



ਘੱਟ ਖਰਚੇ 'ਤੇ ਭੋਜਨ ਉਗਾਉਣਾ

ਖਾਧ-ਪਦਾਰਥਾਂ ਸਬੰਧੀ ਬਾਗ਼ਬਾਨੀ ਮਹਿੰਗੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ।
ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਬਚਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ।

- ਉਹ ਭੋਜਨ ਉਗਾਓ ਜੋ ਸੁਪਰ-ਮਾਰਕੀਟ ਤੋਂ ਖਰੀਦਣਾ ਮਹਿੰਗਾ ਹੋਵੇ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ: ਬੇਰੀਆਂ, ਟਮਾਟਰ, ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਅਤੇ ਨਿੰਬੂ ਜਾਤੀ ਦੇ ਫਲ।
 - ਜੇ ਭੋਜਨ ਤੁਸੀਂ ਉਗਾਉਂਦੇ ਹੋ ਉਸਨੂੰ ਬਰਬਾਦ ਨਾ ਕਰੋ ! ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਜਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਜਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਚਾਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸੁਕਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਭਾਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।
 - ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਪਕਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਪੌਦੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
 - ਬਰੋਕਲੀ ਦੇ ਤਣੇ - ਸਟੌਕਸ, ਸਟੌਰ-ਫ੍ਰਾਈ ਅਤੇ ਸੂਪ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
 - ਗਾਜਰ ਦੇ ਪੱਤੇ ਅਤੇ ਚਕੰਦਰ ਦੇ ਪੱਤੇ ਸਲਾਦ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
 - ਜੜੀ -ਬੂਟੀਆਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਲੀ ਗੋਭੀ ਜਾਂ ਚਾਰਡ ਦੇ ਤਣਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
 - ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਪੌਦੇ ਲਗਾਓ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹਨ। ਪੋਲਿਸਟ੍ਰੀਨ (ਫ਼ੋਮ ਦੇ) ਬਕਸੇ, ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਾਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਗ਼ਮਲੇ ਵਰਤੋ। ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੇਟਿੰਗ ਮਿਸ਼ਰਣ ਦੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਘੇਰੇ ਕੱਟ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਿੱਧੇ ਹੀ ਉੱਥੇ ਪੌਦੇ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ !
- ਤੁਸੀਂ ਰੀਸਾਈਕਲ ਕੀਤੀ ਸਮਗਰੀ (ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਗ਼ੀਚੇ ਵਿੱਚ ਪਈਆਂ ਲੱਕੜੀਆਂ ਅਤੇ ਚੱਟਾਨਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ) ਤੋਂ ਉੱਚੀਆਂ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਕਿਆਰੀਆਂ ਵੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ, ਗੁਆਂਢੀ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ 'ਕਰੌਪ ਸਵੈਪ' ਦੇ ਨਾਲ ਬੀਜ, ਪਨੀਰੀ ਜਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਅਦਲਾ-ਬਦਲੀ ਕਰ ਲਓ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਗਾਰਡਨ ਵਿੱਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵਧੇਰੇ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ, ਵੇਖੋ:

www.foodfromhome.org/resources/

