

『生菜廚餘與稻草的友善運用』 種子教師培訓課程

課程名稱：

零廚餘三部曲～廚房、可食地景到城鄉交界生態農場

講師：陳文政、陳建泰



新竹市環保局

<http://www.hccep.gov.tw/>



臺灣社區協力農業協會

<http://csa.twagroecology.info/>



新竹市
竹塹社區大學
校務系統

新竹市竹塹社區大學

<https://women.hccu.org.tw/course/>

- 「廚餘」是指飲食過程所產生的有機廢棄物，包括食材料理、剩餘飯菜、過期不堪食用之食物等。
- 廣泛而言，更可以包括農畜產、食品下腳料等。
- 可以區分為如菜葉、果皮等生廚餘；以及經烹煮後的剩飯殘羹等熟食廚餘兩類。
- 插花花材與落葉等，其性質與廚餘類似，也可以併入堆肥廚餘處理。

- 如果我們可以有效地處理廚餘，我們可以減少 1/3 的垃圾量。

廚房

1:
糖蜜或黑糖

:3
新鮮廚餘或水果

:10
水

2015/08/14 12:31

1. 將容器倒入 60% 的水



2. 放入黑糖或糖蜜



3. 放入新鮮廚餘或水果



用蓋子封緊





第一個月，要時常打開蓋子將二氧化碳排出來。

它將會變成這樣...

第一天



一個月後



三個月





分裝

- 三個月後你就可以使用酵素
- 分裝後，可以保存很久
- 酵素不會壞



殘渣

- 放入土壤作為肥料
- 作為下次製作酵素的菌種

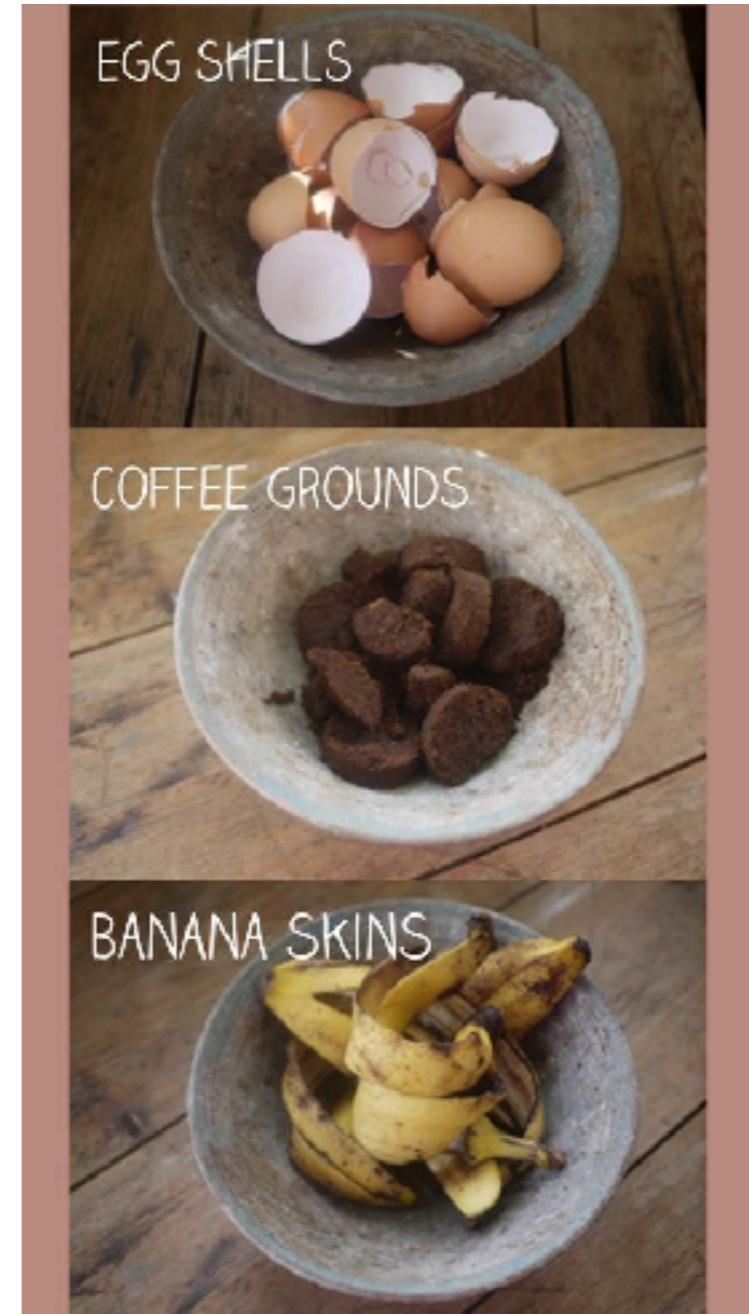


使用

- 酵素：水 = 1:500, or 1:1000
- 使用酵素溶液洗水果或蔬菜（浸泡 45 分鐘）
- 灑在廁所、浴室、廚房...做環境消毒

廚餘堆肥

- 您可以使用一般的 20 L 桶子
- 瀝乾廚餘放入桶子
- 噴洒微生物菌水或者酵素
- 頂層覆蓋乾草（雜草或稻草或每次覆蓋薄薄的泥土）
- 重複



社區可食地景

- 可食地景是把可食用的作物結合到地景的一個實踐
- 果樹、堅果樹、蔬菜、香草、可食用的花，可以長出漿果的灌木...等等，都可以被結合，創造一個迷人的設計，位自己的家人或社區生產水果、蔬菜



1. 放置合適的位置



2. 鋪上瓦楞紙板隔絕陽光



3. 放入新鮮雜草、廚餘或水果



101



放上乾的雜草或稻草



若是有落葉，也可以鋪上來



試情況可以鋪一層腐質土



種植各樣的蔬菜、花卉

生態農場

- 幻象基地目前正與環保局合作一個試驗計畫，要把這裡做成竹塹都會生廚餘、稻草友善運用訓練基地。
- 我們的作法是使用大量的生廚餘、稻草與雜草，學習森林落葉的堆疊，不翻耕土地，直接堆疊成菜畦，並且立刻在上面種植，我們稱為（樸門）厚土種植法（sheet mulching）。
- 這樣的菜畦，可以省去大量除草、澆水、施肥的工作，並且讓都會產生的大量可再利用的珍貴有機質，回歸土地。

預備資材，並且計算碳氮比。生菜廚餘碳氮比約 15:1，稻草碳氮比約 60:1，落葉碳氮比約為 40:1。

最理想的菜畦碳氮比為 25~30:1。若是以生菜廚餘與稻草來混合的話，約是，兩份生菜廚餘混合一份稻草（重量）。



劃定要堆疊的範圍
並且放樣，約略的
砍倒雜草即可，不
需要翻土、清除雜
草草根。



將稻草與廚餘交錯、，一層廚餘、一層稻草、一層廚餘、一層稻草...不規則堆疊，不要壓實，最好堆疊到 60 公分高，最頂端最後鋪設的是 10 公分左右的稻草。堆疊過程持續灑水。



在堆疊的後的稻草表面挖一個拳頭大小的凹洞，放入 1~2 把乾淨肥沃的土壤（建議：堆肥與土壤 1:1），然後將菜苗種在這堆土壤上面，最後將稻草聚攏，完全覆蓋種植植株的土壤。第一次種植記得要澆水。



經國市場運來的生菜廚餘













種植













收成





354.3

Weiheng UNIT

ON/OFF 3Kg x 0.1g





287.3



402台中市南區國光路250號
 TEL:(04)22840812 EXT:404
 FAX:(04)22854817

國立中興大學
 農產品農藥殘留檢測中心

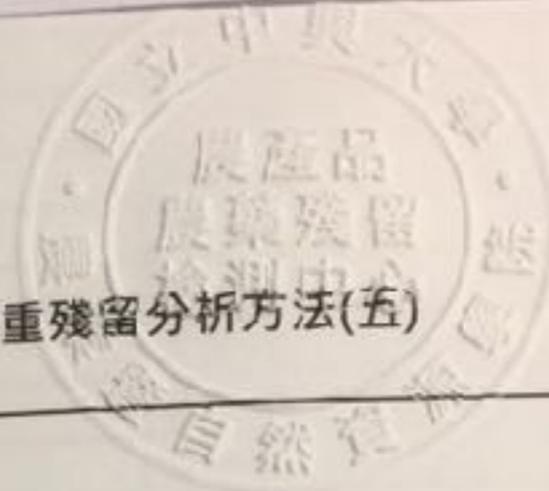


我們有 LINE 囉!!
 ID 如下
 pracpesticide

檢驗報告

報告編號: PRAC R1705159-01

客聯送樣樣檢分檢
 戶絡檢品品驗析
 名地日種名項方日
 稱址期類稱目法期
 : 臺灣社區協力農業協會
 : 新竹市光華南街76號1F
 : 2017年05月24日
 : 小葉菜類
 : 大陸妹
 : 310種殘留農藥分析
 : 參考衛福部食品中殘留農藥檢驗方法-多重殘留分析(五)
 : 2017年05月24日



檢驗結果:

檢出藥劑	檢測結果	單位	定量極限 (ppm)	備註 衛福部公告殘留農藥安全容許量 ppm ^(註1)
N.D.(未檢出)	--	--	--	--
--以下空白--				

蔬菜檢測的結果