



SNAP-Ed

wasnap-ed.org/live-well



Выращиваем в Вашингтоне

Креативная переработка

Как использовать предметы домашнего обихода в садоводстве

Контейнеры для выращивания растений

Чем глубже – тем лучше. Контейнер глубиной не менее 3-4 дюймов позволяет корням развиваться в полной мере. Менее глубокие контейнеры подойдут для ростков (<https://foodhero.org/microgreens>).

✿ Вымойте контейнер от творога, маргарина, молока или йогурта или двухлитровую пластиковую бутылку; при необходимости отрежьте верхнюю часть. Обрезая, постарайтесь оставить как можно больше полезного объема контейнера. Если в дне контейнера нет отверстий, осторожно проделайте их шариковой ручкой. Если вы хотите вырастить в таком контейнере полноценное растение, убедитесь, что он достаточно глубок для корней выбранного вами вида. Например упаковку от молока объемом в половину галлона лучше использовать горизонтально для растений с короткими корнями и вертикально для растений с длинными корнями. Салаты и большинство трав, включая базилик, могут расти в неглубоких контейнерах (не менее 3 дюймов).

✿ Используйте втулку от туалетной бумаги (сложенной снизу, чтобы почва не высыпалась), для посадки семян в помещении с последующей их пересадкой в грядку. Пересаживать можно прямо со втулкой.

✿ Зеленый чеснок посадите в стеклянную банку (<https://foodhero.org/garlic>).

✿ Для семян сделайте бумажные горшки (<https://foodhero.org/garden-tip-sheets>).

✿ Травы сажайте в дуршлаг. Его можно повесить, а внизу поставить другое растение; так лишняя вода будет использована.

✿ Импровизированный сад можно оборудовать в старом шкафу или комод. Осторожно просверлите отверстия в дне полок.



Этикетки

✿ Самые лучшие этикетки получаются из кувшинов из под молока. Осторожно вырежьте этикетку желаемой формы. Водостойким маркером напишите название растения и дату посадки.

Защита

✿ Чтобы сделать крышу для растений, подойдет кувшин из под молока объемом в 1 галлон. Осторожно отрежьте дно и накройте растения, чтобы защитить их от холода. То же самое можно сделать из двухлитровой бутылки для небольших растений.

✿ Используйте ненужную ткань, например простыню или шарф, и накройте ей растения для защиты от вредителей, холодных температур или солнца.



Подставки

✿ Контейнеры должны иметь отверстия для дренажа. Подставки под контейнер необходимы для сбора стекаемой воды. В качестве подставок можно использовать пластиковые крышки от больших контейнеров, тарелки дно от кувшина молока объемом 1 галлон.

Программа Basic Food может помочь обеспечить здоровый рацион питания в соответствии с Диетическими рекомендациями для жителей США. Этот материал финансировался программой дополнительной помощи в обеспечении продуктами питания (SNAP). Программа SNAP предоставляет помощь в питании людям с низким доходом. Это может помочь вам в покупке полезных продуктов для лучшего питания. Чтобы узнать больше, посетите <http://foodhelp.wa.gov> или позвоните в программу Basic Food Program по телефону 1-877-501-2233. SNAP-Ed запрещает дискриминацию по признаку расы, цвета кожи, национального происхождения, пола, возраста, религиозных убеждений, политических убеждений, или инвалидности. Данное учреждение обеспечивает равенство возможностей.