

你所在当地的小农场，可能也是购买有机食物的好地方。雷根指出，由于季节性考量和激烈竞争等因素，让这些有机商品的价格不再居高不下。比如在纽约著名的Union Square Greenmarket，有机蕃茄和一般蕃茄都是每磅1.50元，提供消费者实惠的好选择。

5、考虑小品牌

许多连锁超市最近新增了有机食物的生产线，以自己的商标推出这些商品，提供客人相对便宜的价格就可买到。比如在Safeway超市中，20盎司瓶装的同名品牌有机番茄酱，一瓶只要2.45元，相较于大品牌Heinz的15盎司瓶装的3.79元，足足便宜了不少，算算每盎司番茄酱的平均价，你将省下49%的金钱。