

## IT Material For Technology Transfer

ઘર આંગણે શાકભાજી (કિચન ગાર્ડન)  
પ્રો. આર. એ. ગુર્જર, વૈજ્ઞાનિક (બાગાયત),  
ડૉ. પ્રભુ નાયકા, વૈજ્ઞાનિક (પાક સંરક્ષણ),  
ડૉ. સુમિત, સાળુંખે, વૈજ્ઞાનિક (વિસ્તરણ શિક્ષણ),  
ડૉ. સી. કે. ટીબડીયા, વરિષ્ઠ વૈજ્ઞાનિક અને વડા કૃષિ વિજ્ઞાન કેન્દ્ર,  
નવસારી કૃષિ યુનિવર્સિટી, નવસારી  
પ્રકાશન નંબર -30/૨૦૧૯-૨૦  
વર્ષ : ૨૦૧૯-૨૦

આપણા સમતોલ આહાર માટે ભોજનમાં વ્યક્તિ દીઠ દરરોજ આશરે ૩૦૦ ગ્રામ શાકભાજીની જરૂરિયાત રહે છે. પરંતુ આપણા દેશની વરતીના પ્રમાણમાં શાકભાજીનું ઉત્પાદન ઓછું હોવાથી હાલમાં વ્યક્તિદીઠ ૧૭૦ ગ્રામ શાકભાજી ઉપલબ્ધ થાય છે. આપણને ઘણી વાર ગટરના ગંદા પાણીમાં કે ઝેરી ખેત રસાયણના ઉપયોગ કરી ઉગાડેલા શાકભાજી આપણા બજારોમાં વેચાતા જોવા મળે છે, જે સ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબ જ હાનિકારક હોય છે. બજારમાં સેન્દ્રીય ખેતી પદ્ધતિથી ઉગાડેલા શાકભાજી મળે તો છે પણ તે એટલા મોંઘા હોય છે કે મધ્યમ આવક ધરાવનાર પરિવાર પણ તેને ખરીદી શકે એમ નથી. આવી પરિસ્થિતિમાં સારી તંદુરસ્તી માટે સારો આહાર લેવો ખૂબ જ જરૂરી છે. જેમાં શાકભાજીનો ફાળો સૌથી વધારે છે કારણ કે શાકભાજી સવારે અને સાંજે બંને સમયે ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે. આથી ઝેરી ખેત રસાયણો વગરની સેન્દ્રીય ખેતી પદ્ધતિથી ઉગાડેલ શાકભાજીનો આહારમાં ઉપયોગ કરવો હોય તો ઘર આંગણે ઉત્પાદન કરવું જરૂરી થઈ પડ્યું છે. જેના દ્વારા બજારની મોંઘી શાકભાજીનો ખર્ચ પણ બચાવી શકાય છે.

ઘર આંગણના શાકભાજીના ફાયદાઓ:-

- (૧) ઝેરી અવશેષો વગરના પ્રદુષણમુક્ત, તાજી, મનપસંદ, શાકભાજી, ફળ તથા ફૂલ કુટુંબની જરૂરિયાત પ્રમાણે ઘર આંગણે જ નિયમિત મેળવી શકાય છે.
- (૨) ઘર આંગણની પડતર અથવા ફાજલ જમીનનો સદુપયોગ કરી શકાય છે.
- (૩) તાજા અને તંદુરસ્ત શાકભાજી ઈચ્છાનુસાર મેળવી શકાય છે.
- (૪) ઘરની જરૂરિયાત મુજબના શાકભાજી ઉત્પન્ન કરી ઘર ખર્ચમાં મોટો ઘટાડો કરી શકાય છે.
- (૫) ઘરના નાના મોટા સૌ કામ કરવાથી શારીરિક કસરત થાય, સાથે સાથે શરીર તંદુરસ્ત રહેવાથી દવાનો ખર્ચ ઘટાડી શકાય.

અગત્યના મુદ્દા –

- (૧) પૂરતો સૂર્યપ્રકાશ આવતો હોય તેવી જગ્યા પસંદ કરવી.
- (૨) પિયત માટે સારું ગુણવત્તાયુક્ત પાણી હોવું જરૂરી છે.
- (૩) આજુબાજુના વિસ્તાર કરતા કિચન ગાર્ડનની જમીન ઉંચી હોવી જરૂરી છે. જેથી ચોમાસામાં પાણી ભરાય નહિ.

(૪) કિચનગાર્ડન કર્યા પછી ખરેખર સમય આપી શકાશે કે નહીં અને તેમાં મદદરૂપ કોણ થશે તે જાણવું ખૂબ જ જરૂરી છે.

(૫) કેટલા વ્યક્તિઓ માટે કિચનગાર્ડન બનાવવું છે તે પ્રમાણેનો વિસ્તાર નક્કી કરવો.

(૬) બાળકોને કિચન ગાર્ડનની કામગીરીમાં સામેલ કરવાથી તેમનાં માનસિક અને શારીરિક વિકાસ ખૂબ સારો થઈ શકે છે.

પૂર્વ તૈયારી:-

(૧) કેટલા વ્યક્તિઓ માટે કિચન ગાર્ડન બનાવવો છે અને કેટલો સમય ફાળવી શકાશે તે નક્કી કરવું.

(૨) સામાન્ય રીતે પાંચ વ્યક્તિ ધરાવતાં કુટુંબ માટે (પતિ, પત્નિ અને ૩ બાળકો) ૧૮ મી x ૧૪ મી એટલે કે ૨૫૨ ચો.મી. જગ્યા પૂરતી ગણાય. આટલા વિસ્તારમાંથી

દૈનિક ૧.૫ થી ૨.૦ કિલો જેટલું શાકભાજી પ્રાપ્ત થઈ શકે છે.

(૩) વાર્ષિક કેલેન્ડર બનાવવું તથા ઋતુ અને વિસ્તાર પ્રમાણેના પાકની પસંદગી કરવી પાકને જરૂરી સૂર્યપ્રકાશ અને પાણી મળી રહે તે રીતે વાવવા.

(૪) પિયત માટે તથા વધારાના પાણીના નિકાલ માટેની વ્યવસ્થા રાખવી.

(૫) ચિનગાર્ડન બનાવતા પહેલા ફરતે વાડની વ્યવસ્થા કરવી.

(૬) બહુવર્ષાયુ છોડ ખૂબ જ સારી જાતના અને કલમ કરેલા હોય તેવા પસંદ કરવા.

(૭) જ્યાં નજર ઓછી પડતી હોય અને ખાતરની વાસ ઓછી આવે તેવી જગ્યાએ ખાતરના ઓછામાં ઓછા બે ખાડા (૨ ફૂટ x ૨ ફૂટ ૪૨ ફૂટ) બનાવવા જેથી બગીચાનો કચરો, રસોડાની શાકભાજી કાપ્યા પછીના બચેલા કચરાનો ઉપયોગ કરી નાખી ખાતર બનાવી શકાય. ખાડાને વારાફરતી ભરવા. જ્યારે બન્ને ખાડા ભરાઈ જાય ત્યાર સુધીમાં પ્રથમ ખાડાનું ખાતર લગભગ તૈયાર થઈ જશે.

(૮) બગીચામાં ખેતીકાર્ય માટે ઉપયોગી નાના સાધનો, જેવા કે કોદાળી, પાવડો, પંજેઠી, દવા છંટકાવનો પંપ વસાવવા ખૂબ જરૂરી છે. જેનાથી ઓછી મેહનતે વધુ કાર્ય થઈ શકે.

(૯) પાણી આપવાના નળ બંને ભાગમાં રાખવા.

(૧૦) જમીનને બને એટલી સમતલ રાખવી પણ પાણી એક જગ્યાએથી આપતા ધીમે ધીમે દરેક જગ્યાએ પહોંચી શકે તે રીતનો ઢાળ બનાવવો.

સુયોજીત કિચન ગાર્ડન બનાવવા માટે ધ્યાનમાં રાખવા જેવી બાબતો.

(૧) ખુબ મોટા કિચન ગાર્ડન કરતાં સુવ્યવસ્થિત નાનો કિચન ગાર્ડન બનાવવો સારો.

(૨) જે તે પાક માટે સ્થળ નક્કી કર્યા બાદ વાવેતર માટે ક્યારા તૈયાર કરવા.

(૩) મોટા ભાગે છોડ એવી રીતે વાવવા કે જેથી શરૂઆતમાં ઉભા રહેતા આખું ચિનગાર્ડન આરામથી જોઈ શકાય.

(૪) ગાર્ડનમાં હરવા ફરવા માટે નાની હાથ લારી ચાલી શકે તેટલી પહોળી પગદંડી બનાવવી.

(૫) જમીનમાં પાકની જરૂરિયાત પ્રમાણે ગોડ કરવી.

(૬) જમીનમાંથી પથ્થર, કાંકરા, કચરો વગેરે વીણી જમીન ઉનાળામાં તપવા દેવી.

(૭) રાસાયણિક ખાતરનો વપરાશ ઓછો કરવા માટે જૈવિક ખાતર, અળસિયાનું ખાતર તેમજ દિવેલીનો ખોળ જમીનમાં દર વર્ષે ભેળવવો.

(૮) શક્ય હોય તો લંબચોરસ આકારનાં ક્યારા બનાવવાં.

(૯) ધરૂના ઉછેર માટે ૩ મી. X ૧મી. ના માપના ગાદી ક્યારા બનાવવા.

(૧૦) ફળઝાડની રોપણી માટે તેના નિયત અંતર મુજબ જગ્યા નક્કી કરી ૬૦\*૬૦\*૬૦ સે.મી. ના માપના ખાડા ખોદી તૈયાર કરવા અને ઉનાળામાં તપવા દેવા.

(૧૧) મકાનના પ્રવેશદ્વારના રસ્તાની બંને બાજુ ફુલછોડની વાવણી માટે જગ્યા રાખવી.

(૧૨) જે તે પાકમાં પરાગનયન માટે તથા ચોખ્ખું મધ ઘરઆંગણે મળી રહે તે માટે મધમાખી ઉછેર માટેની એકાદ કોલોની પણ રાખી શકાય.

(૧૩) અન્ય વેલાવાળા શાકભાજીની સરખામણીમાં દૂધીનો વેલો મોટો થાય છે જેથી તેને ફેલાવવા માટે પૂરતી જગ્યા મળી રહે તે રીતે વાવવાં.

(૧૪) શક્ય હોય તો મલ્ચીંગ (આવરણ) નો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

ગુણવત્તા યુક્ત ઉત્પાદન લેવા માટે ધ્યાનમાં રાખવાના મુદ્દા

(૧) જો માટીની જરૂર પડે તો ગોરાડુ કે નદીના કાંપવાળી જમીન ક્વિન ગાર્ડન માટે ઉત્તમ ગણાય. કિચન ગાર્ડનમાં પીળી માટીનો બને તેમાં ઓછો ઉપયોગ કરવો અને જો કરવો પડે એમ હોય તો તેમાં છાણીયું ખાતર વધારે નાખવું. કાળી, ગોરાડુ, પીળી, લાલ અને રેતાળ જમીનને અનુક્રમે વધારે સેન્દ્રીય ખાતરની જરૂરિયાત રહે છે.

(૨) શાકભાજીનાં ક્યારાં, શેઢા પાળા તથા કિરાનગાર્ડનની બહારના વિસ્તારને પણ ચોખ્ખાં રાખવાં.

(૩) કઈ ઋતુમાં કયા શાકભાજી, ફળ કે ફુલછોડ ક્યારે વાવવા કે રોપવા, વાવેતર પદ્ધતિ તથા પાકમાં આવતાં રોગ જીવાતનું પ્રાથમિક જ્ઞાન હોવું ખૂબ જ જરૂરી છે.

(૪) કિચન ગાર્ડનની ફરતે દિવાલ કે તારની વાડની નજીક ઉનાળા તથા ચોમાસામાં વેલાવાળા શાકભાજીનું વાવેતર કરવું, શક્ય હોય તો શાકભાજી માટે નાનો એવો માંડવો પણ કરી શકાય. ગાર્ડનની ફરતે આવા પાકો ઉગાડી ટેકા આપી તેને ચઢાવવાથી જગ્યા ત્યા બચે અને સારું ઉત્પાદન મળે. વેલાવાળા શાકભાજીના બે છોડ ૧૫ થી ૨૦ દિવસના ગાળા બાદ વાવવા તથા દસથી બાર પાન આવ્યા પછી ડંખ તોડવી.

(૫) કંદમૂળવાળા શાકભાજી (ગાજર, બીટ, અળવી) પાણીના ઢાળિયા કે બે ક્યારાને અલગ કરતી પાળી ઉપર વાવવાથી જગ્યાની બચત થઈ શકે અને પાળીનો સદુપયોગ કરી શકાય. કંદમૂળ વાવવાના હોય તેટલી જમીનમાં થોડી રેતી મિક્સ કરી દેવી જેથી તેને ઉગવામાં સરળતા રહે અને તે સારી રીતે ઉગી શકે. જો તેમ ન થઈ શકે તેવું હોય તો નદી કિનારાની માટીનો પણ ઉપયોગ કરી શકાય. અળવીને ઉનાળા તથા ચોમાસા એમ બન્ને ઋતુમાં પિયતથી થઈ શકે તથા જે જગ્યામાં ભેજનું પ્રમાણ સતત જળવાઈ રહેતું હોય તેવી જગ્યાએ વાવવી. ગુવાર એક ફૂટ ઉંચાઈ પછી ઉપરથી ચૂંટી દેવા. રીંગણ અને પપૈયામાં પાણી ઓછું આપવું અને પાણીની ખેંચ આપ્યા બાદ પાણી આપવું. રીંગણની જાત ઓછા બીજ હોય એવી પસંદ કરવી.

(૬) આદુ, હળદર અને સુરણને કેળમાં મિશ્ર પાક તરીકે લઈ શકાય.

(૭) ક્વિન ગાર્ડનમાં સરગવો, લીંબુ, મીઠો લીમડો, કેળ, પપૈયા, જામફળ સીતાફ અને નારિયેળીનો સમાવેશ કરવો તથા દક્ષિણ દિશામાં સારી માત્રામાં પ્રકાશ મળી રહે તેવી રીતે વાવવાનો આગ્રહ રાખવો, જેની નીચે થોડો છાંયડો

સહન કરી શકે તેવા નાગરવેલના પાન ધાણા, મેથી, પાલક આદુ, હળદર, અળવી જેવા પાકો પણ વાવી શકાય. મૂળા, ધાણા, મેથી વગેરે ૨ થી ૩ તબક્કે ઉગાડવા જેથી ફૂમળી અવસ્થામાં થોડાં થોડાં સમયે ઉપલબ્ધ થઈ શકે.

(૮) દર વર્ષે બરાબર કોહવાયેલું છાણિયું ખાતર જેમાંથી મૂત્રની વાસ ન આવતી હોય તેવું લેવું અથવા કમ્પોસ્ટ ખાતર દરેક ક્યારામાં નાખવું.

(૯) લાંબા ગાળાના પાકમાં ટૂંકા ગાળાના પાકો આંતરપાક તરીકે લેવાં. દા.ત.- કોબીજ, કોબી ફલાવર, રીંગણ, ટામેટાં, મરચીનાં પાકમાં મૂળા, પાલક, મેથીની ભાજી લઈ શકાય. આંતરપાક માટે ખાસ ધ્યાનમાં એ રાખવું કે મુખ્ય પાક અને ગૌણ પાકની રોગ જીવાત એક જ પ્રકારની હોવી જોઈએ નહીં.

(૧૦) જમીનની ફળદ્રુપતા જળવાઈ રહે તે માટે ચોમાસામાં જે તે ક્યારામાં શણ, ઈક્કડ, ચોળા અથવા ગુવાર જેવા પાકોનો લીલો પડવાશ કરવો. એકાદ દોઢ માસનો પાક થાય ત્યારે આખા છોડને (ફૂલ આવતાં પહેલાં) ઉપાડી જમીનમાં દબાવી દેવા અને બરાબર કોહવડાવી દેવા. લીલો પડવાશ કરવાનાં ક્યારાની જગ્યા દર વર્ષે બદલવી. જો માટીની જરૂર પડે તો ગોરડુ કે નદીના કાંપવાળી જમીન કિચનગાર્ડન માટે ઉત્તમ ગણાય.

(૧૧) ટીંડોળા, પરવળ જેવા બહુવર્ષીય પાકો માટે આંગણાના ખુણામાં મંડપ બનાવી રોપણી કરી ઉછેર કરવો તથા કંકોડાની ગાંઠને એવી જગ્યાએ રોપવા કે જેથી ચોમાસા પછી તેને ભેજ લાગે નહિ. જો ફૂટ આવતા પહેલા ભેજ લાગશે તો ગાંઠો સડી જશે. પરવળ અને કંકોડામાં નર અને માદાનું પ્રમાણ ૯:૧ મુજબ જાળવવું.

(૧૨) વિવિધ રોગ-જીવાત નિયંત્રણ માટે સંકલિત જીવાત રોગ નિયંત્રણ પદ્ધતિનો અમલ કરવો.

(૧૩) નિંદામણનાશક ખેત રસાયણનો ઉપયોગ બિલકુલ ન કરવો. પાક ફેરબદલીના સિધ્ધાંત પ્રમાણે ઉંડા મૂળવાળા પાકો પછી છીછરા મૂળવાળા પાકોનો સમાવેશ કરવો. જરૂર જણાય ત્યાં કિચન ગાર્ડનમાં છોડ/ઝાડની આજુબાજુ ખુરપી વડે ફૂલ આવતા પહેલા નિંદણ દૂર કરી ગોડ કરવી, નિંદણનું અને રોગ જીવાતવાળા અવશેષોમાંથી ખાતર ક્યારેય બનાવવું નહીં.

અન્ય ઉપયોગી સૂચનો

(૧) સૌથી અગત્યનો મુદ્દો કિચન ગાર્ડન માટે વપરાતા પાણીની ગુણવત્તાનો છે. રસોડામાંથી નીળકતું વધારાનું પાણી શાકભાજી માટે વપરાય છે પરંતુ બાથરૂમમાં સ્નાન

કરતા કે કપડાં ધોતાં બહાર આવતું પાણી કિચન ગાર્ડન માટે વાપરવું હિતાવહ નથી.

(૨) છોડને ભેજની જરૂર છે, નહિ કે પાણીની. રસોડા કે ઘરમાંથી નીકળતા વધારાના પાણીને સીધા જ ક્યારામાં ન વહેડાવતાં ઠંડી કે ટાંકીમાં એકઠું કરી જરૂર પડે ત્યારે જ તેનો ઉપયોગ થાય તેવી વ્યવસ્થા વધુ હિતાવહ છે. માત્ર અળવી, ફૂદીનો અને કેળને સતત ભેજની જરૂરિયાત રહેતી હોય છે.

(૩) શાકભાજી તથા ફળને ખાવાલાયક યોગ્ય અવસ્થાએ જ ઉતારવા, ભીંડા, રીંગણ અને મરચાંના ફળો પાકટ થવા દેવા નહીં.

(૪) કિચન ગાર્ડનમાં રોગ જીવાતનો પ્રશ્ન ઉઠ્ઠવે તો બિન રાસાયણિક પદ્ધતિ જેવી કે કર્ષણ પદ્ધતિ, ભૌતિક પદ્ધતિ, યાંત્રિક પદ્ધતિ, ફેરોમોન ટ્રેપ, બ્યક્ચર ટ્રેપ, પિંજર પાક પદ્ધતિ, જૈવિક નિયંત્રણ, વનસ્પતિજન્ય કીટનાશી દવાનો ઉપયોગ કરવો સલાહ ભરેલું છે.

(૫) જે તે ઋતુને અંતે પાક પૂર્ણ થાય કે તુરત જ છોડ ઉખાડી નાંખવા. પાકના રોગીષ્ટ કે જીવાતથી નુકશાન પામેલા અવશેષો હોય તો ભેગાં કરી તેનો યોગ્ય રીતે નિકાલ કરવો, રોગ અને જીવાતવાળા છોડને સળગાવી દેવા સલાહભર્યું છે. જરૂરિયાત મુજબ ખેડ, ખાતર, પાણી અને પાક સંરક્ષણના પગલા લેવા જરૂરી છે.

ક્રિયન હોમ /ન્યુટ્રિશન ગાર્ડનમાં સમાવી શકાય તેવા ઋતુ પ્રમાણેનાં શાકભાજી તથા ફળપાકો

ક્રિયન હોમ /ન્યુટ્રિશન ગાર્ડનમાં સમાવી શકાય તેવા ઋતુ પ્રમાણેનાં શાકભાજી તથા ફળપાકો		
શિયાળુ ઋતુના શાકભાજી	ઉનાળુ ઋતુના શાકભાજી	ચોમાસુ ઋતુના શાકભાજી
રોપણી સમય : ઓક્ટોબર-નવેમ્બર કાપણી સમય : ફેબ્રુઆરી-માર્ચ	રોપણી સમય : ફેબ્રુઆરી-માર્ચ કાપણી સમય : જૂન-જુલાઈ	રોપણી સમય : જૂન-જુલાઈ કાપણી સમય : ઓક્ટોબર-નવેમ્બર
રીંગણ, ટામેટાં, મરચાં (તીખા), કોબીજ, કોબીફલાવર, મૂળા, ગાજર, બીટરૂટ પાલક, વિલાયતી પાલક, મેથી, સુવા, શકરિયાં, બટાટા, મરચા (કેપ્સીકમ) ડુંગળી, લસણ, વાલ, વટાણા, પાપડી, ફણસી, વાલોડ, ધાણા, વરિયાળી, તુવેર	રીંગણ, ટામેટાં, મરચાં (તીખા), અળવી, ચોળી, ગુવાર, ભીંડા, તાંદળજો, પોઈ, કાકડી, દુધી, ગલકા, તુરીયા, કારેલા, કોળું, પરવળ, ફણસી, ટીંડોળા, ચીભડા તરબૂચ શકરટેટી	રીંગણ, ટામેટાં, મરચાં (તીખા), અળવી, ચોળી, ગુવાર, ભીંડા, તાંદળજો, પોઈ, કાકડી, દુધી, ગલકા, તુરીયા, કારેલા, કોળું, પરવળ, ફણસી, ટીંડોળા, રતાળુ સુરણ, ટેપીઓકા, વાલોળ, કંકોડા તુવેર, આદુ, હળદર.
બહુ વર્ષાયુ શાકભાજી:- પરવળ, ટીંડોળા, કંકોડા, ફણસી, સરગવો અને મીઠો લીમડો.		

શાકભાજીની વિવિધ પદ્ધતિઓ: -

(૧) બી થાણીને :- ભીંડા, ગુવાર, ચોળી, તુવેર, વાલ, વટાણા, પાપડી, તરબૂચ, શકરટેટી, દુધી, ફણસી, કાકડી, ગલકાં, તુરિયા, કારેલાં, કોળું, ચીભડાં, વરિયાળી, સરગવો,

(૨) ગાદી ક્યારા ઉપર ધરૂ તૈયર કરીને – રીંગણ, ટામેટાં, મરચાં (તીખા, કેપ્સીકમ), કોબીજ, કોબી-ફલાવર, ડુંગળી, વરિયાળી

(૩) કટકા/મૂળ રોપીને – ટીંડોળા, પરવળ (નર માદા), ટેપીઓકા, સરગવો, મીઠો લીમડો

(૪) ગાંઠો રોપીને :- આદુ (અંગુલી ગાંઠ), હળદર, (માતૃ ગાંઠ), સુરણ, અળવી, બટાટા, કંકોડા (નર માદા), રતાળુ.

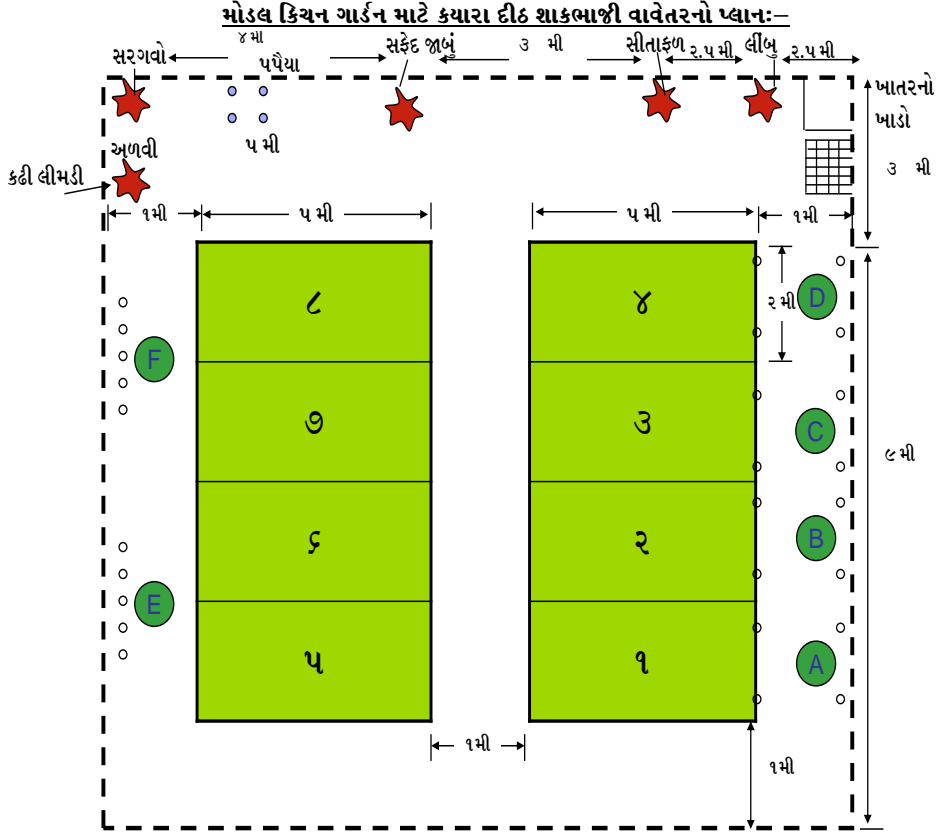
(૫) બીજ પુંખીને :- પાલખ, તાંદળજો, ગાજર, ધાણા, મૂળા, મેથી, બીટરૂટ, સુવા.

(૬) કળી રોપીને:- લસણ

જગ્યાની સુવિધાને ધ્યાનમાં રાખી નીચેનાં ફળપાકોનો સમાવેશ કરી શકાય –

(૧) ફળપાકો:- આંબો, કેળ, પપૈયા, ચીકુ, નારિયેળ અને ફણસ.

(૨) ફક્ત વરસાદના પાણીથી થઈ શકે તેવા પાકો :- જામફળ, કાગદી લીંબુ, દાડમ, સીતાફળ, બોર, સફેદ જાબું, બીલાં, ફાલસા અંજીર અને આમળા.



મોડલ કિચન ગાર્ડન માટેનું કેલેન્ડર									
કચારા નંબર	શાકભાજીની સમાવેશ	ઋતુ	રોપણી સમય	કાપણી સમય	કચારા નંબર	શાકભાજીની સમાવેશ	ઋતુ	રોપણી સમય	કાપણી સમય
૧.	રીંગણ(આંતર પાક તરીકે પાલક)	(ચો)	જુન	ડિસેમ્બર	૫.	મેથી + પાલક	(ચો)	જુન	ઓગષ્ટ
	ચોળી	(શિ)	જાન્યુઆરી	એપ્રિલ		ભીંડા	(શિ)	સપ્ટેમ્બર	જાન્યુઆરી
૨.	ટામેટાં	(ચો)	જુન	સપ્ટેમ્બર	૬.	ટામેટા	(ઉ)	ફેબ્રુઆરી	મે
	કોબીજ	(શિ)	ઓક્ટોબર	ડિસેમ્બર		ગુવાર	(ચો)	જુન	ઓક્ટોબર
	પાલક /મેથી	(ઉ)	જાન્યુઆરી	ફેબ્રુઆરી		રીંગણ	(શિ)	નવેમ્બર	મે
૩.	ભીંડા	(ચો)	જુન	ઓક્ટોબર	૭.	ચોળી	(ચો)	જુન	સપ્ટેમ્બર
	કોબીફલાવર	(શિ)	ઓક્ટોબર	ડિસેમ્બર		તુવેર(આંતરપાક તરીકે પાલક)	(શિ)	ઓક્ટોબર	એપ્રિલ
	ભીંડા	(ઉ)	જાન્યુઆરી	એપ્રિલ	૮.	તુવેર (આંતર પાક તરીકે ડુંગળી)	(ચો)	જુન	ડિસેમ્બર
૪.	મરચા + હળદર	(ચો)	જુન	ડિસેમ્બર		ગુવાર	(શિ)	જાન્યુઆરી	એપ્રિલ
	કાંદા	(શિ)	ડિસેમ્બર	એપ્રિલ					
(A)	દૂધી	(ચો)	જુન	ઓક્ટોબર	(D)	કોળુ	(ચો)	જુન	ઓક્ટોબર

	કારેલા	(શિ)	નવેમ્બર	ફેબ્રુઆરી		ગલકા	(શિ)	નવેમ્બર	ફેબ્રુઆરી
(B)	ગલકા	(ચો)	જુન	સપ્ટેમ્બર	(E)	વાલોડ પાપડી	(ચો)	જુન	માર્ચ
	કાકડી	(શિ)	ઓક્ટોબર	ડિસેમ્બર	(F)	વરાકંઠ	(ચો)	જુન	ડીસેમ્બર
(C)	તુરીયા	(ચો)	જુન	સપ્ટેમ્બર		તુરીયા	(શિ)	જાન્યુઆરી	એપ્રિલ
	દૂધી	(શિ)	ઓક્ટોબર	જાન્યુઆરી					
શિ=શિયાળુ ઉ=ઉનાળુ ચો=ચોમાસુ									