

彩園通訊第九期

2015年8月8日立秋



立秋，意味著秋天的開始。到了立秋，梧桐樹開始落葉，因此有“落葉知秋”的成語。秋季是天氣由熱轉涼，再由涼轉寒的過渡性季節。中國南方此節氣內還是夏暑之時，同時由於台風雨季節漸去，氣溫更酷熱，因而中國醫學對從立秋起至秋分前這段日子稱之為“長夏”。

立秋既是萬物成熟收穫的季節，也是人體陽消陰長的過渡時期，因此，秋季養生從來是人們不可忽視的重要內容。在飲食起居方面，古人認為“秋天宜收不宜散”，應切記“秋不食辛辣”、“秋不食肺”；還應“早臥早起，與雞俱興”，早臥以順應陽氣之收斂，早起為使肺氣得以舒展，這樣才合乎秋季養生之道。

彩園的莧菜為什麼長得那麼高？

你有注意彩園的莧菜長得有一米和兩米高嗎？莧菜葉子好吃，一般莧菜“老”了，就被“淘汰”了。但是在彩園，莧菜長得比人高。除了讓它們自然生長，我們收種子之外，莧菜的莖和根也可以吃！這是幾天來大家討論最多的話題。那麼，莧菜的根和莖怎麼吃，有什麼功效呢？



莧菜梗和根都有清熱解毒、收斂止血的功效，同時它還富含鈣、鐵，對兒童和老人益處多多。莧菜梗與扁豆、赤小豆、豬肉一起燉湯更是祛濕清肝的佳品哦。這個月，彩園也會嘗試用莧菜梗燉湯，歡迎大家來品嚐哦。

這個月我們收穫了通菜、木耳菜、莧菜、辣椒、秋葵……但是，茄子、豇豆、絲瓜、玉米這些本該收穫的蔬菜卻只長了身高，沒有開花結果！這是怎麼回事呢？

在 6 月的彩園通訊中我們提到，今年是厄爾尼諾現象肆虐的一年，彩園的果類蔬菜生長也受到了很大影響。由於多雨，使得蔬菜花芽難以分化開花，即使開花也因高溫導致授粉不良而不結果。

另外，這幾種蔬菜是短日照作物，而晚上，學校的路燈給予了植物更長時間的照射，也導致他們發育緩慢，開花延遲甚至錯過花期。植物同樣需要休息，白天吸收能量，在夜間積累起來並慢慢生長。



燈下彩園

八月活動預告：

8 月 12 日，星期三，12:30-14:00pm，彩園：分享香茅蒸飯，玉米義大利粉，紅莧菜湯，如果你也做了美食，歡迎與我們一起分享哦！

8 月 18 日，星期二，5:00-6:30pm，彩園：收穫蔬菜，整理土地，種植秋茬蔬菜

再次感謝彩園澆水隊成員的辛勤付出！