

## 自然農 vs. 有機農法: 野菜の生命力を食べるということ

野菜を食べることは、単に栄養を摂取するだけでなく、その野菜が持つ「生命力」をいただくことでもあります。

同じ野菜を食べるのであれば、より強い生命力を持つ野菜を選びたいと思いませんか？  
自然農と有機農法で育てられた野菜には、目には見えない大きな違いがあります。

### 1. 自然農の野菜は生命力が強い

自然農で育てられた野菜は、自然の力に委ねられながら育ちます。

有機堆肥などの肥料を使わず、土そのものが持つ力を最大限に引き出すため、野菜はゆっくりと自然のリズムで成長します。

今夏のような日照りが続くと枯れていく株もあれば、生き残って成長する株もあります。

その強い株からタネを採取し、翌年にまた栽培する事を繰り返すことで、環境に適応し、さらに強い野菜が育っていくのです。

この過程を経ることで、野菜自体が持つ生命力が強化され、その力は食べる人にも伝わります。

さらに、自然農では過剰な養分を与えないため、虫が寄り付きにくいという現象も見られます。これは、野菜が本来の力を発揮し、自然に自己防衛をしている証拠です。

### 2. 有機農法の野菜の問題点

一方、有機農法で育てられた野菜は、自然由来の肥料(牛糞や鶏糞などを含む)を使います。しかし、これにより野菜が溶けるように腐敗していく現象が見られ、野菜が本来持つ生命力を十分に発揮できないことがあります。

特に、動物由来の堆肥を使用した場合、野菜に独特の臭いが残ることがあり、時にはその影響が味にも現れることがあります。

自然農の野菜が持つ純粹で新鮮な風味とは異なり、これが有機農法の野菜の一つの問題点です。

### 3. 自然農の野菜の強さを実感

自然農で育てた野菜は、強い生命力を持ち、食べることでその力が体に伝わっていきます。

例えば、自然農のきゅうりを収穫して放置しても、しっかりと形を保ち、皮とタネが残ります。

これは、植物が自らの防御力を発揮している証拠です。また、にんじんも、時間が経つにつれて干からびていきますが、その過程で自然な姿を維持し続けます。

一方、有機農法で育てられた野菜は、収穫後に時間が経つと溶けてしまうことがあり、野菜の生命力が持続しないことが明確にわかります。

同じ野菜を食べるなら、やはりその力を最大限に蓄えたものを選びたいものです。

#### 4. なぜ自然農が最高の農法と言われているのか？

自然農では、自然のサイクルに従って作物が育つため、土壌の力を引き出し、野菜本来の生命力を高めます。

畑に生えてくる草や落ち葉を土の上に積み重ねることで、土中の微生物の餌となり、年数を重ねるごとに土は森の土のように肥沃になります。

肥料や農薬に頼らず、野菜が自ら成長し、自らを守る力を持つようになるのです。

こうして私たちが食べる野菜には、自然そのものの生命力が宿るのです。

#### 生命力を食べるということ

自然農の野菜を食べることは、その野菜が持つ強い生命力をいただくことです。

自然のサイクルの中で育てられた野菜は、私たちの体に健康と活力を与えてくれます。

あなたも、この生命力溢れる野菜を食卓に取り入れ、自然農の素晴らしさをぜひ体験してみてください。

自然農園KAIKA

西口吉宏