

近來食安問題沸沸揚揚，即使是大財團也因食安問題一一出面道歉，但仍有不肖廠商不知悔改而重蹈覆轍，令人痛心。同時也正因這一連串的食安問題，使大家對飲食安全喪失信心，紛紛探詢該如何吃？如何選擇健康食材？才能真正「食的安全」。於是，坊間一系列有關健康飲食的書籍及製作器具皆火紅大賣。其中<我的耕食生活>一書即是一本有關耕種、食物與愛情的書。

<我的耕食生活>此書作者原是位住在都市的時髦女記者，由於下鄉採訪農場男主人的因緣而成為其另一半。說真的，書中男女主角從相識到結婚，總讓人覺得瘋狂、衝動、慌亂，甚至還是一場莫名的鬧劇與冒險。也許，這正是男女主角的「真性情」，才能成就這段奇妙的姻緣。一旦雙方彼此認定，「愛」就在農場生根發芽，滋長茁壯。為了經營農場，書中男女主角在那惡劣的居住環境下，每天皆有忙不完的繁重雜務。不僅要驅馬犁田、採收蔬果、擠牛奶、做乳酪、收集楓糖，甚至還要畜養牲畜、殺雞殺豬宰羊、製作新鮮乾燥的肉腸鹹肉……等等。這真實的農場生活狀況，一點兒也不浪漫悠閒，反而更像是無止盡的體能與耐力的磨難。當然，這艱辛的生活面貌，正是許多從事自然農法耕作的農人扎扎實實的經驗呈現。

其實，這多災多難的過程正是馬克和克婷彼此情感以及對於這片土地的愛的最佳歷練與見證。「有願就有力」，農場男主人馬克因堅定的信念以及務實的工作，終於讓那塊荒廢數年的土地重新恢復生機，也實現了自己的夢想。而文中女主人克婷則因為「愛」，願意放棄高薪及舒適的都市生活，在農場裡與男主人胼手胝足地建立家園。這過程中有笑聲也有淚水，而真實的生活則將那時髦女子磨鍊成粗壯有力的農婦。同時，藉由「農場」的維繫，使這兩個猶如平行線的男女主角有了交集，並在此紮根成長，婚姻生活也更務實協調而美滿。

另外書中提到的社區支持型農業(CSA)的經營模式，不僅能讓人感受到人與人之間那暖暖的情意，更可作為有心從事CSA的新手寶貴的經驗，妥善考量資金、能力，步步務實地朝目標前進。「有機農場」、「吃在地食物」都是對土地與食物的尊重與關懷。尤其近來的食安問題，更讓我們對於這些為自己也為他人種下良心食糧、尊重大自然的農人們感佩萬分。藉由此書的閱讀，我深刻了解到：原來每一口食物都是珍貴、得來不易的。感謝所有為這片土地努力的人！