

達魯瑪克吃野菜的人

共食惜食地悶食 原汁原味 Icibi

Icibi: 地悶食魯凱族語



臺東縣 古昌弘、李張力元

魯凱族達魯瑪克部落的頭目、養身香椿農場負責人古昌弘，為提振部落文化與地方產業，發展小米育種、推廣傳統野菜與香料種植、「E 啦～達魯瑪克」推廣部落旅遊和生態導覽，兼顧傳統習俗與自然環境，為當地帶來實質經濟效益。

惜食理念

✓ 吃全食 ✓ 吃在地 ✓ 愛分享。

教學理念

「回歸自然，吃在地、享全食」。透過達魯瑪克傳統習俗與野菜文化，我們希望讓民眾了解當地的自然資源和傳統文化，從而引導民眾回歸自然，鼓勵吃在地、吃全食，即選擇當地產地、食材新鮮、沒有過度加工和包裝的食物，這樣不僅能保證營養價值，也能降低生產過程產生之浪費。

教學對象

1. 對於以在地野菜取代外國食材與香料有興趣之一般民眾。
2. 認識部落飲食文化，從部落文化中學習惜食理念。

教學目標

- 1 參與民眾能對原住民生態智慧有正確的認知。
- 2 參與民眾能認識小米、常見野菜的名稱、食用部位及方法。
- 3 參與民眾能學會地悶食的發展歷史、烹煮技巧與意義。
- 4 參與民眾能培養惜食愛物的生活素養。

課程說明

引起動機

達魯瑪克傳統文化簡介／1 小時

- 1. 部落導覽解說員於園區門口進行傳統迎賓儀式。
- 2. 部落導覽解說員詢問參與人員對獵人的印象是什麼？
什麼是獵人？
從事採集、漁撈與狩獵為主要生產活動的人皆算是獵人。
為什麼達魯瑪克的獵人要吃野菜？
達魯瑪克族食用與使用野菜已有上百年歷史，除了小米是人為種植，其他植物性食物都是採集自雲霧帶間的天然野菜，族人擅長取用大自然資源，除了自己食用，也擅長與族人和大自然分享。
- 3. 導覽人員講述魯凱族達魯瑪克部落「獵人」的意義與任務。
- 4. 導覽人員介紹達魯瑪克部落傳統飲食文化與世界糧食問題的關聯性。
受到氣候變遷造成全球農作物欠收的情況下，再加上受到疫情、戰爭、蟲害…等因素帶來的糧食短缺、物價飆漲，依據聯合國資料顯示 2022 年下半年中，有 53 個國家和地區正面臨嚴重糧荒，人們勢必得找出解決飢荒的辦法。
在臺東的達魯瑪克部落，住著一群吃野菜的族群，透過對自然環境敏銳的感知能力，在野地裡獵取日用所需，過著不受世俗約束，最接近自然的生活。

開發活動

跟著獵人尋野菜、採野菜、吃野菜／2 小時

- 1. 導覽人員介紹達魯瑪克的野菜文化意義。
以前並沒有冰箱，達魯瑪克族人依照季節種植不同食材，採集當季野菜，並學習部落傳統野菜文化，與山林為伍，帶著敬畏與感恩的心，適時適量取用自然資源，並製造適合生物棲息的環境，讓資源永續，充分展現人類也是自然的一份子。
- 2. 導覽人員介紹小米的生態—育種、耕種、收成、烹煮、保存方式等。
小米是達成永續農業、解決飢荒、適應氣候變遷、促進生物多樣性以及改變農業食物系統的重要角色。達魯瑪克族群發展小米育種，其種植小米節省灌溉用水、

降低種植時間、又具有堅韌的生長能力，因此是氣候變遷影響下最適合種植的作物。魯凱族獵人利用植物樹葉、小米與豬肉…等食材，製作阿粬，鼓勵民眾食用小米，並其他人交流小米飲食文化。

- 3. 導覽人員帶領參與人員找尋及採集地悶食食材（野菜、香料）並介紹野菜的特徵、營養成份、烹煮方式等。
 - A. 野菜和蔬菜的差異？
(你認識的叫蔬菜、你不認識的叫野菜)
(需要種植的叫蔬菜、生長野外的叫野菜)
 - B. 對待野菜正確做法—吃多少摘多少不完全採摘
以動物生活習慣為主，動物吃野菜不會連根拔起，人們採摘野菜也不能太多，讓野菜持續生長。
 - C. 認識臺灣野菜，以部落文化中野菜採摘行為，導入須慎選食材、場地及採摘方式，確保採摘完後，不會對野外生態造成傷害。
- 4. 導覽人員介紹傳統飲食文化—「地悶食」的歷史
早期部落沒有金錢流通，主要透過以物易物方式，我家的野菜與鄰居家的食材交換，達到食物共食與減少食材浪費，衍生出的地悶食觀念，將料理的事情交給大地，部落獵人再上山採集或耕作。地悶食 (icibi) —無鍋具全食料理是魯凱族獨特悶食文化，意思是埋在土裡用土地烘烤食物，從前部落生活的日常是在換工忙碌之前，工班各自提供要烘烤的食材，吃的內容並無固定菜單，icibi 對於族人們的意義，除了飽餐之外，利用全部食材製作過程，不利用鍋具與產生多垃圾，實現愛地球之理念。

- 5. 分組採集與創意料理—辦桌共餐趣
參與人員分成下列三組（每組 3 ～ 4 人），前往園區採集各組所需食材並加以料理製作。
- 4. 導覽人員引導參與人員實際操作體驗「地悶食」的飲食文化。
從升火到撿拾石塊，將部落當季食材與採集到的野菜，透過土壤與大地的悶煮形成一道料理，讓食物自己去料理自己，烹飪的事情交給土地。隨處可摘取之樹葉當作鍋具，進行無鍋具料理。

綜合活動

1. 共嘗共享地悶食

地悶食起爐，所有人員共同品嚐成果。

2. 美食共享心得分享

- (1) 導覽人員介紹本次活動符應聯合國永續發展目標（SDGs）以及惜食的目標與意義。
- (2) 請民眾分享學習後的心得，並說出如何在日常生活中實踐從泥巴到嘴巴、吃在地、食當季、珍惜食材的方式。

教學評估

在教學結束後，透過問答讓民眾分享，以驗證民眾對野菜的認識學習成效，透過問答等不同形式，以瞭解民眾的學習情況。

教學附件

1.mobaliyokaibeceng 小米回家

影片介紹：https://www.youtube.com/watch?v=ZeZ_YZ3imnQ

2. 煮飯的事交給土地？地悶食怎麼做？

影片介紹：<https://www.youtube.com/watch?v=zYG9TuGxRsQ>

3. 整座山都是泱泱的野味！ - 達魯瑪克 Taromak 篇

影片介紹：https://www.youtube.com/watch?v=ew82Z7ooe_s

4. 達魯瑪克的小米學

影片介紹：<https://www.youtube.com/watch?v=TReaFF-3fVA>

112-15 達魯瑪克吃野菜の獵人

班級：_____ 姓名：_____ 座號：_____

Q1. 什麼是獵人？

Q2. 為什麼達魯瑪克的獵人要吃野菜？

Q3. 野菜和蔬菜的差異是什麼？

Q4. 對待野菜正確做法是什麼？

Q5. 地悶食 (icibi) 是什麼？

Q6. 請分享一下美食共享的心得。