



精打细算地种植食物

打理菜园不需要很大的开销。以下是一些省钱和减少浪费的小技巧。

- 种一些在超市卖得很贵的食物。比如：莓果、番茄、香草料和柑桔类水果。
- 不要浪费您种出来的食物！如果食物过多，您可以冷冻、腌制、罐装、干燥或保存它们。
- 烹饪食物时，尽可能利用植物的所有部分。
 - 西兰花茎非常适合用于熬炖高汤、炒菜和煮汤。
 - 胡萝卜头和甜菜叶子可以拌沙拉。
 - 香草料和羽衣甘蓝或牛皮菜之类的绿色蔬菜的根茎也可以用。
- 把植物种在房子周围现成的容器里。可以用泡沫箱、旧提桶或者塑料罐。甚至可以给装混合土的袋子剪一个洞，直接种里面！

也可以利用回收材料（或者菜园里有的东西，比如木材和石头），自己打造架高菜床。

- 跟好友或邻居交换种子、幼苗，或者参与当地的“作物交换”活动。可以在当地社区花园进行交换。

获取更多资源，请访问：www.foodfromhome.org/resources/

