

# 農村社區食農教育方案

農業部農村發展及水土保持署

112年農村社區食農教育管理計畫

方案名稱	橄欖流星雨		設計者	賴美君
學習對象	5~50歲		教學時間	2.5小時
選用之農業作物或社區特色	台灣原生種橄欖		適合人數	40人
			活動場域	橄欖園區 導覽教室
設計理念	過去台灣原生種橄欖的栽種並非是專業栽種，本活動方案設計主要目標為讓國人能有效認識台灣原生種橄欖的栽種方式與對環境友善、營養價值豐富等知識，進而以行動支持與消費寶山地區特色的橄欖加工品。		聯合國永續發展目標 (SDGs)	SDG2 SDG12
			操作地點	導覽教室
食農教育法六大方針	<ul style="list-style-type: none"> <li>■支持認同在地農業 ■地產地消永續農業</li> <li>□深化飲食連結農業 □珍惜食物減少浪費</li> <li>□培養均衡飲食觀念 □傳承與創新飲食文化</li> </ul>			
食農教育概念面向 (三面六項)	農業生產與環境	農業生產與安全	<ul style="list-style-type: none"> <li>■在地農業生產與特色 □農業生產方法</li> <li>□農業相關生涯 □科技於農業生產的應用與影響</li> <li>□農業與全球經濟</li> </ul>	
		農業與環境	<ul style="list-style-type: none"> <li>■農業生產與環境 □農業與資源永續</li> <li>□社會責任與倫理 □全球糧食議題</li> </ul>	
	飲食健康與消費	飲食與健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>■認識食物 □飲食的均衡與健康</li> <li>□生命發展階段與營養 □飲食與疾病</li> </ul>	
		飲食消費與生活型態	<ul style="list-style-type: none"> <li>□飲食消費行為 □食品衛生與食品安全</li> <li>■加工食品的製作與選購 ■地產地消 □綠色消費</li> </ul>	
	飲食生活與文化	飲食習慣	<ul style="list-style-type: none"> <li>□飲食的重要性 □愉悅的進食</li> <li>□分享與感恩 □進餐禮儀</li> </ul>	
		飲食文化	<ul style="list-style-type: none"> <li>■在地飲食特色 □飲食與文化的傳承</li> <li>□全球與多元飲食文化</li> </ul>	

<p>教學目標</p>	<p>知識:了解台灣橄欖的生長環境與特色, 及不同品種的差異。          態度:願意消費、食用台灣橄欖延伸加工品。          技能:能夠製作橄欖醃漬品, 延伸食材應用。</p>		
<p>教學材料</p>	<p>簡報、竹竿、斗笠、採收布、生鮮橄欖及醃漬橄欖、食材應用小卡          醃漬橄欖DIY材料:砧板、食物槌、湯匙、鍋子、鍋蓋玻璃瓶、瓶蓋紙、綁繩</p>		
<p>活動流程</p>			
時間	學習項目	活動流程及內容	準備事項
<p>30min</p>	<p>活動一、 臺灣原生橄欖知多少?</p>	<p>1. 引起動機:          農場人員頭戴斗笠、手持竹竿登場, 吸引參加者對今日活動產生好奇。</p> <p>2. 介紹「全台唯一:橄欖產銷班」          介紹寶山當地的環境條件與橄欖習性, 讓參加者知道何以寶山適合種橄欖, 進而成立台灣唯一的橄欖產銷班, 藉以增加目標對象對寶山橄欖跟在地環境的連結。          介紹重點:          (1) 橄欖產銷班成立的原因、業務項目          (2) 橄欖的生長特性與對環境友善之處:不需要農藥、肥料, 加上根系深、抓地力強的特色, 種植在山坡地亦具有水土保持效果。</p> <p>3. 認識橄欖品種          (1) 介紹班內栽種品種:台灣原生種橄欖、錫蘭橄欖、沙梨橄欖、油橄欖等, 其外觀和食用方式的等簡單介紹。          (2) 搭配解說牌, 或提供葉型、果</p>	<p>產銷班 PPT、竹竿、斗笠等道具</p>

		<p>實等辨識特徵, 讓參加者在園區找尋的過程中, 認識其外觀特色的差異。</p> <p><b>4. 採收分工:</b></p> <p>給予參加者工作任務, 並說明採收工作流程, 預告即將到橄欖園進行採收。</p>	
<b>50mins</b>	活動二、橄欖流星雨	<p><b>1. 採收橄欖(30mins)</b></p> <p>(1) 複習採收工作流程, 用竿子敲打橄欖果實的技巧</p> <p>(2) 齊力鋪設布面於樹下、領取斗笠、竹竿, 體驗竿打橄欖, 果子落下的特別感受</p> <p>(3) 結束採收, 將橄欖集中於布面中間</p> <p><b>2. 原生種橄欖生態介紹(10mins)</b></p> <p>在參加者體驗竿打橄欖的驚喜感後, 深入介紹原生種橄欖(尖仁橄欖)的生長環境、栽種方式、採收方式、營養價值、加工延伸等。</p> <p><b>3. 其他品種橄欖介紹(10mins)</b></p> <p>透過試吃或仔細觀察各種橄欖的外型, 進一步介紹錫蘭橄欖、沙梨橄欖、油橄欖、烏橄欖等差異, 也說明臺灣目前尚無生產榨油用途的橄欖。</p>	竹竿、斗笠、採收布

<p>55mins</p>	<p>醃漬橄欖DIY</p>	<p><b>1. 醃漬橄欖DIY(40mins)</b></p> <p>帶領參加者製作醃漬橄欖, 學習如何透過殺青及醃漬的作法, 來保存食物並增添的風味。</p> <p>(1) 簡介殺青與糖漬的目的及原理</p> <p>(2) 殺青: 用熱水、鹽巴殺青是快速讓食材的酵素失去活性, 達到保持食物的顏色與脆度的作法。</p> <p>(3) 糖漬(糖漬): 透過在食物加入大量的糖份, 使食物呈現脫水狀態, 抑制微生物的生長, 以達到延長食物保存期限的目的。</p> <p>(4) 醃漬橄欖的步驟:</p> <p>10min *熱水初殺青</p> <p>5min *破壞橄欖表皮</p> <p>10min *鹽巴次殺青</p> <p>10min *糖醃漬入罐</p> <p>5min *封瓶、填寫製作日期</p> <p><b>2. 橄欖怎麼吃(15mins)</b></p> <p>(1) 醃漬過的橄欖可以直接食用, 亦可作為食材應用:</p> <p>(2) 提供不同作法的橄欖讓參加者品嚐豐富, 並提供食材應用小卡分享醃漬橄欖入菜的作法。</p> <p>鹽漬: 橄欖退鹹後煮湯</p> <p>糖漬: 橄欖可做滷汁調味(滷豬腳、雞腿、排骨等)、湯汁可以混合氣泡水喝、也可以添加少許在</p>	<p>生鮮橄欖、砧板、食物槌、湯匙、鍋子、鍋蓋、玻璃瓶、瓶蓋紙、綁繩。</p> <p>食材應用小卡</p>
---------------	----------------	---	---

		菜餚裡取代味素。	
15mins	回饋分享	邀請學員分享今日印象最深刻的部分，並說出未來在生活中哪些地方會嘗試使用橄欖。	
參考資料			
<u>橄欖先生</u> <a href="http://kplant.biodiv.tw/橄欖/橄欖.htm">http://kplant.biodiv.tw/橄欖/橄欖.htm</a>			
教學附件			