟農友討論鄰田的風險點在哪？是季節？作物？還是田區高低差的問題？透過這樣一問一答，讓農友知道什麼樣的防護才較有效，協助找出合適的解決方法，「不是開立缺失單就算完成



逢山就爬、遇水就涉，有機驗證稽核員需具備耐力和興趣，樂在工作，才能真正幫到農友。

稽核，這樣的工作不完整，對農友從事有機也沒有實際的助益。」

農場田區記錄也是有機稽核的重點項目，但農民不擅長文書作業，往往造成能否持續驗證的壓力。黃國洲曾查訪宜蘭一位八十幾歲的農友，對方因識字不多無法做田區記錄。每年查驗時，黃國洲就帶著空白記錄單與範例當場教老農友寫。到了第3年，老農友居然主動寫好了，而且寫得很不錯，「這才是幫他們，如果不視他們的狀況提供協助，他們可能就放棄有機耕作了。」黃國洲說，只要多一分有機地，就為消費者、地球多留下一個健康的生態環境，「光復大地生機，就是這樣一步一腳印慢慢達成的。」



確認農場使用的有機肥料或病蟲草害之有機防治資材，是現場稽核的重點之一。

有機驗證稽核員都在做什麼？

1. 核對有機驗證申請基本資料之正確性。
2. 有機肥料或病蟲草害之有機防治資材的使用評估確認。
3. 檢視有機生產區汙染風險，及作物採樣送驗農藥殘留。
4. 核對相關文件資料、記錄及追溯。
5. 稽核總結會議及開立缺失單。

愛台灣護地球 里仁支持種樹及淨塑回饋金創新高！

文／編輯部 · 圖片提供／里仁



里仁每年舉辦種樹、淨塑主題活動，並將活動營收5%捐款給慈心基金會作為推廣種樹淨塑的基金。今年里仁以「愛台灣護地球」主題，帶動消費者以消費力來守護地球，同時邀請消費者參加種樹、淨灘、認養果樹，或參加農場產地之旅等活動。今年的回饋金額超過156萬，創下歷年新高。

2011年起至今，里仁累計捐款新台幣9,365,002元！而慈心將里仁回饋金投入種樹淨塑推廣。10年來參與淨灘的人數累計超過萬人，種樹活動也有近10萬人次。

里仁無添加好食好物 獲ELLE & ALL-in平台推薦

講求天然與健康的趨勢漸漸在時尚界受到重視，許多美妝平台也開始推薦天然、無添加的產品。廣受里仁消費者愛用的「晶燦綺肌長效體香石」與「有機桑椹諾麗果醱酵原液」，6月分別獲得《ELLE》時尚雜誌與「ALL-in專業推薦」網站的肯定。

里仁的長效體香石使用天然礦物成分，不含化學致敏因子，敏弱肌也能安心使用。醱酵原液系列嚴選台灣本土有機蔬果，全果醱酵而成，無添加的自然原味，守護消費者健康。

感謝兩大時尚及生活選物平台的支持，里仁將持續以良善的初衷，嚴格把關「少或無添加」的好食好物，與社會大眾分享純粹的美好。



《ELLE》推薦止汗用品
晶燦綺肌長效體香石



「ALL-in」推薦人氣酵素飲
有機桑椹諾麗果醱酵原液

里仁與你一起

找回天然真實的
共同心願

開發理念



調節有機、友善
耕作的產銷狀況



照顧弱勢族群



支持生態保育



減少環境衝擊



符合消費者健康需求

加工食品規範

原料規範

優先使用

本土有機原料

必須符合

無農殘、非基改、植物性原料、不含反式脂肪酸、
無防腐劑與人工調味劑的純釀醬油

添加物規範

比政府更嚴格！

衛福部公告合法的添加物：809項

里仁規範可使用的添加物：86項

禁用8大添加物！

人工香料、人工色素、人工甜味劑、
防腐劑、漂白劑、保色劑、結著劑、含鋁膨脹劑

*2018 4月修訂

里仁加工食品、用品的審定流程

通過層層檢查，才符合里仁標準！

1 初步評估

- 優先採用本土、有機、友善耕作農產品
- 成分、配方有利於友善大地、生態保育
- 認同慈心與誠信的理念
- 符合國家相關安全法規

2 配方確認

- 少或無添加物
- 友善環境原則
- 測試食品口味
- 測試用品功效



3 書面審查

- 原料的安全證明
農藥殘留、重金屬、微生物、
毒物、二氧化硫等檢測
- 原料來源、原料等級
- 配方、製程
- 生產環境

6 商品上架

- 每年執行至少一次年度現場查驗
- 每年計畫性進行架上成品抽驗
- 生鮮即食品增加不定期查驗及微生物檢驗

確實的後續
評鑑追蹤！

5 商品審定會議

- 討論生產現場的評鑑結果



4 生產現場全程查驗

- 原料與配方
- 生產製作流程
- 工廠環境衛生
- 人員作業衛生

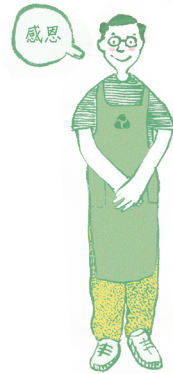


每一天，更安心的選擇！

天天里仁網站 www.leezen.com.tw

網站訂單與出貨服務：(02)2713-2829

產品諮詢客服：0800-300-011 或 (02)8712-8236



北部地區			
台北市	松山區	台北旗艦店	02-8770-7288
		里仁服飾	02-2545-1068
		里仁書軒	02-8712-8491
		民生圓環店	02-2761-2779
	中正區	武昌博愛店	02-2383-2765
		南昌南門店	02-2322-2175
	中山區	大直北安店	02-2532-1767
		伊通公園店	02-2517-6307
		龍江榮星店	02-2509-5978
	大同區	雙連捷運店	02-2550-7291
	大安區	大安安和店	02-2701-0869
		忠孝復興店	02-2711-9239
		金華金山店	02-2321-1787
		公館台大店	02-2364-5581
信義區	莊敬北醫店	02-7739-7748	
士林區	天母中山店	02-2832-6648	
	士林中正店	02-2881-6629	
北投區	關渡喬大店 ◆	02-2858-2626	
內湖區	內湖捷連店	02-8792-0527	
	東湖市場店 ▲	02-2631-1492	
文山區	萬芳興隆店	02-2932-9036	
基隆市	中正區	基隆信二店	02-2426-0292
		基隆新豐店	02-7746-7273
安樂區	基隆安樂店	02-2432-9023	
新北市	板橋區	板橋中正店	02-2271-0699
		板橋江子翠	02-7746-2355
	中和區	板橋漢民店	02-2221-2397
		中和興南店	02-7729-5788
	新店區	新店大坪林	02-7746-2665
		新店中華店	02-2910-9665
	永和區	永和永貞店	02-2929-3769
	樹林區	三峽學成店	02-2680-3938
	三重區	三重正義店	02-2982-7388
	新莊區	新莊新泰店	02-8993-2434
	淡水區	淡水老街店	02-2623-0042
	汐止區	汐止站前店	02-2691-7569
	汐止中興店	02-7746-7269	
桃園市	龜山區	林口復北店	03-275-5489
	桃園區	桃園大興店	03-302-8469
		桃園和平店	03-339-4304
		桃園大業店	03-325-8290
	蘆竹區	南坎中山店	03-212-0569
		南坎忠孝店	03-271-2278
	中壢區	中壢中美店	03-426-5950
		中壢慈惠店	03-280-6399
	龍潭區	龍潭華南店	03-275-3367
	楊梅區	楊梅新農店	03-275-3329
宜蘭縣	宜蘭市	宜蘭中山店	03-933-4268
	羅東鎮	羅東站前店	03-954-4461
新竹市	東區	新竹清大店	03-571-2268

北部地區			
新竹市	竹科關新店	03-578-5263	
	北區	新竹林森店	03-522-5850
		新竹經國店	03-533-9151
新竹縣	竹北市	竹北縣府店	03-558-8695
		竹北道禾店 ★	03-621-3918
	湖口鄉	湖口民族店	03-590-6798
中部地區			
苗栗縣	苗栗市	苗栗北安店	037-371-616
	苑裡鎮	苑裡信義店	037-855-456
	竹南鎮	竹南光復店	037-775-266
台中市	西屯區	台中旗艦店	04-2329-8900
		西屯中科店	04-2462-9986
		西屯逢甲店	04-3707-4958
	大雅區	大雅民生店	04-3707-3533
	南區	台中忠明店	04-2265-5681
		台中學府店	04-2223-1522
	北屯區	北屯昌平店	04-2422-4923
		北屯崇德店	04-3501-8799
	北區	台中北平店	04-2295-5877
		台中學士店	04-2208-7848
	南屯區	南屯公益店	04-2258-1675
		南屯東興店	04-2475-5684
	太平區	太平宜昌店	04-2278-5875
	大里區	大里成功店	04-2491-1338
		大里益民店	04-2487-5655
	豐原區	豐原廟東店	04-2513-0555
	東勢區	台中東勢店	04-2587-7395
	清水區	清水星海店	04-2622-9175
	大甲區	大甲鎮瀾店	04-2687-2666
	潭子區	台中潭子店	04-3704-6820
南投縣	南投市	南投彰南店	049-224-4163
	埔里鎮	埔里中正店	049-298-3556
	草屯鎮	草屯碧山店	049-236-2898
彰化縣	彰化市	彰化民族店	04-722-1747
		彰化曉陽店	04-706-0300
		彰化三民店	04-729-0399
	員林鎮	員林育英店	04-831-4745
	和美鎮	彰化和美店	04-706-2968
	鹿港鎮	彰化鹿港店	04-778-9225
雲林縣	斗六市	斗六後驛店	05-534-8708
		斗六中山店	05-536-2135
	虎尾鎮	虎尾公安店	05-636-3938
南部地區			
嘉義市	東區	嘉義民族店	05-277-8899
	西區	嘉義金山店	05-283-3924
		嘉義中山店	05-223-0108
嘉義縣	朴子市	太保縣府店	05-362-7371
台南市	麻豆區	麻豆中正店	06-571-9444

南部地區			
台南市	佳里區	佳里文化店	06-723-8279
	新營區	新營中山店	06-635-6935
	東區	台南林森店	06-275-1993
		台南裕農店	06-331-8559
		台南崇明店	06-289-8959
	南區	台南文南店	06-265-0682
	安南區	台南安中店	06-247-8998
	永康區	永康南工店	06-303-8898
	歸仁區	台南歸仁店	06-703-0181
	高雄市	三民區	高雄旗艦店
		三民河堤店	07-345-9965
		自由高醫店	07-322-1419
新興區		中正美麗店	07-281-8599
		新興中正店	07-222-7976
苓雅區		苓雅英明店	07-716-8889
		苓雅文化店	07-976-8665
鼓山區		鼓山華榮店	07-586-9898
		高美術館店	07-555-4458
楠梓區		後昌莒光店	07-362-5789
小港區	小港漢民店	07-806-7769	
左營區	左營華夏店	07-346-0188	
		左營至聖店	07-558-8959
岡山區	高雄岡山店	07-622-2266	
鳳山區	鳳西捷連店	07-742-0678	
		鳳山曹公店	07-745-0989
	鳳山五甲店	07-811-8599	
	文山青年店	07-767-8959	
林園區	林園忠義店	07-976-5416	
旗山區	高雄旗山店	07-661-8319	
美濃區	美濃成功店	07-972-1561	
屏東縣	屏東市	屏東建豐店	08-738-0106
		屏東復興店	08-753-8726
		屏東廣東店	08-732-3682
澎湖縣	馬公市	澎湖馬公店	06-926-6997

東部地區			
花蓮縣	花蓮市	花蓮中華店	03-831-5295
台東縣	台東市	台東更生店	089-348-980

里仁好聚點

週一~週六 | 10:00~21:30 週日 | 10:00~18:00
各店營業時間略有不同，請致電各門市詢問或上官網查詢。

◆符號為加盟店 ▲符號為遷移後新址

★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(限配送一處一件)，請洽門市。