

# 低碳飲食 自種自食



有人去買或者出街食本地嘢都未夠，仲親手種埋菜，低碳得夠晒徹底！本港郊區或市區都有農莊提供出租小農田，平日有專人幫你淋水。若屋企有露台或天台，甚至只得一個窗台，在家種菜都無難度。

鄉姐係綠田園荳灣金色農圃租咗兩塊田，過年前收割咗好多白蘿蔔用嚟做蘿蔔糕。「自己種嘅蘿蔔，食味同一般街買的分別好大，蘿蔔味濃郁的，仲好甜，的糕特別好味！」蘿蔔除咗用天然方式耕種和不加農藥化肥外，鄉姐仲係出於一份愛心，「自給自足嘅感覺真係好滿足，而且夠晒低碳，

仲有最重要係親手種一啲安全嘅蔬菜俾屋企人食，令我好自信喇！」

鄉姐話，依家天氣開始熱，雨水隨即變得頻密，葉菜及根莖類開始唔啱種；瓜、豆等遲的雨水旺盛才合種，所以三月份最好種青瓜和茄子，依家播種，五、六月就有收成。▼



▲鄉姐仲種咗芥蘭頭、椰菜等，就快收割得喇！

## 種菜步驟

- 1 先要翻土，將雜草的根翻起除掉。
- 2 加入基肥及石灰來補充泥土營養。
- 3 曬土，讓陽光將泥土中的細菌和昆蟲殺滅。
- 4 準備了泥土，就可播種。如果係大粒的種子，例如豆，可逐粒間距施播；若係細粒種子，好似白菜、莧菜等，就可撒播。



- 5 撒播的種子發芽後，視乎植物的成長速度，或需進行移植。例如莧菜一個月可收採，故毋須移植；白菜要兩、三個月才可收割，因此要先把幼苗重新間距移植，方便除雜草。



- 6 每10天施肥一次，天然種植方式會施加花點、骨粉或堆肥。
- 7 每天早、晚澆水，避免中午陽光太強的時候進行，否則會令植物根部受損。



▶ 荳灣金色農圃位於荳灣西站附近，交通尚算方便。



## 屋企種菜貼士

- 1 若家居有露台或天台，種菜方式基本上跟農田種的差唔多，只係換上盆種，規模細啲，但好處是方便照料。
- 2 若屋企只得個窗台，種菜就要揀啲耐陰的品種，鄉姐推介潺菜。「嗰室內種都有問題，有機會就俾佢曬少少太陽，幼苗一長成菜，就可摘嚟食，佢會繼續再生，若一直不採摘，潺菜會沿住牆或者窗框攀藤，仲會開花，可以做埋觀賞植物嘍！」

▶ 薄荷屬耐陰性，適合室內種植。



**實用資料** 綠田園的網頁內有詳細介紹各種耕種技巧，仲有多元化的耕種活動及租用社區農圃等資料。  
網址：[www.producegreen.org.hk](http://www.producegreen.org.hk)