



www.warmheartworldwide.org

## กฎแห่งความสำเร็จ ในการทำการเกษตรแบบยั่งยืน

### ปลูกพืชหมุนเวียนทุกฤดูกาลเพาะปลูก!

#### ทำไมต้องปลูกพืชหมุนเวียน?

1. เพราะเราต้องรู้ทันแมลงและศัตรูพืช ถ้าเราเปลี่ยนการปลูกพืชทุกฤดูเพาะปลูก แมลงต่างๆ ที่มีชีวิตจากการกินพืชชุดก่อน ก็จะอดตายจากการที่ไม่สามารถกินพืชอีกชนิดที่มันไม่คุ้นเคยได้
2. เนื่องจากว่าพืชต่างชนิด ย่อมต้องการสารอาหารที่แตกต่างกัน หากเกษตรกรปลูกพืชชนิดเดียวซ้ำๆ ก็จะทำให้สารอาหารในดินนั้นๆ หมดไป ดังนั้นควรปลูกพืชหมุนเวียนทุกฤดูกาลเพาะปลูก หมายความว่า ทุกฤดูกาลให้เลือกปลูกพืชที่มีตระกูลแตกต่างกัน

ไม่ควรปลูกพืชชนิดเดียวหรือตระกูลเดียวกันซ้ำๆ ในพื้นที่เพาะปลูก

#### พืชตระกูลต่างๆ ทั่วไปสำหรับการปลูกหมุนเวียน

##### พืชตระกูลหญ้า (Gramineae):

- ข้าว, ข้าวโพด, อ้อย, ข้าวโอ๊ต, ข้าวสาลี และธัญพืชต่างๆ

##### พืชตระกูลผักกาดและกะหล่ำ(Cruciferae):

- ผักกาด, ผักกาดขาว และผักใบเขียวต่างๆ, บรอกโคลี, กะหล่ำดาว, กะหล่ำปลี, กะหล่ำดอก, คะน้า, กวางตุ้ง, กะหล่ำปลม, มัสตาร์ด, แรดิช, หัวผักกาด

##### พืชตระกูลถั่ว (Leguminosae):

- ถั่วทุกชนิด, ถั่วฝัก (ถั่วฝักยาว, ถั่วเขียว), ถั่วลิสง
- ถั่วพืชคลุมดิน เช่น ถั่วคุดซู (kudzu), ถั่วบราซิล, ถั่วอัลฟัลฟา(alfalfa), ถั่วโคลเวอร์ (clovers) และพืชเถาต่างๆ
- พืชตระกูลถั่วยืนต้นต่างๆ - rensonii, ต้นหางเสื่อ(flemingia)
- ต้นไม้ประเภทอื่นๆ - kha farang, กระจิน, หางนกยูง, ทองกวาว

##### พืชตระกูลหอมกระเทียม (Alliaceae):

- กระเทียม, ต้นหอม, หอมหัวใหญ่, หอมแดง

##### พืชตระกูลดอกเดซี่ (Compositae):

- คาโมไมล์/เก๊กฮวย, ต้นซีโครี(chicory), ดอกแดนดีไลออน(dandelion), ผักกาดเอนดิฟ (endive), อาร์ติโชค (globe artichoke), แก่นตะวัน/ทานตะวันหัว(Jerusalem artichoke), ผักกาดหอม, รากหอยนางรม(salsify), ดอกทานตะวัน

##### พืชตระกูลแครอทหรือพาสลีย์ (Umbelliferae):

- แครอท, ขึ้นฉ่าย, หัวขึ้นฉ่าย, ผักชี, ยี่ห่วย, ผักชีฝรั่ง, ผักชีลาว, ผักชีล้อม, พาสลีย์, หัวผักกาด

**พืชตระกูลหัว (Chenopodiaceae):**

- หัวบีท, ปวยเล้ง, ผักสวิสชาร์ด (Swiss Chard) , ผักแลมบ์สควาเตอร์ (lamb's quarters)

**พืชตระกูลบวบหรือน้ำเต้า (Cucurbitaceae):**

- แคนตาลูป, แตงกวา, น้ำเต้า, บวบ, แตงฮันนี่ดีว (honeydew), ฟักทอง, ฟักเขียว, แตงโม

**พืชตระกูลมันฝรั่ง (Solanaceae):**

- มันฝรั่ง, มะเขือเทศ, มะเขือต่างๆ, พริก