

2024 雲林國際慢食組織

「慢食地球市集」暨「慢食工作坊」

簡章

一、活動緣起

慢食運動（Slow Food Movement）源起於 1986 年，是由義大利人 Carlo Petrini 發起的。慢食運動倡導「優質（Good）、乾淨（Clean）以及公平（Fair）」的飲食原則，強調食材生產的季節性、生產運送符合環境永續與消費者能友善對生產者進行公平消費等。最重要的是，鼓勵重視選擇在地食材和紀錄傳統烹飪方式，友善耕作和避免添加化學劑，並強調食物的品質、味道和營養價值。為了落實「Good」、「Clean」和「Fair」的目標，目前國際慢食協會推動五大核心理念，也是世界各地的慢食協會選擇投入發展的主要方向。這五個核心理念分別是：美味方舟、慢食衛戍、慢食廚師聯盟、慢食旅遊與慢食地球市集。雲林縣地處台灣嘉南平原，是最重要的農畜產品生產地，不僅生產日常生活所需的高品質稻米、雜糧、蔬菜、海鮮和畜產品，還以快樂豬、醬油、蜂蜜、麻油、台灣鯛、黑金剛花生和咖啡等產品為傲。雲林人的好客、純樸與樂觀特質充分展現在料理中，從人潮擁擠的斗六市區到虎尾的菜市場，都能見到雲林美食的魅力。

我們自 2023 年 12 月 18 日於雲林虎尾的「生機廚房」，舉辦「雲林國際慢食協會籌備處成立暨慢食工作坊」後，終於在 2024 年 4 月獲得義大利國際慢食總部通過「雲林國際慢食組織 (Slow Food Community- Yunlin Earth Market)」。為了讓雲林小農與有機認證餐廳展現更大特色，讓「優質、乾淨、公平」的慢食教育理念可以成為雲林的主流，我們已在 2024 年 6 月 23 日於古坑鄉的「蜜蜂故事館」，舉辦第一次「慢食地球市集 (Slow Food - Earth Market)」，總共有 16 個來自雲林和嘉義地區的小農參與。



實踐「慢食地球市集」核心理念，是成立「雲林國際慢食組織」的重要目標。「地球市集」是一項源自於 2004 年的計畫，最終目的就是希望能透過短成的生產鏈，也就是「吃在地・食當季」的理念，縮短食材運送距離，減少食材浪費及降低食材運送過程產生的碳排放量。另一方面，透過正確的產品評教育可以讓消費者認識食材真正的味道，瞭解營養價值以及農業生產鏈的重要性，也能確保食材的新鮮度以及好的料理方式。所以地球市集「不僅是一個老市場」(It is not just any old market)，而是一個保護及促進「農業-食材生物多樣性」(Agro-food biodiversity)的重要計畫。本次「慢食地球市集」特別再度回到「虎尾」基地，我們將在虎尾最重要的糖廠同心公園舉辦，邀請大家一起來這個具有人文歷史與自然景觀資源的聖地，和我們的在地小農來一場對話，感受「慢」的滋味、享受「慢」的風情與體驗「慢」的幸福。

「油」是維持人體生理機能所需熱量的最重要來源，油能保護器官組織，也能幫助脂溶性維生素的吸收。攝取健康的油對於維持免疫功能正常運作，也扮演重要的角色。雲林地區是台灣生產天然好油的重要產地，麻油、苦茶油和花生油等如何分辨好壞？為了讓更多人瞭解和體驗這些油的獨特風味，本次活動舉辦的「慢食工作坊」活動，特別邀請三位「油神」跟大家一起面對面，揭開雲林好油的面紗，並且有機會和主講人一起學習製作「輕食沙拉」與「DIY 綠豆糕」。相信大家在「慢食」理念的引領下，能夠重溫古早味的美好回憶。「雲林國際慢食組織」誠摯邀請您一起加入社群，期待「慢食」走進台灣各地家庭，本次活動希望讓更多人感受雲林在地慢食的特色熱情與活力。



二、活動時間：2024 年 9 月 15 (日) 09:00-16:00

三、活動地點：雲林縣虎尾鎮同心公園

(632 雲林縣虎尾鎮中山路 2 號對面)(交通資訊 詳見第七大項)

四、指導單位：雲林縣政府、教育部

五、主辦單位：雲林國際慢食組織、南華大學 USR 計畫總辦公室

六、活動資訊：

(一) 地球市集



為實踐國際慢食所推動的「慢食地球市集」，本次活動極力推廣雲林在地之特色農產品。**攤位有限**，歡迎小農與自由工作者一起參加「零廢棄物」的慢食地球市集。

攤位招募說明：

- 1、參與地球市集請遵守義大利國際慢食組織：優質、乾淨與公平之原則。
- 2、地球市集攤位費用全免，惟交通、商品運輸、人力開銷等需自行負責。
- 3、商品販售，請自行注意食安及負責交易盈虧，報名及活動詳情請掃描 QR code。

掃我報名
額滿為止



(二) 慢食工作坊



為實踐慢食推廣「優質」、「乾淨」與「公平」之理念，本活動主持人葉月嬌教授將邀請三位具有學術及廚藝背景的「**油神**」專家，讓大家瞭解好油及品評製作的營養料理。

09：00 活動開幕/主持人：**葉月嬌 教授 (南華大學 USR 計畫總辦公室 執行長)**

貴賓致詞與大合照

09：40 **主題 I：跟著專家選雲林好油**

王雪芳 教授 (弘光科大食品營養系)

油神將介紹雲林在地生產的麻油、花生油和苦茶油，跟橄欖油、大豆沙拉油和豬油等營養成分有何不同？分辨油質好壞有獎徵答！

11：50 **主題 II：特級涼拌沙拉**

張淑芬 主廚 (生機廚房執行長)

油神將示範如何用冷壓芝麻和苦茶油，製作美味營養的沙拉料理，讓您學習到實用的烹飪技巧，並親自品嚐到這些健康美味的菜餚。

14：00 **主題 III：DIY 綠豆糕**

黃柏璋 主廚 (嵐海生活主理人)

油神將結合古坑所產的油品，教您製作綠豆糕感受好油的魅力。搭配沁涼的水果茶，親子同樂重溫古早味的美好回憶。



七、交通資訊：

(一) 開車

1. 國道 1 號高速公路

- 南下方向：在斗南虎尾交流道出口下高速公路，往西行駛至 158 縣道。過平和橋後左轉進入雲 73-1 防汛道路，沿路直行至虎尾鐵橋，然後右轉中山路，即可到達虎尾糖廠同心公園。
 - 北上方向：同樣在斗南虎尾交流道出口下高速公路，往西行駛至 158 縣道，過平和橋後左轉進入雲 73-1 防汛道路，沿路直行至虎尾鐵橋，然後右轉中山路即可到達虎尾糖廠同心公園。
- 或者，從國道 1 號轉至臺 78 線東西快速道路，向西行駛至虎尾土庫交流道出口，往東接 145 縣道（林森路），再右轉中山路即可到達。

2. 國道 3 號高速公路

在古坑系統交流道轉至臺 78 線東西快速道路，向西行駛至虎尾土庫交流道出口，往東接 145 縣道（林森路），再右轉中山路，即可到達虎尾驛或虎尾糖廠同心公園。或者，從臺 78 線東西快速道路至雲林系統交流道，轉回國道 1 號，往北行駛至斗南虎尾交流道出口，再往西行駛至 158 縣道，過平和橋後左轉進入雲 73-1 防汛道路，沿路直行至虎尾鐵橋，然後右轉中山路即可到達。

(二) 搭乘台灣高鐵

到達高鐵雲林站後，轉乘快捷公車至臺西客運虎尾站下車，然後步行至中山路，即可到達虎尾糖廠同心公園。

