

# 买菜不必再去集贸市场 “1米菜园”里应有尽有

在这个寸土寸金的时代,拥有自己的菜园可是一个奢侈的念头。然而,来自北美大陆的梅尔·巴塞洛缪大叔,却打破常识,创造了“1米菜园”的园艺概念,让老农家的淳朴生活变成了洋气十足的国际潮流。



## 1米菜园 从美国走向世界

“1米菜园”从诞生到今天,已有将近40年的历史。多年前,身为土木工程师的梅尔大叔就钟情园艺。他发现传统的单行种植难以管理,且浪费时间。经多次实验,他发明了1米×1米的种植空间,并改良了土壤,成功开发了一套园艺方法——“1米菜园”(Square Foot Gardening)。

1米菜园的优势在于:只用原先20%的种植空间,就能获得100%的收获。

《一米菜园园艺秀》连续多年在电视节目上播出,是迄今为止美国收视率最高的园艺节目。梅尔还通过1米菜园全球培训中心,将其介绍给了世界各地的人道主义机构和领袖人物,推广到了发展中国家,让数百万营养不良的贫困百姓从中受益。

这个全球推广计划从非洲延伸到了亚洲、南美,被非营利性人类公共利益团体公认为是一个“巨大的成功”。目前,梅尔大叔的1米菜园已被全世界超过100万的园丁所采用。

## 种菜 从娃娃抓起

1米菜园并不止于园艺空间的利用、健康蔬菜的种植,更是寓教于乐的理想方式。

从2010年起,梅尔·巴塞洛缪在传授1米菜园的同时,开始计划为孩子们编写一本园艺的书。因为孩子们喜欢和土地玩耍,喜欢看他们栽培的植物长大,变成可以食用的蔬菜,他们满怀的热情让1米菜园有了更丰富的生命力。

通过1米菜园,爸爸妈妈、老师们可以和孩子们一起在亲近自然、利于生长和学习的健康环境中,体验种植的乐趣和生活的美好。1米菜园,不仅大人们能从中获益,孩子们更可以从中学到:科学、生态学、植物学、数学,甚至艺术、设计、语言、逻辑,还有园艺知识、健康饮食习惯,乃至节约用水、爱护环境、自给自足的精神等等。

■来源于微信公众号好家庭 微信号 haojiating-111



### Step 1. 1米种植箱

种植箱深度为15厘米,长宽各为1-1.2米。设定原则在于,1米菜园的主人无需踩入种植箱中,伸出手就能够到种植箱的每个位置。

和同等面积的传统菜园相比,1米菜园产量更大。它的收成是同等空间的传统菜园的5倍。



### Step 2. 梅尔混合土

梅尔调制了“梅尔混合土”,以使土壤松软、富含养分、方便打理,并能锁住充足的水分,让植物茁壮成长。梅尔混合土由等量的混合堆肥、泥炭苔(或椰壳纤维)、粗蛭石组成,能用上差不多10年。



### Step 3. 计划与栽种

决定在1米菜园中种什么,将是你的园艺生涯中最有趣的部分。在种植箱上放上网格,每格约30厘米,网格使1米菜园更整洁,也能更好地组织植物。在每一个格子里种一种蔬菜,根据植物大小和生长习性,每格可以种1、4、9、或16棵。



### Step 4. 培育

经过特殊处理的这种梅尔超级土壤,无需除草,只要浇水就能让植物茁壮成长。在植株干渴时,让它们随时喝到水,大植物喝多点,小植物喝少点,最好用喷洒的方式。

### Step 5. 收获

收获,绝对是一年中最快的时刻。对孩子们来说,捧着自己亲手种出来的蔬果,估计再也不会挑食了。把1米菜园垫高,爷爷奶奶不用俯下身,也可以轻松种菜摘菜。

对于更多的人来说,1米菜园收获的不仅是健康新鲜的蔬果,更多的是享受培育的过程,真正践行健康生活。有孩子的朋友还可以在此过程中,教会孩子什么是自己动手丰衣足食。



关注三湘都市报微信看E报。

-  一格种**1**棵的菜  
卷心菜、花椰菜、花菜、西红柿、茄子、辣椒、芥菜、黄瓜、四季豆、豌豆等。
-  一格种**4**棵的菜  
各种生菜(除迷你生菜)、甜菜、矮生豆类、花生、青梗菜等。
-  一格种**9**棵的菜  
洋葱、迷你生菜、菠菜、茼蒿、苋菜、大葱、空心菜等。
-  一格种**16**棵的菜  
胡萝卜、香芹、香菜、葱等。

梅尔大叔推荐的26种蔬菜。