



ការដាំដុះដំណាំធ្វើជាម្ហូបអាហារ ដែលមិនចំណាយប្រាក់ច្រើន

ការដាំដុះដំណាំដែលអាចបរិភោគបាន មិនចាំបាច់ត្រូវតែចំណាយប្រាក់ច្រើននោះទេ។ នេះគឺជាគន្លឹះសំខាន់មួយចំនួនដើម្បីសន្សំសំចៃប្រាក់អ្នក និងកាត់បន្ថយភាពសំណល់។

- ដាំដុះដំណាំធ្វើជាម្ហូបអាហារណាដែលមានតម្លៃថ្លៃទិញពីផ្សារទំនើប។ ឧទាហរណ៍៖ ផ្លែប៊ឺរី ប៉េងប៉ោះ រុក្ខជាតិ ក្លិនក្រអូបប្រើជាគ្រឿងដាំស្ល និងពពួកក្រូច។
 - កុំខ្លះខ្មាយដំណាំធ្វើជាម្ហូបអាហារដែលអ្នកដាំដុះ! ប្រសិនបើអ្នកមានដំណាំធ្វើជាម្ហូបអាហារច្រើនពេក អ្នកអាចបង្កក ជ្រក់ សម្ងាត់ ឬរក្សាទុកវាឱ្យបានយូរ។
 - ពេលដាំស្លដំណាំធ្វើជាម្ហូបអាហាររបស់អ្នក ត្រូវប្រើគ្រប់ផ្នែកនៃរុក្ខជាតិដែលអ្នកអាចធ្វើទៅបាន។
 - ដើមផ្កាខាត់ណាបៃតងមាននៅសេសសល់យ៉ាងច្រើន អាចយកទៅធ្លា និងស្ល។
 - ក្បាលមើមរុត និងស្លឹកមើមបន្លែ beet អាចប្រើបាននៅក្នុងសាឡាដ៍។
 - ប្រើប្រាស់ធាងរុក្ខជាតិក្លិនក្រអូបប្រើជាគ្រឿងដាំស្ល និងស្លឹកបន្លែបៃតងដូចជាស្បែកក្រហម ក្រហម ក្រហម ឬស្ពៃស។
 - ដាំដុះអ្វីៗដែលអ្នកមានរួចហើយនៅជុំវិញផ្ទះរបស់អ្នក។ ប្រើប្រអប់ធ្វើពីប៉ូលីស្ទឺរ៉ែន ធុងចាស់ៗ ឬផ្ទាំងប្លាស្ទិច។ អ្នកថែមទាំងអាចកាត់ប្រហោងក្នុងថង់ដើម្បីធ្វើពីល្បាយសរីរាង្គ ហើយដាំពីក្នុងថង់ផ្ទាល់តែម្តងក៏បានដែរ!
- អ្នកអាចបង្កើតរងស្ថានច្បារលើកផុតពីដីធ្វើពីសម្ភារៈកែច្នៃឡើងវិញ (ឬរបស់ដែលអ្នកមាននៅក្នុងស្ថានច្បាររបស់អ្នកដូចជាដុំឈើ និងដុំថ្ម) ផងដែរ។
- ប្តូរគ្រាប់ពូជ ឬកូនបណ្តុះជាមួយមិត្តភក្តិ អ្នកជិតខាង ឬនៅកន្លែង 'crop swap' ('ការប្តូរផលដំណាំ') ក្នុងតំបន់។ អ្នកអាចធ្វើដូចនេះបាននៅស្ថានច្បារសហគមន៍ក្នុងតំបន់របស់អ្នក។

សម្រាប់ធនធានបន្ថែម សូមចូលមើលគេហទំព័រ៖
www.foodfromhome.org/resources/

