



有机食物好滋味

在这个凡事讲求健康环保的时代，大家对有机食物早已不感到陌生。几乎人人都能吃有机食物，只是说到有机饮食，大家难免还是会担心过于枯燥乏味，说难听点就是不好吃。

其实，随着时代的转变和有机食物的进步，现在的有机食物选择多样化，营养美味兼具。当然，思源有机了解消费者是需要教育的，因此除了在有机零售商店推出一站式有机产品，同时还经营有机素食餐厅，以色香味俱全的有机健康料理来让消费者有机饮食改观，从而打造一个全面的有机生活方式。



思源有机缘起于1997年第一家有机店，当时主要是教导顾客如何栽种小麦草和苜蓿芽，接着再以连锁方式开办了思源有机。秉持建立“百姓都消费得起的有机食品”理念，思源有机多年来积极推广及教育群众有关环保及饮食知识，目前也积极开办有机零售店和餐厅，预计分店数量在今年内将达致33家。

思源有机公关主任兼食谱规划师林子表示，思



源有机主要是通过零售商店及餐厅,提倡公众打造全面的有机生活方式。

“说到有机饮食,一般人总担心有机食物选择和味道有限,其实一般生活中三餐所吃得到的食物,有机食材基本上也都能做到,关键在于如何善用食材再加以变化。当然无法100%一模一样,但却可以做到很相似,像是鱼翅汤及猪脚醋。”

他继而补充,一般的猪脚醋虽然美味,却同时含有高脂肪、高盐分及高糖分,对身体可能不是那么好。但是以苹果醋和果寡糖烹煮,海盐、黑酱油及糖蜜调味的有机猪脚醋却能让人吃得安心许多。此外,煮猪脚醋所采用的苹果醋还能拿来泡水当饮料喝,有助促进新陈代谢及改善消化系统。由此可见,只要善用食材就能制造出多种用途,自然也不会觉得有机食物枯燥乏味。

为了让公众对有机食材有更好的了解及掌握,思源有机更精心出版一本教导大家如何善用有机食材烹煮各种美食的食谱《思源有机好味道》,同时还定期举办烹饪班,让大家可以进一步钻研有机料理烹饪方式。

改变观念 从调味着手

一家人的饮食从厨房开始,思源开设烹饪班的目的就是希望大家慢慢接受有机食物。

“有机食物并不难吃,只是大家平日吃惯加工食物,让舌头逐渐被养成重口味。其实健康人人都爱,只是看要不要去做罢了。通常第一步都是比较困难,希望通过学习烹饪后更懂得运用有机食材去烹饪,再慢慢去调整。”

根据林子老师透露,一些参与烹饪课的学生是因为家里有癌症病人,而来学习的目的就是为了让生病的家人能够吃的美味又健康。

“即使家人的疾病已经是末期阶段,但不代表说我们就能无所谓,学习烹饪的目的就是要学习煮得好吃。试想如果在生命最后阶段还让他每天只吃烫青菜,那是多么的痛苦?有机食物可以有很多煮法和选择,如果能让人吃得开心安全又健康,何乐而不为呢?”



但是光靠“知道”还不够,林子老师说,要让公众接受有机饮食的健康观念,首先最重要的就是改变想法。尤其像是较年长的长辈们,或许对有机食物比较难接受。因此就需要慢慢向他们解释,不能一下子强迫他们每一样食物都要选择有机。

林子老师建议开始接触有机饮食初期,不妨先从调味料开始。因为谈到有机饮

食,大家往往最容易忽略了最关键的调味料。其实不管我们吃什么食物,但我们每天都一定会吃到调味料。

“健康从柴米油盐开始,长年累积下来,调味料才是我们吃最多的。何况现在的调味料经过太多加工程序,容易对身体肾脏造成负担。长期摄取非天然成分酿制的调味料会对人体健康造成影响。”

环保素食 拯救地球

多菜少肉是新一代的饮食共识,亦是未来的饮食方向。不管是为了健康还是环保因素,无可否认的是选择素食或有机料理的人数不断的在增加中。但仍然还有许多人徘徊于“有机素食”的门外,原因就是放不下肉食的口腹之欲。但每天大鱼大肉的饮食习惯,会让身体产生过多的酸性,最终很可能带来疾病年轻化的后果。

除了身体的健康,吃肉的其实也对环境造成极大的伤害。世界上的畜牧业带给地球高度的破坏,大量的人造化学物质、动物排泄物,造成水源污染、气温上升、雨林消失等问题。众所周知,素食是最快速的减碳方法,如果大家愿意减少吃肉,那么自然也会减缓对地球的破坏。

从林子老师的谈话中,总算对有机食物的“味道”和“口感”的疑惑有更好的了解。但消费者其实对有机食物还存有一个最大的障碍,那就是:价格。大家总觉得有机食物就是高价食物,不是不想吃,而是吃不起。

对此,林子老师表示,相较10年前,现在的有机食物其实并不会很贵。

“10年前的有机产品或许会比较贵,因为当时本地有机概念还不是很强,需求没那么大,无法进货太多,成本自然相对提高,但是现在很多人都已接受有机概念了。选择有机食物最主要的诉求是安全,如果身体能够保持健康,那么病痛少一些,其实何尝不是一种保障。”

www.bmsorganics.com