



اگر به تهیه غذا به خصوص با سبزیجات، زیاد می پردازید، احتمالاً با معضل ضایعات غذایی روبروئید. پوست سبزیجات و میوه ها، مواد دور ریختنی آن، شما را با مقدار زیادی زباله های تجدید پذیر روبرو می کند. چه کاری در رابطه با آن می توانید انجام دهید؟

در ابتدا ممکن است در مورد این واقعیت فکر کنید که واقعا نیازی به پوست گیری بیش از حد سبزیجات تان ندارید: به خصوص اگر شما مواد گیاهی ارگانیک می خرید، شستشویی خوب می تواند روی هم رفته سیب زمینی و هویج کاملا تمیزی را بدون مواد زائد ناشی از پوست گیری آنها فراهم آورد. هر چند، با توجه به خطر طولانی مدت آفت کش ها بر روی سبزیجات، بهتر است مقداری از پوست این گیاهان گرفته شود و به خوبی شسته شوند.

کمپوست دور انداختنی هایتان از طریق فرایند تجزیه هوازی [aerobic decomposition](#) بهترین روش برای بازگرداندن انرژی که صرفه رشد و تهیه غذای تاز(به خصوص اگر یک باغ سبزیجات داشته باشید) شده است، به زمین مادری می باشد. این امر به سادگی قابل انجام است، اگر حتی شما در مورد فضا با کمبود جا مواجهید، این کار در ایوان و بالکن تان می تواند صورت بگیرد. کمپوست روشی طبیعی بازیافت و شامل تجزیه زباله آلی زیست تجزیدپذیر (همچون غذا) و تبدیل آن به مواد غیر آلی مغذی خاک می باشد.

#### سطلهای کمپوست و تومبلر (چرخان) - اصول اولیه

چندین نوع تجاری از سطل های کمپوست و تومبلر وجود دارد که تهیه کمپوست را نسبتا آسان می سازد. سطل کمپوست پایه باز کلاسیک (The bin compost based-open classic) دارای منافذ جانبی برای کمک به گردش هوا و در محکم مناسب برای حفظ میکروارگانیسم های آن می باشد. وقتی از یک سطل کمپوست استفاده می کنید بایستی مقدار زیادی مواد غنی از کربن (بصورت تکه تکه شده) همچون روزنامه، برگ ها یا مقوا اضافه کنید تا از نمناک شدن و بو گرفتن کمپوست تان جلوگیری شود. سطل های اتوماتیک تولید کمپوست [Mill Nature](#) جزو آخرین محصولات عالی کارخانه های تولید کننده سطل کمپوست هستند و برای آپارتمان ها یا خانه های کوچک ایده آل هستند بدین خاطر که هم جمع و جورند و هم درون خانه می توان آنها را بدون نیاز به کرم ها قرار داد. اگر می خواهید و لخرجی کنید می توانید دستگاه های تولید کمپوست بنام گرین ایس کومپوستر ( [Green Ecomposter](#) ) که شبیه کشتی فضای اند را امتحان کنید.















در حالیکه تهیه کمپوست در حیاط بوسیله کومه کردن زباله ها در یک گوشه یا قرار دادن آنها در یک چاله در زمین و اجازه به طبیعت برای انجام عملیاتش به آسانی می تواند صورت گیرد، همچنین می توانید از سطل تهیه کمپوست نیز استفاده کنید و یا به سادگی یک سطل کمپوست خودتان درست کنید. سطل کمپوست باید طوری طراحی شود تا بسادگی بتوان مخلوط را توسط بیلچه هم زد. اگر دوست داشته باشید می توانید طراحی های چوبی ( [one of these designs](#) ) را برای حیاطتان امتحان کنید و اگر حوصله درست کردن اینگونه سطل ها را ندارید می توانید یک سطل ساده را با یک رول از تور سیمی درست کنید. در کومه ها یا چاله های تهیه کمپوست در فضای بیرون، گرم ها به طور طبیعی برای تسریع تجزیه زباله ها ظاهر می شوند.











کشت کرم های ورمی کمپوست  
شعبده بازان جهان کمپوست، کرم ها هستند و ورمی کمپوست. جایگزین عالی نسبت به کومه های کمپوست سنتی است. به ویژه

برای مردمی که در فضاهای کوچک تر زندگی می کنند، این مزایا شامل کمپوست در هر نوع آب و هوا (زیرا شما می توانید سطل کمپوست را در داخل خانه یا در محلی حفاظت شده نگهدارید) بدون نیاز به چرخاندن یا ایاری کردن می شود و محصول کمپوست به لحاظ مواد مغذی غنی تر از کمپوست بوسیله کومه کمپوست سنتی است. اگر می خواهید خودتان به پرورش کرم ها بپردازید، بایستی مانند حیوانات خانگی با آنها رفتار کنید و از آنها در مقابل گرما و سرما حفاظت کنید و از این بابت اطمینان حاصل کنید که به قدر کافی غذا به آنها می دهید. می توانید از مزارعی که به پرورش کرم به طور تجاری می پردازند به تهیه کرم در لایه هایی قابل حمل و خوب برای فضاهای کوچک بپردازید. یا می توانید با یک سرپوش تهویه دار و با استفاده از تور سیمی ظریف برای جداسازی کرم ها از خاک [worm castings](#) ، خودتان کرم ها را تهیه کنید. کرم ها باید در داخل، نگه داری شوند. [در اینجا](#) می توانید راهنمایی های لازم در این خصوص را بخوانید.

کشت کرم های ورمی کمپوست برای وگان ها  
اگر وگان (گیاهخوار کامل) هستید که به لحاظ اخلاقی مخالف هر نوع بهره کشی از حیوانات می باشند، ممکن است نگران بکارگیری کرم ها برای مقاصد خاص تولید کمپوست شوید. اما برخی از افراد وگان که باغ دارند این کار را در وسط زمین خود به همراه ایجاد سوراخ هایی در سطل کمپوست که این اجازه را به کرم ها می دهد که اگر بخواهند فرار کنند انجام داده اند. به علاوه بسیاری از افراد سطل کمپوست را برای کرم ها از کومه کمپوست تهیه شده در فضای بیرون به روش سنتی، امن تر می دانند زیرا اغلب کومه کمپوست در فضای بیرون آبیاری شده و زیر و رو و چرخانده می شود و می تواند در نهایت موجب ضرر بیشتری به کرم هایی که داخل این کومه شده اند وارد آورد. بیا بید فراموش نکنیم که در صورتی که با مراقبت نگهداری شود، کرم ها در یک سطل کرم یا کومه کمپوست هنوز خدمات اکوسیستم شان را مشابه محیط طبیعی همانطور که طبیعت برای آنها برنامه ریزی کرده است انجام می دهند.

به طور خلاصه خاطر نشان می کنیم که تهیه کمپوست آسان است و می تواند بوسیله هر کسی انجام شود، چه شما حیاط خلوت و یا آپارتمان کوچکی داشته باشید. علاوه بر این کمپوست برای شما باغ سالمی به ارمغان می آورد در حالیکه پول تان را بوسیله تولید کود غنی سرشار از مواد غذایی توسط خودتان حفظ می کند. در نهایت کمپوست چندین مزیت زیست محیطی نیز دارد اعم از اینکه به طور چشمگیری مقدار زباله جامد را کاهش می دهد، گاز گلخانه ایی را کاهش می دهد و موجب غنی سازی خاک می شود. [آژانس حفاظت از محیط زیست چند ایده بسیار خوب](#) در این زمینه دارد که می تواند شما را خیلی زود برای شروع این کار آماده کند.

برای اطلاعات بیشتر در زمینه تهیه کمپوست، می توانید دو اسلاید آموزشی [طرز تهیه کمپوست و کمپوست برای کودکان](#) را در بخش [کتابخانه](#) سایت کانون انسان پاک، زمین پاک مطالعه نمایید.



<http://www.onegreenplanet.org/lifestyle/home-composting-101/>