

蕎麥 有機農業好幫手



▲蕎麥台中5號



▲蕎麥生長迅速，可抑制雜草

文圖/陳裕星

時序進入秋冬，又到了蕎麥花盛開的季節，往年只在二林地區栽培的蕎麥，在新北市農友協助下，106年首度推廣到新北市中和、貢寮、宜蘭等北部地區種植蕎麥台中5號品種。

蕎麥的栽培利用深受有機農民的喜愛，因為蕎麥是所有的覆蓋作物中生長速度最快，播種後3-6週開花，11-12週就完全成熟，植株高度約60-90公分，生長緊密且快速，有助於保育土壤避免侵蝕沖刷，改善土壤團粒的穩定性，在歐美農民以蕎麥抑制雜草生長的農法已超過150年。當種子採收，植株翻耕入土後迅速分解，每公頃乾物重約可生產5-7噸，作為下一作作物的養分，可適應貧瘠與酸性土壤 ($\text{pH} \geq 5$)，非常適用於休耕土地再活化，也適應冬季濕冷天氣。蕎麥可提供各種昆蟲天敵棲身，例如寄生蜂、瓢蟲和草蛉等，幫助捕食害蟲，如有蜜蜂或昆蟲協助授粉，蕎麥產量可增加21-40%。因此，蕎麥是有機農業最佳作物選擇之一。

蕎麥的營養相當豐富完整，含有人類所有的必需胺基酸。蕎麥富含芸香苷和酚酸，可減緩澱粉分解速度，GI值 (glycemic index, 餐後血糖值) 僅為50，遠低於麵包、燕麥等澱粉類主食。蕎麥在臺灣冬季盛花期長達2-3個月，每公頃可產蜜達70-100公斤，為優良之蜜源植物，蕎麥蜜色澤深褐色，帶有甘蔗糖蜜風味，且含豐富的類黃酮和酚酸成分，增加人體血液的抗氧化能力，可開發為農村副產品增加農民收入。



▲新北市貢寮區楊振鑫農友的有機蕎麥田區