growing food IN THE CITY

Gardening in Western Washington

باغچه داری در واشنگتن غربی

Seattle's climate is cool and wet, with cool dry summers. So heat-loving crops from hotter climates, like tomatoes, corn and peppers, are harder to grow here. But our mild spring, fall, and winter weather allows us to grow cool-loving Asian greens, kale, collards, spinach, and onions year 'round.

Starting Your Garden

Learn in this guide how to:

Choose a place to garden

- You need at least 6 hours of sun – without shade from trees or buildings. Make sure a water supply is close.
- Consider sharing garden space with neighbors, or join a P-Patch or other community garden.

Prepare your soil for planting

- Dig compost into the soil, or bury plant and food scraps.
- Mound up soil into raised beds.

Choose the right seeds to plant

- Grow what your family likes to eat, but choose vegetables that will grow well in our cool weather.
- Plant seeds at the depth and spacing on the seed packet.
- Plant when the soil is warm enough Select seeds that say "80 days" or less to harvest on the seed packet.

➔ **See calendar on back.**

Wait until May 15 to seed or transplant heat-loving plants.

- Tomatoes, peppers and eggplant should be started in a greenhouse, then transplanted to beds in May.

Water and weed your garden

- Seedlings need water daily. Water mature plants 2-3 times a week if it hasn't rained.

Harvest, and prepare garden for winter

- Ask other gardeners when to harvest, or read seed packet.
- Cover beds before winter with mulch, or plant winter cover crops.

آب و هوای سیاتل سرد و مرطوب، و با تابستان های خشک و خنک است. بنابراین کشت محصولات زراعی گرمسیری مناطق گرمتر، مانند گوجه فرنگی، ذرّت و فلفل، در اینجا دشوارتر است. امّا هوای معتدل ما در بهار، پاییز،و زمستان به ما امکان کشت گیاهان سردسیری آسیایی مانند کلم پیچ، کلم برگ، و اسفناج، و پیاز را در طول سال می دهد.

احداث باغچه خود را شروع کنید

با استفاده از این راهنما:

محل باغچه را انتخاب کنید

- باغچه در طول روز به حداقل 6 ساعت آفتاب بدون سایه درختان و ساختمان ها نیاز دارد. وجود آب در نزدیکی آن هم ضرورت دارد.
- در باره مشارکت فضای باغچه با همسایه ها، یا پیوستن به یک پی پچ یا سایر باغچه های جمعی ناحیه فکر کنید.

خاک باغچه را برای کاشت آماده کنید

- مواد مقوی نباتی (کامپوست) به خاک اضافه کنید، یا خرده های گیاه و باقیمانده غذا را در زیر خاک مدفون کنید.
- خاک را به صورت پشته در آورید.

بذر مناسب را انتخاب کنید

- محصولاتی را که خانواده برای خوردن دوست دارد بکارید، امّا گیاهانی که در هوای سرد خوب رشد می کنند را انتخاب کنید.
- بذرها را طبق دستور بسته بندی و با فاصله از هم و در عمق خاک بکارید.
- زمانی که زمین به اندازه کافی گرم است آن را بکارید.. بذرهایی را انتخاب کنید که روی پاکت آن نوشته شده است در "۸۰ روز" یا کمتر محصول به عمل خواهد امد.

← **به تقویم صفحه آخر توجه کنید.**

برای کلشتن بذر یا انتقال نهال تا ۱۵ ماه می صبر کنید

- گوجه فرنگی، فلفل و بادمجان را باید ابتدا در گلخانه کاشت و سپس در ماه می به باغچه منتقل کرد.

باغچه را آبیاری کنید و علف های هرز آن را بکنید

- نشاها به آبیاری روزانه نیاز دارند. گیاهان بالغ را در صورتی که باران نباریده باشد هفته ای ۳-۲ بار آب بدهید.

محصول خود را برداشت کنید و باغچه را برای زمستان آماده کنید

- زمان برداشت محصول را از سایر باغبانها بپرسید و یا به بسته بذر مراجعه کنید.
- زمین را قبل از زمستان بامالچ بپوشانید، یا در آن گیاهان پوشال زمستانی بکارید.

Questions? Garden Hotline (206) 633-0224

سئوالات؟ با تلفن Garden Hotline تماس بگیرید

City of Seattle

Available in alternate formats on request: (206) 633-0224 TTY: (206) 233-7241

Printed on recycled paper *Growing Food: Gardening in Washington* – **English/Farsi** ©2010 Seattle Public Utilities, rev. 10/14

Choose a Place to Garden

Where is there sun?

Most vegetables need at least six hours of direct sunlight a day to grow well. Watch where the sun shines on your yard, and pick the sunniest spots to garden. Trees or buildings can block the sun, especially in spring or fall. A south-facing wall will warm quickly in the spring, and be good for heat-loving plants like tomatoes and peppers in summer.

Where can you grow?

Turn sunny lawn areas into garden by removing and composting the sod. Or to kill the lawn by covering it with 12 inches (30 cm) of wet fall leaves in November. Cover the leaves with cardboard or black plastic. Wait until May to dig up the area and start planting.

Build raised beds. Mix soil with compost. Mound the soil up into a raised bed to help the soil warm in spring. Plan paths between beds so you never walk on your loose, compost-amended soil. You can add sides to your raised beds made from concrete blocks, broken concrete, wood or plastic lumber. Don't use chemically treated wood.

Try gardening in containers. You can use large pots or half-barrels to grow tomatoes, peppers, greens, even berries.

Grow vertically on a sunny wall or in a window. Climbing plants like beans, tomatoes and cucumbers will grow if you provide good soil and poles for support.

Share with a neighbor, or join a community garden! Seattle's P-Patch program can help you find a community garden near where you live. They are great places to grow food, learn, and meet other gardeners.

محلی را برای باغچه خود انتخاب کنید

آفتاب در کجاست؟

بیشتر گیاهان برای رشد خوب باید حداقل روزی ۶ ساعت نور مستقیم داشته باشند. توجه کنید آفتاب به کجای حیاط شما می تابد، و آفتابی ترین نقطه آن را برای باغچه انتخاب کنید. درخت ها و ساختمان ها می توانند، خصوصاً در بهار یا پائیز، جلو نور آفتاب را بگیرند. دیوارهای رو به جنوب در بهار به سرعت گرم می شوند و در تابستان برای کشت گیاهان گرمسیری مانند گوجه فرنگی و فلفل مناسب هستند.

کجا می توانید گیاه بکارید؟

با زیر و رو کردن **چمن های آفتابگیر** و تبدیل آن به کمپوست آنها **را تبدیل به یک باغچه کنید**. یا چمن را با پوشاندن ۱۲ اینچ (۳۰ سانتیمتر) برگ خیس پائیزی در ماه نوامبر از بین ببرید. برگ ها را با مقوا یا پلاستیک سیاه بپوشانید. برای کندن زمین در ان محوطه تا ماه مه صبر کنید و سپس کاشتن گیاه را شروع کنید.

پشته بسازید. خاک را با کامپوست مخلوط کنید. با این مخلوط ها پشته بسازید تا در بهار گرم شوند. بین پشته ها مسیری ایجاد کنید تا روی مخلوط کمپوست و خاک پا نگذارید. می توانید دور پشته ها را با بلوک سیمانی یا قطعات شکسته آن، و یا با الوارهای چوبی و پلاستیکی ببندید. از چوب هایی که در آنها از مواد شیمیائی استفاده شده است مصرف نکنید.

سعی کنید در جعبه گیاه بکارید. می توانید از گلدان های بزرگ یا نیمه بشکه ها برای کاشتن گوجه فرنگی، فلفل، سبزیجات و حتّی توت ها استفاده کنید.

رشد عمودی را تشویق کنید. روی یک دیوار آفتابی یا در داخل یک پنجره گیاهان بالا رونده مانند لوبیا، گوجه فرنگی و خیار در صورت وجود خاک خوب و ستون های مهار به صورت عمودی بکارید.

با یکی از همسایگان باغچه مشترک بسازید، یا در یک باغچه جمعی ناحیه شریک شوید. طرح پی پچ سیاتل می تواند برای پیدا کردن یک باغچه جمعی در نزدیکی محل سکونت شما کمک کند. این باغچه ها محل مناسبی برای کاشتن مواد غذائی، یاد گیری و ملاقات با سایر باغبانهاست.

Testing your soil for lead or other contamination
Soil near old houses with peeling paint, or next to streets or in industrial areas may have lead, arsenic, or other contamination.

Call the Garden Hotline to find out where to get your soil tested, or to get a copy of WSU's *Gardening on Contaminated Soils*. If you suspect that your soil is contaminated, build a raised bed and add 8 inches (20 cm) of fresh soil with compost.

آزمایش خاک برای وجود سرب یا سایر آلودگی ها
خاک نزدیک خانه های قدیمی با رنگ های ورآمده، یا نزدیک خیابان یا واقع در مناطق صنعتی ممکن است دارای سرب، آرسنیک، یا سایر آلودگی ها باشد.

برای اطلاع از محل انجام آزمایش خاک خود، یا دریافت یک نسخه از

Gardening on Contaminated Soils WSU با تلفن Garden Hotlineتماس بگیرید.
اگر نسبت به آلوده بودن خاک خود مشکوک هستید، یک پشته به بلندی ۸ اینچ (۲۰سانتیمتر) از خاک تازه با کمپوست درست کنید.

Prepare Soil for Planting

Compost is decomposed plants (leaves, grass, dead plants) and food waste. Compost helps soil holds nutrients and water to grow healthy plants. You can make your own compost from grass clippings, leaves, sod, weeds, plants and food wastes, or you can buy compost. You can also bury food waste in the garden, or chop and drop plants.

Mulch is any material you spread on top of the soil, to conserve water, control weeds, and slowly feed the soil as it decomposes. Good mulches for gardens include fall leaves, plant and grass clippings, straw, coffee hulls, or compost.

Mix compost into your garden soil.

Dig to loosen the soil 8 to 12 inches deep (20-30 cm) with a shovel or garden fork. Spread compost 2 or 3 inches deep (5-8cm). Then mix the compost into the soil.

Or bury food and plant waste at least 6 inches (15 cm) deep to compost.

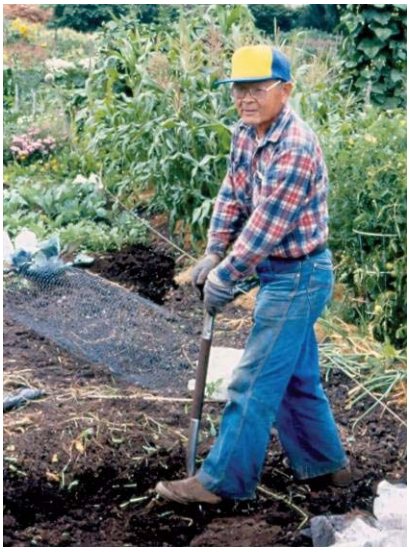
Soil for container growing

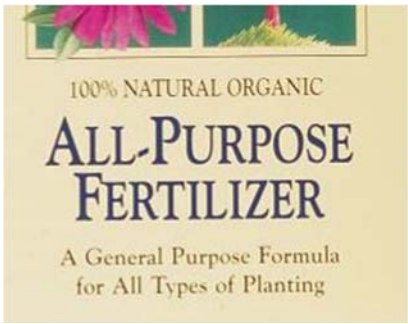
Mix one part compost with two parts sandy soil. Drainage in containers can be improved by adding a larger material like pea gravel or medium bark. You can also buy pre-mixed “potting soil.” If you have old potting soil in containers, you can add about 1/4 compost to freshen it for a new growing season.

Buying fertilizer? Look for “organic”.

While vegetables get most of the nutrients they need from compost, a complete “organic” (from natural sources) fertilizer can speed their growth. Look for “organic vegetable fertilizer” or fish fertilizer at your garden store.

Get a soil test to discover other nutrient needs. Washington soils may need lime every few years, which adds calcium and reduces acidity. Mix about 4 pounds (1.5 kg) of lime into soil per 100 square feet (9.3 square meters). Ask the Garden Hotline where you can send your soil sample for a test that will tell you about lime and other nutrient needs.





خاک را برای کشت آماده کنید

کمپوست گیاهان پوسیده (برگ، علف، گیاهان مرده) و بازمانده های غذاهاست. کامپوست به خاک کمک می کند در حفظ موّاد مغذّی و آب به رشد گیاهان سالم. شما می توانید کمپوست خود را از خرده های علف، برگ، چمن، علف های هرز، گیاهان و پس مانده های غذا تهّیه کنید، یا این که آن را به صورت آماده بخرید. شما همچنین می توانید پسمانده های غذای خود را همراه با گیاهان خرد شده در باغچه مدفون کنید.

مالچ هرگونه مادّه ایست که برای حفظ آب و کنترل علف های هرز، و تغذیه ملایم خاک در حال تجزیه شدن بر روی خاک پاشیده می شود. مالچ های خوب برای باغچه دارای برگ های پائیزی، خرده های گیاهان و علف ها، کاه، پوست قهوه، یا کمپوست هستند.

کمپوست را با خاک باغچه مخلوط کنید.

با یک بیل یا بیلچه باغبانی به عمق ۸ تا ۱۲ اینچ (۳۰-۲۰ سانتیمتر) خاک را شل کنید. کمپوست را به ضخامت ۲ یا ۳ اینچ (۸-۵ سانتیمتر) روی آن پخش کنید. سپس کمپوست را با خاک مخلوط کنید.

یا برای تولید کمپوست **ضایعات غذا و گیاهان** را در حداقل عمق ۶ اینچی (۱۵ سانتیمتری) در زیر خاک دفن کنید.

خاک برای کشت در جعبه

یک قسمت کمپوست را با دوقسمت خاک ماسه ای مخلوط کنید. زهکشی در ظروف را می توان با اضافه کردن مواد درشت تر مانند شن نخودی یا پوسته های متوسط بهبود بخشید. شما همچنین می توانید "خاک گلدان " حاضری بخرید. اگر خاک گلدان قدیمی دارید، می توانید با ۱/۴ کمپوست به آن اضافه کنید تا برای یک فصل تازه رشد آماده شود.

آیا باید کود بخرید؟ کود "آلی" انتخاب کنید.

وقتی سبزیجات بیشتر موّاد مغذّی مورد نیاز خود را از کمپوست می گیرند، یک کود کاملاً "آلی" (از منابع طبیعی) می تواند رشد آنها را تسریع کند. کود گیاهی "آلی" یا کود ماهی را از مغازه باغبانی تهیّه کنید.

برای اطلاع از نیاز به سایر مواد مغذّی خاک را آزمایش کنید. خاک های ایالت واشنگتن ممکن است هر چند سال یک بار نیاز به آهک داشته باشند، که کلسیم را افزایش می دهد و خاصیّت اسیدی آن را کم می کند. تقریباً ۴ پوند (۱,۵ کیلو) آهک را به هر ۱۰۰ فوت مربع (۹,۳ متر مربع) خاک اضافه کنید. برای اطلاع از محل انجام آزمایش خاک خود، که کمبودهای خاک به آهک و سایر مواد مغذّی را نشان می دهد تلفنی با Garden Hotline تماس بگیرید.

Plant the Right Seeds, at the Right Time

Choose plants that grow well in our cool climate.

Grow what your family likes to eat, but choose varieties of vegetables that will grow well in our cool, wet spring weather and cool, dry summers.

When to plant

Seeds need soil warm enough to sprout – typically at least 50-60°F (10-16°C). You can wait until the soil warms in May, or use a plastic cover to warm it more quickly.

Read seed packets for planting dates, and choose ones that say “80 days” or less to harvest. Peas and potatoes can be planted in March, but leafy greens should wait until April, and heat-loving crops like corn until late May.

Or buy seedling plants of heat-loving, long-season tomatoes, peppers, and eggplant, to transplant into the garden in late May. You can also grow them yourself from seeds planted indoors in March, in containers in a sunny window.

➔ **See the Calendar on back page.**

Planting seeds

Read the seed packet for planting depth and time. Tiny seeds like lettuce, carrots, and collards can be scattered on the prepared soil surface, then covered with a thin layer of compost or soil. Don’t plant these tiny seeds too deep! Larger seeds like peas, corn, and squash can be pushed with your finger one at a time into the prepared soil, at the depth and spacing described on the packet. Then water slowly to deeply moisten the soil.

Transplant heat-loving plants from greenhouse to garden in late May.

Make a hole as wide the seedling’s roots. Add compost or a sprinkle of fertilizer. Spread roots out, and gently push soil in around the roots. Water well. Plant at the same depth as the plant was in the pot at the greenhouse.

Water young seedlings regularly. Cover and protect seedling plants from extreme heat or cold until they are strong.

بذرهای مناسب را در زمان درست بکارید

گیاهانی را نتخاب کنید که در هوای خنک ما خوب رشد می کند.

موّادی که خانواده شما دوست دارند را بکارید، ولی اقسام گیاهانی را انتخاب کنید که در هوای خنک و مرطوب بهار و خنک و خشک تابستان ما خوب رشد می کنند.

زمان کاشت

بذرها برای جوانه زدن نیاز به خاک گرم دارند – معمولاً حداقل ۶۰-۵۰ فارنهایت (۱۶-۱۰سانتیگراد). شما می توانید تا ماه مه که خاک گرم می شود صبر کنید، یا خاک را با پلاستیک بپوشانید تا زودتر گرم شود.

تاریخ کاشت روی پاکت بذر را بخوانید، و آنهایی را انتخاب کنید که روی پاکت آن نوشته شده است در "۸۰ روز" یا کمتر محصول به عمل خواهد آمد. نخود و سیب زمینی را می توان در ماه مارس کاشت، امّا برای کاشتن گیاهان پربرگ باید تا آوریل صبر کرد. محصولات گرما دوست مانند ذرّت را در اواخر ماه مه باید کاشت.

یا جوانه نهال های گرما دوست، مانند گوجه فرنگی طولانی فصل ، فلفل ها، و بادمجان را بخرید و در اواخر ماه می به باغچه منتقل کنیدد. شما همچنین می توانید تخم گیاهان را در ماه مارس در یک جعبه و در پشت یک پنجره آفتاب گیر بکارید تا جوانه بزند.

➔ **به تقویم به صفحه آخر توجه کنید.**

کاشتن بذر

برای اطلاع از عمق کاشت و زمان آن روی پاکت بذر را بخوانید. بذرهای کوچک مانند کاهو، هویج، و کلم برگ را می توان بر روی سطح خاک آماده شده پخش کرد، و سپس روی آن را با یک لایه نازک کمپوست یا خاک پوشاند. این بذرهای کوچک را در عمق زیاد نکارید. بذرهای بزرگ تر مانند نخود، ذرّت و کدو را می توان طبق عمق و فاصله مشخس روی بستبندی یک به یک در خاک آماده شده فرو داد. سپس برای مرطوب کردن کامل خاک به آرامی به آن آب بدهید.

انتقال گیاهان گرما دوست از گلخانه به باغچه در اواخر ماه مه.

سوراخی به اندازه عرض ریشه نهال درست کنید. در آن مقداری کمپوست یا زره از کود بریزید. ریشه گیاه را از هم باز کنید، و به آرامی خاک های اطراف ریشه را فشار دهید. نهال را در همان عمقی که در جعبه داخل گلخانه بوده است قرار دهید.

نهال ها را به طور منظم آبیاری کنید. تا وقتی که نهال قوّت بگیرد با پوشاندن آن را از گرما و سرمای شدید حفظ کنید.

Thin and space plants – give them room to grow.

Follow the spacing directions on the seed packet. After seeds sprout and have a few leaves, thin (remove) seedlings to that spacing. You can also transplant seedlings from crowded areas to areas that aren't full. This will ensure that plants have enough room to grow, and give you a bigger harvest. You can eat the little plants you pull as salad.

گیاهان را از هم فاصله دهید – برای آنها فضای کافی برای رشد ایجاد کنید.

به اطلاعات مربوط به فاصله بین بذرها در روی پاکت بسته بندی توجه کنید. پس از این که بذرها جوانه زدند و چند برگ در آوردند نهال ها را تک تک قرار دهید (جوانهای اضافه را بردارید). همچنین می توانید جوانه هایی که بهم نزدیک هستند را به قسمت خلوت باغچه منتقل کنید. با این کار گیاهان به اندازه کافی فضا برای رشد خواهند داشت، و محصول بزرگترخواهند داد. می توانید گیاهان اضافه را برای سالاد مصرف کنید.

Succession planting

Plant more seeds every few weeks as long as the weather is warm, so that your harvest will continue into the fall. But don't plant cool-loving crops like peas and spinach in hot July weather. Plant fall cool crops in August to early September.

کاشتن متوالی

تا وقتی هوا گرم است هر چند هفته یک بار بذرهای بیشتری بکارید، تا محصول شما تا پائیز ادامه داشته باشد. امّا گیاهان سرما دوست مانند نخود و اسفناج را در ماه گرم ژوئیه نکارید. گیاهان هوای خنک پائیزی را در اوت یا اوایل سپتامبر بکارید.

Rotate crops

Some crops get diseases that stay in the soil for a year or more. And some crops use up soil nutrients quickly. **To avoid problems, rotate (move) crop families to a different bed each year.** ➔

گردش محصولات

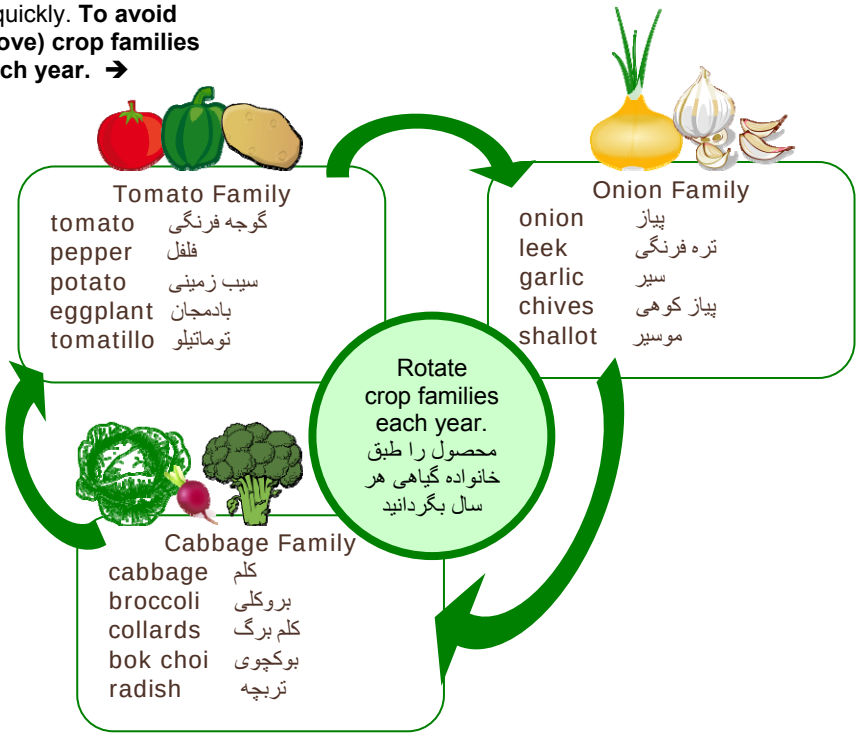
بعضی از محصولات مبتلا به بیماری هایی می شوند که در خاک برای یک یا چند سال باقی می ماند. و بعضی از محصولات به سرعت مواد مغذی خاک را مصرف می کنند. **برای جلوگیری از ایجاد این مشکل، محصولات را خانوادگی بچرخانید (جابجا کنید).** ➔

Example

1st Year:
- Bed A Tomato
- Bed B Onion
- Bed C Cabbage

2nd Year:
- Bed A Cabbage
- Bed B Tomato
- Bed C Onion

3rd Year:
- Bed A Onion
- Bed B Cabbage
- Bed C Tomato



مثال

سال :اوّل
- گروه A گوجه فرنگی
- گروه B پیاز
- گروه C کلم

دوّم :سال
- گروه A کلم
- گروه B گوجه فرنگی
- گروه C پیاز

سوّم :سال
- گروه A پیاز
- گروه B کلم
- گروه C گوجه فرنگی

Other vegetable families that benefit from changing locations each year:

cilantro carrot parsley

beet chard spinach

corn wheat teff

cucumber melon squash

lettuce radicchio endive

pea bean clover

These families can all be planted together with the tomato, cabbage, and onion families.

سایر خانواده های سبزیجات که تغییر محل هر سال برای آنها مفید است

گشنیز هویج جعفری

چغندر چغندر برگی اسفناج

ذرت گندم تف

خیار هندوانه کدو

کاهو کاسنی قرمز آندیو

نخود لوبیا شبدر

تمام این خانواده ها را می توان با همدیگر با خانواده گوجه فرنگی، کلم، و پیاز کاشت.

Water your garden

Check your garden daily in hot summer weather. Water before vegetables droop, or when the soil feels dry 2 inches (5 cm) down. In cooler, rainy spring and fall you'll only need to water young seedlings. Direct water to the plant roots. Use a watering wand, or in flat areas lay out a soaker hose between rows and cover it with mulch. Water enough to moisten the whole root zone – dig a few inches down to see if the soil is moist. Plants in containers dry out more quickly than in the garden. Always water in the evening or early morning, to avoid evaporation waste and prevent wet plant damage from the mid-day sun.

به باغچه خود آب بدهید

باغچه خود را در هوای گرم تابستان هر روز بررسی کنید. سبزیجات را قبل از پژمرده شدن و یا وقتی که ۲ اینج (۵ سانتیمتر) روی خاک خشک باشد آب دهید. در روزهای خنک ترو بارانی بهار و پائیز، فقط جوانه های تازه نیاز به آب دارند . آب را مستقیماً به ریشه های گیاه بدهید. از یک شلنگ آبپاش، و یا در قسمت های مسطح یک شلنگ عرق کن بین ردیف های کاشت قرار دهید و روی آن را با مالچ بپوشانید. برای مرطوب نگه داشتن کل ریشه به اندازه کافی به گیاه آب بدهید - برای بررسی رطوبت خاک چند اینچ از زمین را بکنید. گیاهان کاشته شده در جعبه سریع تر از گیاهان داخل باغچه خشک می شوند. برای جلوگیری از تبخیر آب و آسیب رسیدن به گیاهان مرطوب از طرف خورشید در اواسط روز، همیشه باغچه را در هنگام عصر و یا صبح زود آبیاری کنید.

Control weeds and pests

Spread mulch (leaves, grass clippings) **and pull weeds** before they go to seed.

Most bugs are good bugs that help control pests. Learn which bugs are problems, and how to control them.

Don't use chemical pesticides.

They can poison your family and birds, pets, and fish. Call the Garden Hotline to identify pest or weed problems, and learn about non-toxic solutions.

کنترل علف های هرز و آفات گیاهی

مالچ را پهن کنید (برگ گیاهان، برگ های چمن) و **علف های هرز** را قبل از آنکه به تخم نشستن بکنید.

بیشتر حشرات مفید هستند و به کنترل آفات کمک می کنند. یاد بگیرید کدام یک ازحشرات باعث ایجاد مشکل می شوند، و چگونه می توان آنها را کنترل کرد.

از آفت کش های شیمیایی استفاده نکنید.

این آفت کش ها می توانند خانواده شما و پرندگان، حیوانات خانگی، و ماهی ها را مسموم کنند. برای آشنایی با مشکلات آفات یا علف های هرز، و راه حل های غیر سمی آنها تلفنی با Garden Hotline تماس بگیرید.

Garden All Year

Our climate is cool and wet in spring and fall, and usually above freezing in winter. So heat-loving plants like corn are hard to grow, but cool-loving plants are easy.

Extend your season with cold-hardy crops. Bok choi, kale, collards, broccoli, carrots, leeks, and garlic can be planted in late summer or early fall to grow for harvest all winter or in spring.

➔ See the Calendar on back page.

Grow under cover. Start spring plants in a greenhouse or "cold frame," or extend fall growth with a plastic cover.

تمام سال باغچه داری کنید

هوای ما در بهار و پاییز سرد و مرطوب ، و معمولاً در زمستان بالاتر از صفر است .بنابراین رشد گیاهان گرما دوست مانند ذرّت به سختی می باشد، ولی رشد گیاهان سرما دوست آسان است.

فصل برداشت را با محصولات مقاوم به سرما طولانی کنید.
بوک چوی، کلم پیچ، کلم برگ، کلم بروکلی، هویج، تره فرنگی، و سیر می توانند در اواخر تابستان و یا اوایل پاییز کاشته شوند تا بتوان آنها را در طول زمستان و در فصل بهار برداشت کرد.

به تقویم صفحه آخر توجه کنید. ←

رشد در زیر پوشش. کشت گیاهان بهاری را در گلخانه شروع کنید یا "گلخانه کوچک"، و یا رشد پاییزی را با یک پوشش پلاستیکی طولانی کنید.

Plant berries and other plants that grow for many years Add these plants to your landscape wherever there's sun: blueberries and strawberries, artichokes, asparagus, even dwarf fruit trees or grapes. Ask the Garden Hotline about best varieties for our climate.

انواع توت ها و گیاهانی که برای چندین سال عمر می کنند بکارید. هر جا که آفتاب وجود دارد این گیاهان را به باغچه خود اضافه کنید: blueberry و توت فرنگی، کنگر فرنگی، مارچوبه، حتی درختان میوه کوتاه یا انگور. برای اطلاع از بهترین گونه های گیاهان مناسب برای آب و هوای ما تلفنی با Garden Hotline تماس بگیرید.

Harvest and Share!

Harvest vegetables before they go to seed. See seed packets for “days to maturity” and photos of ready-to-harvest plants, or ask gardeners at your local community garden about when to harvest.

Share your harvest. If you have more than you can eat, share with neighbors or call the Garden Hotline or see the P-Patch and Lettuce Link websites on back to learn about where to donate food.

Saving seeds is easy with most green leafy plants. Just hang the mature seed stalk to dry. Fruiting plants like tomatoes and squash often cross-breed, so saved seed may not produce good fruit. Call the Garden Hotline to learn more about saving seed, or any garden question.

محصول خود را برداشت کنید و با دیگران قسمت کنید!

سبزیجات را قبل از این که به تخم بنشینند **برداشت کنید**. برای اطلاع از "زمان رسیدن گیاه" و مشاهده عکس گیاهان که آماده برداشت هستند، به پشت پاکت بذر توجه کنید و یا از باغبان های دیگر در باغچه جمعی محل در مورد وقت برداشت سئوال کنید.

محصول خود را با دیگران قسمت کنید. اگرمحصول شما بیشتر از مصرفتان است، آن را با همسایگان خود قسمت کنید و یا تلفنی با Garden Hotline تماس بگیرید یا در مورد اهداء غذا به وب سایت های P-Patch و Lettuce Link مراجعه کنید.

نگهداری بذر بسیاری از گیاهان سبز برگ آسان است. فقط ساقه دانه رسیده رابرای خشک کردن آویزان کنید. گیاهان بارده مثل گوجه فرنگی و کدو را معمولاً به همدیگر پیوند می زنند، و بدین ترتیب بذر ذخیره شده ممکن است میوه خوب ندهد. برای اطلاع از نگهداری بذر و هرگونه سئوال دیگر تلفنی با Garden Hotline تماس بگیرید.

Prepare Gardens for Winter

Fall is time to clean up the garden, compost dead plants, and protect your garden from winter weeds and from rainfall washing soil away.

Cover crops are usually legumes like clover, planted in October to grow through the winter. They protect the soil, and provide nutrients when you dig them into the soil before planting in spring.

Winter mulches should cover any soil areas not planted with overwintering crops or cover crops. Collect fall leaves and spread them 2-3 inches deep to cover exposed soil. You can also chop dead plants and spread them on the soil.

Composting returns nutrients back to the soil. Chop up old garden plants, along with grass clippings and fall leaves, to build your compost pile. Choose a shady spot, and moisten materials as you build your pile.

Or bury food scraps (to keep animals away) under garden beds all winter to improve the soil.

You can also learn how to compost kitchen scraps in a rodent-resistant worm bin. Weeds and diseased plants, along with dairy or meat scraps from the kitchen, should go into the City’s yard-and-food-waste collection for hot composting.

In spring, you can use your compost or buy compost to enrich your soil for another year of growing.

باغچه را برای زمستان آماده کنید

فصل پائیز زمان نظافت باغچه، کمپوست گیاهان خشک شده، و محافظت باغچه خود از علف های هرز زمستانی و شسته شدن خاک توسّط باران است.

محصولات تقویّت کننده و حفاظت کننده خاک معمولاً حبوباتی مثل شبدرند که در ماه اکتبر کاشته شدند برای رشد در زمستان است. وقتی آنها را قبل از کاشتن در فصل بهار در زیر خاک پنهان می کنید از خاک حفاظت می کنند و موّاد مغذّی آن را تأمین می کنند.

تمام قسمت هایی که با محصولات تقوّیت کننده و حفاظت کننده خاک کاشته نشده است باید با **مالچ زمستانی** پوشیده شود. برگ های پاییزی را جمع آوری کنید و آنها را به ضخامت ۳-۲ اینچ روی خاک پهن کنید. همچنین می توانید قطعات خرد شده گیاهان خشک را در روی خاک پهن کنید.

کمپوست کردن مواد مغّذی را به خاک برمی گرداند. گیاهان قدیمی باغچه را خرد کنید و همراه با چمن خرد شده و برگ های پائیزی برای خود کمپوست بسازید. برای تولید کمپوست یک جای سایه انتخاب کنید و مخلوطتان را مرطوب کنید.

یا در طول زمستان اضافه های موّاد غذایی را (برای دور نگهداشتن حیوانات) برای تقویّت خاک در زیر باغچه دفن کنید.

همچنین می توانید یاد بگیرید چگونگه کمپوست از موّاد اضافی آشپزخانه بسازید با استفاده از سطل زد جانور. علف های هرز و گیاهان بیمار را باید همراه با باقیمانده های لبنیات و گوشت، در سطل زباله غذایی شهر برای درست کردنه کمپوست داغ بریزید.

در بهار می توانید، از کمپوست خود استفاده کنید و یا برای غنی کردن خاک کشت سال دیگر کمپوست بخرید.

Easy Crops for Beginner Gardeners

باغداری ساده برای افراد مبتدی

plant seed = **P** = کاشتن تخم transplant seedlings = **T** = انتقال جوانه harvest = **H** = برداشت

	Jan	Feb	Mar	Apr	May	June	July	Aug	Sep	Oct	Nov	Dec
	آذر-دی	آبان-آذر	مهر-آبان	شهریور-مهر	مرداد-شهریور	تیر-مرداد	خرداد-تیر	اردیبهشت-خرداد	فروردین-اردیبهشت	اسفند-فروردین	بهمن-اسفند	دی-بهمن
Cool hardy مقاوم به سرما				**P Peas**		**H→**			**P** نخود	**H→**		.
				T P Lettuce, Spinach				**H→**	**P** کاهو، اسفناج			.
				P Potatoes		سیب زمینی			**H**			
				T Onions P	**H→**	پیاز		**P**		**H→**		.
				P Bok Choi		بوکچوی			**H→**			.
Heat Lovers گرما دوست					**P Beans P**	لوبیا			**H→**			.
					T Tomatoes	گوجه فرنگی			**H→**			.
					P Squash, Cucumber	کدو، خیار			**H→**			.
					P Cilantro	گشنیز			**H→**			.
					P Corn	ذرّت			**H**			
Over-Wintering سرما دوست	**→**			**H**	**P Beets**			**H**	**P** چغندر			**→**
	→	**H**			**P Kale, Collards, Chard**	**H→**		.	**P** کلم پیچ، کلم برگ، برگ چغندر		**H**	**→**
	→	**H**			**P Cabbage**			**H→**	. **P** کلم		**H**	**→**
	→		**Garlic**		سیر			**H**		**P**		**→**
	→		**Leeks**		تره فرنگی			**H**			**P**	**→**

Learn More about Gardening

اطلاعات بیشتر در مورد باغچه داری

Questions? Call The Garden Hotline (Seattle Public Utilities) free brochures on soil, composting, watering, pest control, and more. Language interpretation available.	**206-633-0224** email *help@gardenhotline.org* www.gardenhotline.org	**سئوالات؟ با تلفن Garden Hotline تماس بگیرید،** بروشور رایگان در باره خاک، تولید کمپوست، آبیاری، کنترل آفات، و مطالب دیگرترجمه به زبان های دیگر موجود است.
P-Patch Program of Seattle's Department of Neighborhoods provides community garden spaces in many neighborhoods, at low or no cost. Translated classes. Everyone is welcome.	206-684-0264 email *p-patch.don@seattle.gov* www.seattle.gov/neighborhoods/ppatch	برنامه **P-Patch** سیاتل باغچه های جمعی را در بسیاری از محلّه ها به صورت رایگان یا قیمت کم در اختیار شما می گذارد. کلاس های ترجمه شده . همه خوش آمدند.
Seattle Parks classes, community gardens	www.seattle.gov/parks/pufs	کلاس ها، و باغچه های جمعی
City of Seattle's Food website	www.seattle.gov/food	**شهر سیاتل – وب سایت غذا**
Find a garden space to share	www.urbangardenshare.org	فضای عمومی باغچه پیدا کنید
Urban farming news and resources	www.urbanfarmhub.org	اخبار و منابع باغداری روستایی
WSU Extension Master Gardeners	http://gardening.wsu.edu	**باغبان های ورزیده دانشگاه واشنگتون استیت**
Lettuce Link information on gardening, sharing harvests, and *Gardening for Good Nutrition*	www.solid-ground.org/	اطلاعات مربوط به باغداری و تقسیم محصول
Seattle Tilth provides classes, demonstration gardens, volunteer opportunities, and *The Maritime Northwest Garden Guide*	www.seattletilth.org	کلاس ها، باغچه های نمایشی، و موقعیّت های داوطلب شدن

City of Seattle

Local Hazardous Waste Management Program in King County, WA

LHWMP_0117_FA

Created by Seattle Public Utilities with Department of Neighborhoods' P-Patch Program and Seattle Tilth
Printed on recycled paper *Growing Food: Gardening in Washington* – **English/Farsi** ©2010 Seattle Public Utilities, rev. 10/14