

一米菜园

和孩子打造 家庭农场



SQUARE FOOT GARDENING WITH KIDS

by Mel Bartholomew

〔美〕梅尔·巴塞洛缪 著 王敏 译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.



一米菜园

和孩子打造 家庭农场

SQUARE FOOT GARDENING WITH KIDS
by Mel Bartholomew

[美] 梅尔·巴塞洛缪 著 王敏 译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

一米菜园 : 和孩子打造家庭农场 / (美) 巴塞洛缪
著 ; 王敏译. — 北京 : 北京联合出版公司, 2015. 7
ISBN 978-7-5502-5318-6

I. ①一… II. ①巴… ②王… III. ①蔬菜园艺—基
本知识②家庭教育—基本知识 IV. ①S63②G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第104673号

Square Foot Gardening with Kids
by Mel Bartholomew

Copyright © 2014 by Quarto Publishing Group USA Inc.

Simplified Chinese edition copyright © United Sky (Beijing) New Media Co., Ltd.
All rights reserved.

北京市版权局著作权合同登记 图字: 01-2015-2252



生活家



关注未读好书

一米菜园 : 和孩子打造家庭农场

作 者: (美) 梅尔·巴塞洛缪

译 者: 王 敏

出 品 人: 唐学雷

策 划: 联合天际

特约编辑: 李若杨

责任编辑: 李 伟 刘 凯

美术编辑: 王颖会

封面设计: 百色书香

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数180千字 889毫米×1194毫米 1/16 12印张

2015年7月第1版 2015年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-5318-6

定价: 68.00元

联合天际Club
官方直销平台



未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换

电话: (010) 82060201

引言

嗨

，我是梅尔·巴塞洛缪，一米菜园的创始人，我很高兴有机会编写这本新书。2010年，当我开始传授一米菜园时，我就打算写一本和孩子一起做园艺的书了。原因很简单：孩子们喜欢和土地玩耍，喜欢看着他们栽培的植物长大，变成可以食用的蔬菜。实际上，在我的那些学生中，孩子们总是最优秀、最热情的。

耕耘一米菜园并不只是一个陪孩子玩耍的新型活动，也是孩子的爸爸妈妈、爷爷奶奶、外公外婆、老师尊长教育孩子的理想方式，通过一米菜园，能让孩子们学到非常多的有用知识，这些知识几乎涵盖所有你能想到的科目和课题。如果你正在寻找一种能够学习知识、享受乐趣并和孩子们建立亲密纽带的方式，那么，你找不到比和孩子们一起建造、栽培和收获一米菜园更愉快、更健康、更积极、更有趣的了。

这本书说的都是关于孩子、园艺的事儿，但主要是写给成年人看的，因为成年人是教孩子园艺的主力军。如何让孩子参与到一米菜园中？如何借此机会让他们学习数学、阅读、写作和美术？你将在下面几页中找到许多有用的点子。但请记住一点，最了解你的孩子的人是你，最了解你自己的人也是你。如果在菜园中教孩子数学行不通，你可以试试别的科目。有的时候，你只需要：教孩子懂得自己种植食物的价值、让孩子体验在自己的园地上收获的欢欣，使孩子明白自己是大自然的一部分。如何通过一米菜园，探讨形形色色的学习科目和人生课题呢？无论你选择以何种方式让孩子参与进来，你都将会在本书中找到大量丰富的例子。

目录 | Table of Contents

引言.....	5
你能从本书中收获什么.....	15
1 孩子和一米菜园就像胡萝卜和西红柿一样相得益彰	18
2 一起动手：制作你们自己的一米菜园种植箱	41
3 弄得脏兮兮：配制梅尔混合土就像做泥馅饼一样简单	63
4 种植箱中的奇迹：栽培一米菜园让人兴奋	75
5 回报	113
6 深入发掘：一米菜园的延伸与扩展	139
7 给孩子的指南：蔬菜和香草	157
有关资源.....	184
梅尔·巴塞洛缪简介.....	185



一米菜园

和孩子打造 家庭农场

SQUARE FOOT GARDENING WITH KIDS
by Mel Bartholomew

[美] 梅尔·巴塞洛缪 著 王敏 译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.



目录 | Table of Contents

引言.....	5
你能从本书中收获什么.....	15
1 孩子和一米菜园就像胡萝卜和西红柿一样相得益彰	18
2 一起动手：制作你们自己的一米菜园种植箱	41
3 弄得脏兮兮：配制梅尔混合土就像做泥馅饼一样简单	63
4 种植箱中的奇迹：栽培一米菜园让人兴奋	75
5 回报	113
6 深入发掘：一米菜园的延伸与扩展	139
7 给孩子的指南：蔬菜和香草	157
有关资源.....	184
梅尔·巴塞洛缪简介.....	185



引言

嗨，我是梅尔·巴塞洛缪，一米菜园的创始人，我很高兴有机会编写这本新书。2010年，当我开始传授一米菜园时，我就打算写一本和孩子一起做园艺的书了。原因很简单：孩子们喜欢和土地玩耍，喜欢看着他们栽培的植物长大，变成可以食用的蔬菜。实际上，在我的那些学生中，孩子们总是最优秀、最热情的。

耕耘一米菜园并不只是一个陪孩子玩耍的新型活动，也是孩子的爸爸妈妈、爷爷奶奶、外公外婆、老师尊长教育孩子的理想方式，通过一米菜园，能让孩子们学到非常多的有用知识，这些知识几乎涵盖所有你能想到的科目和课题。如果你正在寻找一种能够学习知识、享受乐趣并和孩子们建立亲密纽带的方式，那么，你找不到比和孩子们一起建造、栽培和收获一米菜园更愉快、更健康、更积极、更有趣的了。

这本书说的都是关于孩子、园艺的事儿，但主要是写给成年人看的，因为成年人才是教孩子园艺的主力军。如何让孩子参与到一米菜园中？如何借此机会让他们学习数学、阅读、写作和美术？你将在下面几页中找到许多有用的点子。但请记住一点，最了解你的孩子的人是你，最了解你自己的人也是你。如果在菜园中教孩子数学行不通，你可以试试别的科目。有的时候，你只需要：教孩子懂得自己种植食物的价值、让孩子体验在自己的园地中收获的欢欣，使孩子明白自己是大自然的一部分。如何通过一米菜园，探讨形形色色的学习科目和人生课题呢？无论你选择以何种方式让孩子参与进来，你都将会在本书中找到大量丰富的例子。



.....

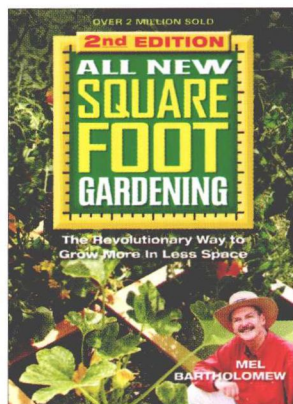
建造、栽培、照料和收获自己的一米菜园种植箱，对孩子和大人来说，都是既有趣，又有回报的。

.....

什么是一米菜园？

我在 40 年前想出了一米菜园这个点子，从那时开始，我花了大量时间让人们了解它，并将它传授给栽种一米菜园的新手。对此我有许多话要说——不仅和如何栽种一米菜园有关，还和它能如何造福于这个世界有关。当你读完我的书，你很快也会发现这一点。但是我已说过，这本书尤其与孩子相关，与教导、学习和享受乐趣相关。随着本书的深入，我会提供大量关于栽培方法的信息，让你能把这些教给孩子。但如果你对栽培方法完全不了解，而且你真的想学会所有复杂的技巧的话，那么你该查找一些别的资料，我推荐你可以看看我们 2013 年出版的《一米菜园》第二版。

下面是对具体做法(和一部分原因)的简明介绍，这是每个开始栽种一米菜园的人都需要了解的。



.....

我在 2013 年出版的《一米菜园》第二版，可以回答你关于一米菜园可能会有的任何问题，是一份很好的背景资料。你正在读的这本书是专为你和孩子们编写的亲子版，更加适合和孩子们一起做小型种植箱和学习园艺知识。

.....



一米菜园就是一个简单的种植用的箱型框架，1米见方，分成9个小方格，每个小方格的尺寸为30厘米×30厘米。在一米菜园中，最多能栽种9种不同的庄稼。

最简单、最棒的园艺方法

在你开始利用一米菜园来传授或学习知识前，你首先需要了解基本的园艺方法。感谢上苍，这个方法很容易学会，最近我又把它改良了一下，就变得更简单了。我想说的是，一米菜园不需要很多东西，却也需要很多东西。有了一米菜园，你不需要你的后院中有很宽敞的空间，你不需要优良的土壤，你不需要劳累万分地经常挖土和除草，你不需要工具，你不需要肥料和杀虫剂。一米菜园是一种全天然的、有机的种植方式。你不需要付出很多时间，你不需要止痛药——因为你并没有干

挖土、除草或者其他那些让你精疲力竭、腰酸背痛的传统农活。耕耘一米菜园是如此简单方便，因此它成了一项完美的亲子活动。哪怕是小孩子，也能很快对一米菜园有个基本了解。由于他们无须花整整半天在烈日下挖土、除草，他们会更加喜欢园艺。

在一米菜园中，一个装满特制混合土的种植箱，被分成若干个小方格（30厘米×30厘米）。1米×1米的种植箱中共有9个小方格，1.2米×1.2米的种植箱中共有16个小方格。每个小方格中种上了各种不同的蔬菜和花草。根据各种不同植物长大后所需要的空间，你可以在任何一个小方格中种上1到16种植物。由于各种植物的混合搭配是全新的，你几乎不需要除去杂草，只需要浇水和等待就可以了。



一米菜园免去了种菜的全部累活——不需要挖土、不需要除草！我是说真的！让你轻轻松松、简简单单地种植新鲜美味的食物。

校园中的一米菜园

我这本书是写给家长、教师和大孩子们的，希望你能和年幼的孩子们一起分享书中的内容。我知道，作为教学方法，这样做能够取得成功，因为我已经见过许多成功的先例了，比如，曾经有一名教师，用她的一米菜园教学几乎所有的科目，包括历史、科学和艺术。你知道她是如何把二者结合起来，让孩子们产生兴趣的吗？首先，她把所有学生召集在一起，让他们围着她坐在地板上，给他们朗读我的第一本一米菜园书。他们都是一些六七岁的小孩子。然后，孩子们都创建了自己的校园一米菜园，这样，每名学生都拥有自己的一米菜园小方格，他们就这样开始了对知识的探索。你也可以依样画葫芦，利用这本书，增强洞察力，增

进对园艺的了解，并帮助你和你的孩子们从一米菜园中得到更多收获。

我看到，美国多所学校都已在苗圃中添上了一米菜园，并通过一米菜园教学生学习几乎所有的科目。我可以告诉你，在我去一些学校参观时，孩子们自豪地向我展示他们的一米菜园，陪我度过了一些非常美妙的时刻。在孩子们谈论他们栽种的农产品的时候，在他们交流他们学到的一切新事物时，你根本插不上话——他们对此非常激动，因此语速快极了。我甚至想，他们甚至都没有意识到，他们究竟学到了哪些知识，因为一米菜园让学习变得如此有趣！



.....

对学校教学和孩子课业来说，建立、栽种、收获一米菜园种植箱也是一项非常有趣的活动。你可以用一米菜园教孩子学习你能想到的所有科目——数学无疑是其中一门，但历史、生物和资源管理同样也是。

.....

压缩版本的一米菜园

和孩子们一起耕耘一米菜园时，使用的种植箱要比成年人使用的略小一些，除此之外，两者并没有太大的区别。这就是说，所有有关一米菜园的信息和建议，你和你的孩子都可以采用。下面就是关于一米菜园操作方法的一堂速成课：

种植箱

一米菜园从一个特别的方形箱子开始。你可以把这个方形箱子放在土壤上面，也可以放在你想放置的任何地方。但你应该把箱子放在容易接近的地方，里面应包含种植一米菜园所需要的所有东西，包括土壤在内。你甚至可以用胶合板制作种植箱的底板，使种植箱更加便于携带。一个一米菜园种植箱长宽各为1米，高为15厘米，分成9个小方格。一米菜园足够小，孩子只要伸出手，就能碰到种植箱的中间，而不需要踩入种植箱中。如果你想种出足够一家人吃的蔬菜，或者有一个班级的孩子要教，那么一个种植箱是不够的。如果空间和资源有限，可以做一个大一点的箱子。举例来说，一个1.2米×1.2米的种植箱（深度仍为15厘米），把它分成16个面积相等的小方格。我把种植箱设计成这个尺寸，主要考虑的是：成年人能够够到多远；在多远的距离内，他们能舒舒服服地打理种植箱，而不会摔倒在种植箱中，或踩在种植箱的土壤上。十来岁的青少年也可以使用这个规格的种植箱，但再小的孩童就不行了。

一米菜园的种植箱可以用任何材料制作，只要材料中不含有防腐剂或油漆、涂料这样的污染物质就可以了。但我倾向于使用木头，特别是可以免费获取的、建筑工地上剩下的木头。你也可以走捷径，购买预制好的组装床，但你要自己上面做好小格，否则它就不是一米菜园的种植箱了。

现在你也许想说：“等等，梅尔。就用这样一个小小的种植箱，怎么能够种出我需要的蔬菜呢？值得花这个力气吗？”听我说，这就是一米菜园的妙处。和同等面积的传统菜园相比，一米菜园需要的水、土地、种子更少，不需要肥料，不需要你过于辛劳，但它的产量却更大，实际上，它的收成是同等空间的传统菜园的5倍。



一米菜园种植箱足够小巧，就连儿童也能轻易够到种植箱的中央。你可以做一个更大的种植箱，但要确保孩子们能够得到种植箱的中央。

超级土壤

在我们的一米菜园中，不使用庭院中的土壤。因为很多人庭院中的土壤都很贫瘠。这就是为什么传统的园丁要忙着测试土壤的质量、每年春天翻土，添加肥料、保水土壤调理剂和各种别的东西。他们有很多活儿要忙，而且他们每年春天都得这样忙碌！因此，在孩子的一米菜园种植箱中，将使用一种特殊的土壤，我们把它叫作“梅尔混合土”。它是由等量的混合堆肥（最好有5个或5个以上的品牌）、泥煤苔（或椰壳纤维）、粗蛭石组成。为了让土壤松软、富含养分、方便打理，并能锁住充足的水分，从而使你栽种的植物能够茁壮地生长，我特意研制了这种混合土。在梅尔混合土中，植物不会干涸枯萎，而且每一滴水都能得到充分利用。

我所调制的梅尔土，pH 值基本是中性的。pH 值衡量的是土壤中的酸碱平衡度，而中性的 pH 值，对大多数园艺植物都是最合适的。最重要的一点是，这意味着，你不需要在梅尔混合土中再添加任何物质，就能让你的蔬菜飞快生长了。

你可以自己动手调制梅尔混合土，然后你就再也不需要折腾泥土了。它能用上差不多10年，你只需要在每次收获后，添上一把堆肥、重新播种就行了。梅尔混合土保证了一米菜园是天然有机的，不仅能给植物最好的开始，还能为你和孩子们免去松土、施肥、除草等工作。



一米菜园中使用的超级土壤叫作“梅尔混合土”，是用等量的泥煤苔、堆肥和蛭石调制成的。你可以把所有的配料都倒在一辆独轮手推车或一块油布上，然后把它们混合一下。非常简单吧！

计划和栽种

决定在一米菜园中种什么东西，是孩子的园艺生涯中最有趣的部分。想象一下，你们拥有那么多种可能性！而其中最佳的选择是：你们可以尝试着在一米菜园种植箱的每一个小方格中，种上各种不同的植物。除此之外，你可以不拘一格、自行选择。有的植物喜欢成群生长，比如你可以种上连续几格甜玉米。大多数植物可以在小方格中各自生长、自给自足。

说到网格，我得说，网格是必须要有的。我告诉人们，如果一米菜园没有网格，就不能算是一米菜园了。我们放在种植箱的土壤上面的网格，勾勒出了每个小方格的轮廓，让一米菜园显得干净整洁、井井有条。

使用网格也能帮助我们组织一米菜园中的各种植物。根据各不相同的植物大小，我们可以这么分：

超大 = 每格 1 棵
大型 = 每格 4 棵
中型 = 每格 9 棵
小型 = 每格 16 棵

根据每一小方格中准备栽种的植物的数量，你可以把小方格分成更小的方块。你有没有发现，这可是一个教孩子学分数的好机会？

我有一个特别的办法，帮助孩子规划一米菜园中的小小方块。我把它叫作“呼，啦，呼，呼，呼，呼”法。第 82 页对此有详细介绍——这个小方法很有帮助，就



“呼，啦，呼，呼，呼，呼”是一个儿童友好型的播种方法。

算是幼童也能顺利地把种子播在分布均匀的网格中。孩子们都很喜欢这个小办法（成年人也是如此）。



在你的一米菜园种植箱旁放上满满一桶水，最好是放在阳光下。在你的蔬果干渴难耐时，就舀一点水给它们解渴。

栽种你的园地

由于你的一米菜园使用的梅尔混合土是一种全新的土壤，因此一米菜园几乎不需要除草。随着植物生长，它们当然需要大量水分，而我们能让浇水变得非常简单。在一个水桶中灌满水，把它放在一米菜园种植箱旁边。然后把一个小塑料杯扔进桶里。行了！这就是你的灌溉系统。

这样，孩子们就能在土壤干涸时，随时给他们的植物浇水。你要告诉孩子们，要像对待儿童一样对待这些植物。如果室外很炎热，孩子们一定需要喝水，那么他们的植物也很可能需要喝水！喝多少水呢？这取决于孩子或植物有多大。大孩子需要喝一大杯水，以此类推。



你发现一米菜园的逻辑了吗？

把水桶就放在一米菜园种植箱旁边，不但会让浇水更加方便，也能确保植物得到充足的、被阳光晒暖的水。