

芭萝莎山谷的慢食主义

文、图 / 小曲

从南澳大利亚首府阿得莱德出发,向东车行1小时左右,连绵起伏的金色山谷中生长着世上最古老的葡萄藤,也是肉商、面包师和酿酒师之路,他们流连在这片纯净土地,寻找美味的真理。

- ① 南澳的食物崇尚自然有机
- ② 在这里更能感悟岁月静好
- ③ 麦姬·比尔是澳大利亚家喻户晓的明星厨师和美食作家
- ④ 这里出产的原材料年轻、新鲜



①

国泰航空的A330如巨型铁鸟,冲上云霄,南澳绿色山谷和蓝色海岸线瞬间铺陈眼底。空姐送来一盒“麦姬·比尔”(Maggie Beer)冰淇淋作为甜品,一勺下去,惊艳到哑舌:无花果肉的柔软,加上焦糖和有机蜂蜜的清甜,以及牛奶的细腻丝滑……简直是无以伦比的配搭!

对于这个小众而昂贵的冰淇淋品牌,不是每个人都知道,只有去过芭萝莎山谷的才能心领神会,正如它的创始人麦姬·比尔说的那样:“每种口味都是历练过的……说到给成熟品味人士的成熟冰淇淋,这才是真东西。”

麦姬·比尔女士的农场餐厅

麦姬·比尔是澳大利亚家喻户晓的明星厨师和美食作家,曾被评为2009年度人物。她和丈夫上个世纪70年代便在芭萝莎山谷开了属于自己的餐厅,食材全部取自本地,还有自己的农场,饲养家禽、种植蔬菜瓜果和装饰用的鲜花,相当成功。

餐厅最出名的恐怕要数“家常野鸡肉派”,人们不晓得她怎么会把面皮做得那么棒,她也非常乐于把制作方子与大家分享,还把它公布在自己的网站上,但没人能做得像她的那么好吃,所以还是愿意聚集在她家餐厅里一饱口福。

尽管麦姬在阿得莱德市里也开了餐厅,但芭萝莎山谷里的这家老店仍然每天食客盈门。除了经典的野鸡肉派,人们还指名要尝她做的迷迭香面包、木瓜酱、酸果汁和冰淇淋。

农场餐厅临湖,湖水碧蓝,四周桉林起伏,水鸟飞翔。坐下,晒太阳,走神,等待每天下午2点开始的自产食材烹饪演示。

顺便要一盒冰淇淋——离开澳洲再吃到的机会就少了。每种口味都藏着玄机,食材原料的搭配往往出乎意料,比如香草豆配接骨木花,光是听听名字,已经浮想联翩,尝一口顿时觉得生活美好。

紫色薰衣草也入食

当19世纪欧美葡萄园大面积遭受着根瘤蚜虫席卷之时,由于澳大利亚四面环海的岛国地形,芭萝莎山谷这里一切安然无恙,因此得以保存下全世界最古老的葡萄藤,成为全球著名葡萄酒产区之一。大的酒庄如杰卡斯、奔富、禾富,小的酒庄如The Lane,无论大



②

小,无一例外都有极棒的餐厅,菜式出色,眺望万亩葡萄园,所谓美食美酒美景。

这个季节来到芭萝莎,除了一家挨一家地在各个酒庄品尝世上真正的好葡萄酒外,最值得做的事情还有去各个农场做客。因为历史上南澳鼓励自由移民的政策,来自欧洲的老移民不仅带来了葡萄藤,还在这片山谷繁衍了子孙和欧洲饮食文化。

距离麦姬·比尔农场不算太远的林道薰衣草农场,占地5英亩,种植了90多种不同的薰衣草品种,是整个南澳大利亚最大的薰衣草农场,仿佛紫色海洋。农场是由1847年移民于此的德国家族建起的,经过多年发展,不仅有巨型花田,还拥有餐厅、咖啡馆和薰衣草厨房。

艳阳如金,花海摇曳。只需一点点时间和一点点想象力,它们就会变身成为薰衣草饼干、薰衣草下午茶或者是紫色的四道薰衣草烛光大餐。

带露水的芭萝莎农贸市场

每星期六清晨,位于安格斯顿附近的维特那小屋一带便热闹起来,芭萝莎山谷里的农夫农妇们早起下地,将还带着露水的水果



③



④

蔬菜采摘下,一路驱车过来,在农家市场上摆起五颜六色的小摊。

他们对我说:“忘记例行公事的早餐吧,就算是煎蛋、熏肉,也要吃真正好吃的,起码是最新鲜的!”于是我手握一杯热拿铁,坐到木头长板凳上晃悠腿,在酸辣酱和烤水果面包的香气中迅速迷失。

芭萝莎山谷中的农家信奉:什么季节,就要寻找属于这个季节的味道。与北半球的深秋恰恰相反,南澳正走入春末夏初,于是农家市场配合时令,给出只属于芭萝莎的本地食材采购单:

春果有威廉姆斯女士苹果、史密斯奶奶苹果、粉红淑女苹果、约瑟芬梨、派克汉姆梨、塞维利亚血橙、橘橙、柠檬……春菜有卷心菜、芹菜、苜蓿、菠菜、红菜头、红萝卜、欧洲防风草、南瓜、鳄梨……

它们年轻、新鲜、精神抖擞,远不是那些超市里风尘仆仆远道而来的瓜果蔬菜可以比拟的;农夫市场从早上七点半一直开到中午十一时半,它们有足够的时间不慌不忙被带回各家各户厨房,从地里到餐桌,不过一顿饭的工夫而已。

山中居住佛罗伦萨

文 / 南瑶

Sting在风景秀美的佛罗伦萨南郊买了一座山顶农庄别墅和300公顷的土地;Tony Blair痴迷南郊葡萄酒圣地Chianti,当然也是这里的常客;Mel Gibson去年也在南部买了一个酒庄,每年可以委托当地农户代为收获20万瓶DOCG级Chianti葡萄酒。

距离佛罗伦萨市中心7至15公里的南郊,既能与华美而又喧嚣的老城保持一份若即若离,又能享受典型的托斯卡纳风格的田园生活,已成了来自德国、英国等知情客私密的收藏。

普通的观光客,尤其东方人或者初来乍到者,大都住在市中心或者北郊,事实上,富人聚集的南郊才是佛罗伦萨的精华所在。事先预约包车(0039 329 382 3698/0039 348 8687741),从佛罗伦萨S.M.N火车站到南部,不到半小时的车程。

想要像一个当地人一样开始一天,不妨去MARCELLO LA PASTICCERIA的糕点店(Viale Europa, 169 50100 Firenze)感受一下。这家为婚庆宴会定做糕点服务的糕点店空间虽不大,吧台前却一早挤满了各色时髦男女。你会惊讶地发现,相当于10元人民币一杯的卡布奇诺会比大部分地方都做的好喝很多,而这里的甜品和意大利式汉堡也令人印象深刻。

佛罗伦萨南部的中世纪小镇San Gimignano(圣吉米尼亚诺)被称为“白塔之城”,当时控制这个城市的贵族家庭,在这里建造了72座塔楼(高约50米)以表明他们的富有和权力。Del Duomo广场周围有包括带有壁画的宫殿和大教堂在内的许多遗迹以及14座遗留塔楼中的4座。小镇位于Chianti酒区,镇子上有家非常好的Villa Pillo(皮罗酒庄),这座1740年建设的城堡酒店拥有1000公顷土地和几百公顷的葡萄橄榄园和巨大的地下酒窖,不仅可以品尝购买到高品质的托斯卡纳葡萄酒,还可以参观葡萄酒和橄榄油的采摘和生产过程。午餐可在酒庄享用本地野猪肉和地道的托斯卡纳乡间美食。

Villa Pillo离San Gimignano很近。是一座帕拉底奥式(Palladian)的建筑,建成于1740年。16世纪后期,在罗马、佛罗伦萨及意大利的其他城市大兴修建别墅,从文艺复兴时期人文主义出发,讲究均匀的概念。这里有多种自产著名葡萄酒,15公顷的自然公园,1000公顷的葡萄园和橄榄园。有450公顷的森林和400公顷的庄稼地,可以狩猎。

包车或自驾的情况下,Agriturismo Masi(Località San Benedetto Mura Montaione - Firenze, Toscana)绝对是个美妙的去处。这座非常有故事古老农庄酒店,虽由烟草种植农庄改建,但房间舒适又现代。家传秘制的美食随季节不同而变化,可以尝到时令果蔬野味中最肥美的内容。在这里你会流连忘返,有放弃下段行程的冲动。



■ 皮罗酒庄有多种自产著名葡萄酒

预防皮炎,宝宝贴身衣物选有机棉

普通棉在生长过程中,对土壤、施肥、杀虫剂并无太多限制,在生产加工过程中添加合成染料和助剂,所以部分棉制品上残留着一定的农药、甲醛和染料成份。据统计,每生产3000克用于制造服装的棉花,大约需要消耗1000克的化学肥料和农药,而占全球农业生产用地3%的棉花种植,却使用了超过25%的农药。

相比之下,有机棉的种植土壤完全不使用农药,保证土壤的无污染。严禁使用转基因

因种子,采用原生态本地棉种。在种植过程中,施用农家绿肥,土壤松软,富含养料,并采用天敌除虫和人工除虫,采用人工方法除草,或者允许适量杂草存在,从而间接增强有机棉的生存活力,棉花绝对保证自然生长和成熟,不能用任何催熟剂。这样采摘的棉花才能称之为有机棉。马小姐说:“因为有机棉种植要求高,适宜种植的土壤极少,目前世界上的有机棉产量很有限,只占普通棉产量的1.1%,因此也主要应用于母婴用品的

制作。”

在海客乐有机食品专卖店里我们发现有机棉的婴儿服手感确实十分柔和,闻起来也是没有任何人工添加的味道。马小姐告诉我们“现在很多80后妈妈们开始更加关注宝宝的自然发展,努力为他们营造一个更贴近自然的成长环境,不仅仅是饮食上更侧重选购有机食品,在宝宝的衣着上也十分考究,健康舒适是第一位的”。



小宝宝的皮肤非常细嫩,很容易受到有毒物质的刺激。在众多纺织物中,有很多存在农药、含氯漂白剂、荧光增白剂、甲醛等有毒物质和染料残留,它们会对婴儿皮肤造成严重的伤害。一到换季季节又正好是皮炎的盛行时期,宝宝的皮肤也就会有过敏、发红等状况发生,为此,家有宝宝的母亲很是苦恼。那究竟有没有一种健康安全的适合婴儿的纺织品呢?答案是肯定的,那就是有机棉。海客乐联洋店的店长马小姐告诉我们“很多人只知道有机食品,但不知道有机纺织品,其实二者概念是差不多的。”