



# 按照預算種植蔬果

種植適宜食用的蔬果並不表示需要大灑金錢。  
以下列出了節省金錢，並減少浪費的貼士。

- 種植在超級市場出售的昂貴蔬果。例如漿果、番茄、香草及柑桔類水果等。
- 不要浪費親自種植的蔬果！如果有過多的蔬果，可以將其冷藏、醃製、入罐、曬乾或貯存。
- 烹飪時儘用植物的所有部分。
  - 西蘭花莖部最適合用來烹飪湯底、翻炒或煮湯。
  - 蘿蔔頂部及甜菜葉可以用來烹飪沙律。
  - 使用羽衣甘藍或唐萵苣等的香草莖部。
- 種植住所內已經有的蔬果。使用保麗龍箱、舊桶或塑膠花盆。甚至可以從花泥袋剪開孔洞，然後直接在裡面種植！

亦可以使用循環材料製造高架式種植箱（或花園本身有的物料，例如木材及石頭等）。
- 與朋友、鄰舍或當地的「農作物交換」互相交換種子、幼苗或蔬果。可以前往當地社區花園交換。

如果您須要索取更多資源，請瀏覽  
[www.foodfromhome.org/resources/](http://www.foodfromhome.org/resources/)

