



Trồng thực phẩm theo cách tiết kiệm

Trồng thực phẩm ăn được không cần phải tốn kém. Dưới đây là một số mẹo giúp bạn tiết kiệm tiền và giảm lãng phí.

- Trồng thực phẩm nào đắt tiền khi mua từ siêu thị. Ví dụ: quả mọng, cà chua, rau thơm và trái cây họ cam quýt.
- Đừng lãng phí thực phẩm bạn trồng! Nếu có quá nhiều thực phẩm, bạn có thể đông lạnh, ngâm chua, đóng hộp, sấy khô hoặc bảo quản nó.
- Khi nấu thực phẩm, hãy tận dụng tất cả các phần của cây nếu có thể.
 - Thân cây bông súp- lơ xanh rất tốt trong các món kho, món xào và món canh.
 - Ngọn cà rốt và lá củ cải đường có thể được sử dụng trong món salad.
 - Sử dụng thân cây từ các loại rau thơm và rau xanh như cải lá xoăn hoặc cải cầu vồng.
- Trồng trong những thứ bạn đã có ở nhà của mình. Sử dụng các hộp xốp, xô cũ hoặc chậu nhựa. Bạn thậm chí có thể các khoét lỗ trên một túi đựng đất và trồng thẳng vào đó!

Bạn cũng có thể tạo bồn trồng cây (raised garden bed) từ vật liệu tái chế (hoặc những thứ bạn có trong vườn như khúc gỗ và đá).

- Trao đổi hạt giống, cây giống hoặc sản phẩm với bạn bè, hàng xóm hoặc tại một nơi 'hoán đổi cây trồng' ở địa phương. Bạn có thể làm điều này tại khu vườn cộng đồng địa phương của bạn.

Để có thêm tài liệu, hãy truy cập:
www.foodfromhome.org/resources/

