

# **SZAKDOLGOZAT**

**Fuit Bernadett**

**2023**



**Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem**

**Budai Campus**

**Kertészettudományi Intézet**

**Kertészmérnöki alapképzési szak**

**Családi önellátás megtervezése**

**Belső konzulens:** Gál Izóra, egyetemi docens

**Belső konzulens  
intézete/tanszéke:** Vidékfejlesztés és Fenntartható  
Gazdaság Intézet  
Agroökológiai és Ökológiai  
Gazdálkodási Tanszék

**Készítette:** **Fuit Bernadett**

**Budapest**

**2023**

# Tartalomjegyzék

1. Bevezetés és célkitűzés .....	5
2. Irodalmi áttekintés.....	6
2.1. Az ökológiai gazdálkodás fogalma és helyzete .....	6
2.2. Az ökológiai gazdálkodás főbb alapelvei .....	7
2.3. Az önellátás elvei, rendszere .....	8
2.4. Az önellátás gazdasági helyzete .....	11
2.5. Falusi gazdálkodás, falusi fenntarthatóság .....	11
2.6. Önellátás és az önellátó közösségek rendszere.....	12
2.7. Önellátó falvak, gazdaságok Magyarországon .....	15
3. Anyag és módszer .....	20
4. Eredmények.....	22
4.1. A község földrajzi elhelyezkedése és időjárási viszonyai .....	22
4.2. Területek és a lakóház.....	22
4.3. Családi táplálkozás .....	23
4.4. Zöldségeskert és fóliasátor .....	25
4.5. Állattartás, állati eredetű termékek .....	29
4.6. Gyógynövények és gyógytermékek készítése .....	30
4.7. Területek kihasználása .....	31
5. Következtetések .....	33
5.1. Az önellátó életmódra való átállás okai.....	33
5.2. Kiegészítő lehetőségek .....	33
5.3. Energiaszükséglet .....	34
5.4. Területművelés.....	34

6. Összefoglalás.....	36
7. Irodalomjegyzék.....	38

# 1. BEVEZETÉS ÉS CÉLKITŰZÉS

Egy kis faluból származva, amely a legtöbb nagyvárostól távol esik, kis koromtól fogva azt láttam és azt tanították, hogy hogyan tudjuk saját magunk megtermelni a zöldségeket, gyümölcsöket és még az állati eredetű dolgokat is. Szerencsére Úrkúton fennmaradtak a családi földterületek, melyek generációról generációra szállnak. Sokan természetnek gabonát, lucernát vagy más takarmánynövényeket, de azért gyümölcsösökkel és zöldségeskertekkel is találkozhatunk. Azért tartom fontosnak az önellátását megtervezni a gazdaságunk számára, mert a múltba visszatekintve a falusi életvitel nem is alakulhatott volna másképp, mint hogy a helyiek maguk gondoskodnak saját megélhetésükről. Nem is kell olyan messzire visszanézni, például veszem az 1920-30-as éveket Úrkúton. Nagypapám és nagymamám mondták, hogy régen a szüleik és nagyszüleik maguk termelték a napi betevőt. Egyszerű parasztemberként mindenük meg volt, a faluban folyt a cserekereskedelem ezért, akik csak gyümölcsöt és zöldséget tudtak termeszteni azokat elcserélték tejre, tojásra vagy akár húsrá is. Nagyon közel áll hozzám az egész életvitel, ezért is szeretnék részletesebben foglalkozni vele. Ebből kifolyólag nem volt kérdés, hogy megpróbálom megtervezni családi gazdaságunk átállítását az önellátásra. Remélem, hogy a kutatásom és az eredményeim alapján több családi gazdaság megpróbálkozik az ökológiai gazdálkodással és az önellátással.

A dolgozatom fő célja az, hogy először felmérjem és megvizsgáljam az öt fős családom étkezi szokásait, a rendelkezésére álló földterületeinket, majd ennek alapján próbáljam a már jelenleg is művelés alatt álló gazdaságunkat önellátóvá tenni és bővíteni olyan dolgokkal, melyek hasznosak lehetnek a családnak és még bevétel is származhat belőlük. A családunk legfőképp vegyszermentes zöldségtermesztéssel foglalkozik és ezt is szeretném előnyben részesíteni az önellátás megtervezése során, majd későbbiekben talán ezeknek a termékeknek köszönhetjük a jövedelmünk egy részét is.

## 2. IRODALMI ÁTTEKINTÉS

### 2.1. Az ökológiai gazdálkodás fogalma és helyzete

Az ökológiai gazdálkodás olyan mezőgazdasági és élelmiszer-termelési módszer, amely a fenntarthatóság és a természeti erőforrások megőrzésének szem előtt tartásával működik. Az ökológiai gazdálkodás elvei az ökológiai egyensúlyra, az ökoszisztéma egészségére és a környezetvédelemre épülnek (HEGEDŰS, 2012). Ehhez kapcsolódik az önellátás, mely legtöbbször ezeket az elveket veszi alapul. Az önellátás már nagyon régi múltra tekint vissza és véleményem szerint a jövőben újra elterjedt lesz. Fogalomként egy olyan állapot vagy életforma, amikor egy közösség vagy egy egyén saját erőforrásaira támaszkodik, hogy a szükségleteit kielégítse, anélkül, hogy valamilyen külső erőforrást használna fel (KOLUMBÁN et al., 2017). Sajnos ez a mai világban nem valósulhat meg teljes mértékben csak részben. Az önellátást és az önfenntartást is el kell különítenünk, ugyanis az önfenntartó gazdálkodás az, amikor az egyén képes rá, hogy fenntartsa magát a saját erejéből, akár pénzkereső munka segítségével. Az önellátás viszont magába foglalja a földművelést, a mezőgazdasági termékek és az élelmiszerek termesztését, az állattenyésztést, a halászatot, a házi és kézműves termékek előállítását, az energiaellátást (napelem, szélenergiái) és a vízgyűjtést és annak hatékony, fenntartható kezelését is (KUN,2014). Fontos megjegyezni, hogy az ökológiai gazdálkodás és az önellátás nem zárják ki egymást, és általában együtt járnak. Az önellátó rendszerek gyakran alkalmazzák az ökológiai gazdálkodás elveit a fenntartható erőforrás-felhasználás és a környezetvédelem érdekében (KOCSIS, 2015).

Szerencsére, az ökológiai gazdálkodás fogalma egyre jobban elterjedt az internetnek és a jelen trendeknek köszönhetően, így egyre több emberhez eljut ennek fontossága és reménykedni tudunk, hogy nem csak egy múló divat lesz, hanem egy folyamatosan fejlődő és bővülő látásmód.

Az ökológiai gazdálkodás egyik célja, hogy a szintetikus vegyszereket, a műtrágyákat és a növényvédő szereket mellőzzük (YUSSEFI, WILLER, 2002). Ezért előnyben kell részesíteni a biológiai növényvédelmet, a szerves trágyázást, a biológiai ciklusokat és a vetésforgókat is. Hivatalosan elterjedt fogalom még az ökológiai gazdálkodásra a bio-, organikus vagy ökogazdálkodás, azonban a vegyszermentes, natúr vagy hagyományos kifejezések megtévesztőek lehetnek (NÉBIH, 2022).

Az Európai Parlament és Tanács 2018. május 30.-ai 2018/848 rendelete szerint: „Az ökológiai termelés a gazdaságirányítást és az élelmiszer-termelést is magában foglaló összetett rendszer,

amely ötvözi a legjobb környezetvédelmi és éghajlatvédelmi gyakorlatokat, a magas szintű biológiai sokféleség biztosítását, a természeti erőforrások megőrzését és a magas szintű állatjóléti normák és az olyan magas szintű termelési szabályok alkalmazását, amelyek megfelelnek a természetes anyagok és eljárások használatával előállított termékek iránti növekvő fogyasztói keresletnek. Az ökológiai termelésnek így kettős társadalmi szerepe van: egyrészt ellátja a fogyasztók ökológiai termékek iránti igénye által megteremtett speciális piacot, másrészt olyan közjavakat termel, amelyek hozzájárulnak a környezet védelméhez és az állatok jólétéhez, valamint a vidékfejlesztéshez.”

Jelenleg az ökológiai gazdálkodás egyre nagyobb szerepet kap és világszerte terjed. Ezt igazolja az is, hogy az ökogazdák száma folyamatosan növekszik és a világ ökológiai területeinek mérete, melyen ökológiai gazdálkodás folyik 1,6%-kal növekedett meg 2021-ig a FiBL felmérése alapján (WILLER et al., 2021).

## **2.2. Az ökológiai gazdálkodás főbb alapelvei**

1. Zárt gazdálkodási rendszer kialakítása, amely helyi forrásokat használ: Ennek a célja a külső tényezők és veszteségek minimalizálása, az egyik legfontosabb a nitrogén megkötő növények használata a vetésforgókban, a komposztálás és az állati és növényi hulladékok megfelelő kezelése.
2. A talajok hosszútávú termékenységének fenntartása: Az ökológiai gazdálkodásban a legfontosabb, hogy könnyen oldódó műtrágyák nélkül termesztünk növényeket. A talajszerkezetet, a tápanyagtartalmat, a biológiai aktivitást és a szervesanyag-tartalmat a vetésforgókban alkalmazott mélyen gyökerező növények, a pillangósok és a talajtakaró növények biztosítják. Emellett fontos a talaj bolygatásának csökkentése, a talajélőlények aktivitásának fokozására. (mikorrhiza gombák, földigiliszták) és a peszticidek kerülése.
3. A mezőgazdasági tevékenységhez kötődő szennyezések minimalizálása: A legkiemelkedőbb mezőgazdasági szennyezések: erózió, tápanyagkimosódás és növényvédőszer maradványai. A cél az, hogy ezeket a problémákat csökkentsük egész éves talajtakarással, a kimosódási veszteségeket minimalizáló növények használatával a vetésforgóban és természetes eredetű hatóanyagok alkalmazásával. Közvetlen beavatkozásokat csak alkalomszerűen végeznek.

4. Elegendő mennyiségű, magas tápértékű élelmiszer előállítás: A tápérték megőrzése a cél. A káros anyagok például nehézfémek csökkentése és az értékes összetevők mennyiségének növelése.
5. A fosszilis energia használatának minimalizálása az egész gazdálkodási rendszerben: Kizárjuk a szintetikus anyagokat és a növényvédőszeret. Fokozzuk a megújuló energiaforrásokat és a biológiai folyamatokat részesítjük előnyben. Ide tartozik az is, hogy helyi szinten vagy közvetlen értékesítjük a termékeket.
6. A gazdaságban tartott állatok fiziológiai és etológiai igényeinek kielégítése: A legfontosabb, hogy elegendő helyet kell biztosítani az állatoknak a mozgásigényük kielégítéséhez. A takarmányozásnál a legjobb, ha saját természetű takarmányt alkalmazunk és az emberi étkezésre is alkalmas terményeket mellőzni kell. Másodsorban az állatok egészségét nem lehet megelőző gyógyszeres kezeléssel megtartani, megfelelő istállózás és higiénia szükséges.
7. A mezőgazdasági termelők és családjuk számára jó megélhetést kell biztosítani: Az állattartás mellett a fő, hogy a gazdaságban élő és dolgozó emberek megélhetését és jólétét biztosítsák. Cél, hogy a vidéki emberek vidéken maradjanak és jó munkalehetőségek álljanak rendelkezésre normális életkörülmények között.
8. A vidéki környezet és a nem mezőgazdasági élőhelyek megőrzése: Idesoroljuk az erdősítéseket, a fák, sövények és vízi élőhelyek létesítését. A gazdálkodásban a peszticidek csökkentésével a vad flóra és fauna jobban fent tud maradni (RADICS,2001).

### **2.3. Az önellátás elvei, rendszere**

Az önellátás és az ökológiai gazdálkodás nem ugyanaz, ezek között különbséget kell tennünk.

Az önfenntartó életmód az ökológiai gazdálkodás irányzatainak az ötvözésével valósulhat meg. Ezeknek az ötvözésével valósulhat meg a teljes vagy részleges önellátás. Az irányzatok közül legismertebbek a biodinamikus gazdálkodás, a szerves-biológiai gazdálkodás, a Soil Association és a permakultúra. (RADICS, 2001) A szakirodalmak 7 fő irányzatot különítenek el:

1. Biodinamikus gazdálkodás: A biodinamikus módszer Rudolf Steiner nevéhez kötődik, és a 20. századi bizonyítékain alapszik. A 2. világháború után a mezőgazdaságban egyre erősödő kémiai-technikai fejlődések miatt romlott a talaj termékenysége és célja az volt,



hogy létrehozzon egy elméletet a mezőgazdasági termelésre (RADICS,2001). Az egész mögött egy teljesen összetett vizsgálat áll, mely lényege nem csak a növénytermesztésből és az állattenyésztésből áll. Ez a szemlélet ezeken kívül még magába foglalja a komplex környezetet is, az asztronómiát is beleszámítva. Így a gazda figyelembe veszi a csillagok állását is a termelés során. Ilyen elveken alapszik például a Zsámboki Biokert is.

2. Szerves-biológiai gazdálkodás: Ennek az elméletnek a kezdete a svájci Müller házaspár és Hans Peter Rush nevéhez kapcsolódik. Kezdetben foglalkoztak biodinamikus módszerekkel, de elvetették őket, mert tanaik szerint nem lehet a mezőgazdasági termelést misztikus elemekkel keverni (RADICS, 2001). Ez az irányzat főleg a talaj biológiai állapotára irányul. A talajt folyamatosan takarják, illetve a baktérium flórát folyamatosan gazdagítják. A gazdálkodók minden olyan biológiai jellegű eljárást használnak, melyek a humusztartalmat növelik. Ilyenek például a komposzt, istállótrágya, zöldtrágya, növényekből erjesztett trágyalé és növénytársítások.
3. Soil association: Ezen irányzat az 1920-as évekre tehető és Lady Eve Balfour nevéhez kapcsolódik. 1943-ban jelent meg az „Az élő talaj” című könyve, mely a talaj-ember-növény egészségének összefüggéseiről szól. Először rájött, hogy minden élőlény kapcsolban van egymással. A saját gazdaságában beállította az első tartamkísérletet, melyet Haughley-kísérletként ismerünk. Ebben a kísérletben azt vizsgálta, hogy saját gazdaságát 3 részre szedte, és minden részen különböző gazdálkodást végzett. Az első szakaszon csak ökológiai gazdálkodást, a másikon ökológiai gazdálkodást végzett és alkalmazott műtrágyát is és a harmadikon pedig hagyományos gazdálkodást folytatott, állattartás nélkül (RADICS, 2001). Leghíresebb mondata: „A talaj élő szervezet, ne a növényt, hanem a talajt tápláld.” Ez elvei hasonlóak mint, a szerves-biológiai gazdálkodásnak.
4. Permakultúra: Ez az irányzat Ausztráliából indult Bill Mollison és David Holmgren alapozták meg. Mára egyre népszerűbbé válik. David Holmgren definíciója szerint: „a permakultúra olyan mezőgazdasági termelő rendszerek tervezése és működtetése, amelyek rendelkeznek a természetes ökoszisztémák változatosságával; és a természetes táj olyan integrációja, mely lakóinak biztosítani tudja az élelmet, az energiát, a lakást és egyéb anyagi és nem anyagi szükségleteket.” (MOLLISON, HOLMGREN 1978). Egy másik ilyen definíció szerint: „A permakultúra kifejezéssel egy integrált folyamatosan, szukcesszíven fejlődő, az ember számára hasznos növények és állatok ökológiai kapcsolathálózatán alapuló rendszert nevezünk meg.” (MOLLISON, HOLMGREN

1978). A permakultúrás gazdálkodás összhangban van az egyszerű hagyományos biogazdálkodással. A növénytermesztést mellett nagy hangsúlyt fektetnek a permakultúrában az élő növényekre. Ilyenek például a legelők, a kaszálórétek, a fák és az élő zöldségek is. Az élő használat azért fontos, mert ez az irányzat kerüli a szántást és az ásást, ezáltal kevesebb a víz- és a tápanyagvesztés. A permakultúrában, az állattenyésztésben főként kisebb haszonállatokat tartanak, melyek leginkább legelnek így elősegítik a tápanyag körforgását. A permakultúra rétegekben gondolkodik. A talaj mélyrétegeitől egészen a fák tétjéig. Fontos még a növények, élőhelyek ismerete, az ültetési sorrend és a természetes tápanyag-források (BAJI, 2011). Magyarországon a legismertebb permakultúrával foglalkozó könyveket, kutatásokat Baji Béla nevéhez kapcsolhatjuk.

5. Fenntartható gazdálkodás: 1980-as évekből származik amikor megjelent az „Irány a fenntartható társadalom” című mű a Világelemző Intézet kiadásában. A felszín alatti vizek tisztaságára, és annak fontosságára való figyelmeztetés Aldo Leopold nevéhez köthető. A főfeladat, hogy a jelenkor embereinek igényei úgy teljesüljenek, hogy a jövő generációinak túlélési esélyét se csökkentse. Ennek az irányzatnak az elméletét Aldo Leopold és Charles Benbrook így fogalmazták meg: „Soha nem tudjuk elérni a természettel való harmóniát, amíg el akarjuk érni az ember teljes szabadságát, de törekednünk kell rá.”
6. Masanobu Fukuoka-elmélet: Egy japán mikrobiológus, kinek elmélete a következő: „Ne tégy semmit!” Ez a módszer megtagadja a talaj bármilyen művelését, a gyomirtást, a növény-védőszeres és a szintetikus műtrágyák használatát. Előnyben részesíti a talaj szellőzését javító növények alkalmazását és az elhullott szerves anyagok betemetését. A természetes növényvédelem mellett, az állatok is szerepet kapnak a kórokozókkal szembeni védelemben (kacsák beengedése a művelési területre) Ennek a hátránya a termésátlagban van, nem tudunk elérni vele annyi termésmennyiséget, amely a rohamosan növekvő népességet ellátná (NAGY, 2015)
7. Agroforestry rendszer: Ennek az irányzatnak a fő célja, hogy a mezőgazdasági termesztést fákkal kombinálják. A fák nagy gyökérzete segít elkerülni a tápanyag kimosódást, illetve a természeti kívánt növényekkel jótékony kölcsönhatás is kialakulhat. Ezek főleg ott terjedtek el, ahol nincs lehetőség gépekkel való művelésre. Robert Hart nevéhez kötik e módszert. Ő azonban csak a növénytermesztést vizsgálta és állatokat nem tartott. (RADICS, 2001)

## **2.4. Az önellátás gazdasági helyzete**

A régi parasztok az önellátó gazdálkodásra támaszkodtak. Azonban az 1848-as jobbágyfelszabadítás jelentős változást hozott, amely kulturális és termelési modernizációval járt. Az új gazdasági és jogi körülmények lehetővé tették, hogy a parasztok nagyobb mértékben sajátítsák ki a termőföldet és az erőforrásokat, ami elősegítette a gazdálkodás hatékonyabbá válását (KÓSA, 2003). Az 1880-as években elkezdődött a gazdaságok szakosodása. Ebben az időszakban a parasztok kezdték felismerni a piaci lehetőségeket, és egyre több termést irányítottak a piacok felé.

Az 1929-32-es gazdasági válság idején ismét erősödött az önellátásra való törekvés, hiszen a gazdasági nehézségek miatt sok paraszt nehéz helyzetbe került. Azonban még ebben az időszakban is látható volt, hogy a piac szerepe növekedett (ALMÁSI, 2021). A parasztok számára a piaci értékesítés továbbra is fontos bevételi forrást jelentett, és a gazdasági válság után is folytatódott a piacra termelés gyakorlata.

1954-55 között megjelent a háztáji, mint közös érdek hiszen ez nélkülözhetetlen az önellátáshoz (BOGNÁR, 2009).

1960 után a gazdaságpolitika megváltozott és a nagyüzemi törekvések teljesen átszervezték a hagyományos gazdálkodást, így az önellátás lecsökkent. 1975-ig a falusi lakosok nagy része önellátó volt, saját maguknak termelték meg a fogyasztásukhoz szükséges élelmiszereket pl.: tojás, tej, háztáji hús. Ez szépen lassan visszaszorult és az árutermelésé lett a főszerep. (BOGNÁR, 2009).

A rendszerváltást követően létrehoztak egy úgynevezett Szociális földprogramot, melynek célja, hogy szociálisan hátrányos helyzetű emberek, akik nem rendelkeznek a termeléshez szükséges vagyonnal lehetőséget kapjanak az önellátás jellegű kistermelésre (CSOBA, 2017).

## **2.5. Falusi gazdálkodás, falusi fenntarthatóság**

A falusi gazdaságokat, mint például a farmok vagy a családi önellátó tanyák az 1980-as években az agráripár gyors terjeszkedése hátra szorította. A gazdaságokban nehéz volt biztosítani a megélhetést és a munkanélküliség is nőtt. (LEHEL, 2014). Azonban az önellátó élelmiszertermelő gazdaságok veszteségét nem feltétlen az ipar terjeszkedésére lehet

visszavezetni, mert mellette fontos szerepet játszott a személyes kapcsolatok folyamatos ápolása és az ezáltal terjeszkedés is (LEHEL,2014).

A kelet európai országok a „csendes fenntarthatóság” fogalmát tartják elsődlegesnek, melyet Joe Smith és Petr Jehlička 2013-ban így fogalmazott meg: „A csendes fenntarthatóság olyan gyakorlatokként definiálható, amelyek jótékony környezeti és társadalmi hatásúak, amelyek nem kapcsolódnak közvetlenül vagy indirekt módon piaci tranzakciókhoz, és amelyeket gyakorlóik nem úgy prezentálnak, mint amelyek kifejezetten környezeti vagy fenntarthatósági célúak lennének.”

A vidéki lakosság megélhetését nagy mértékben a hagyományos mezőgazdaság biztosítja. A cél a jobb megélhetés érdekében a minél nagyobb mennyiségű termés elérése. Ahhoz, hogy egy monokultúras gazdaságban megtartsák azt a mennyiséget, melyből jelentős profit származik növényvédőszeres és műtrágya használatára is szükség van. Ezáltal az emberi egészség, az ökológiai és élelmiszerbiztonsági szempontok másodlagosak lesznek. A termelés közben a talaj minősége rohamosan romlik és műtrágyákat használnak annak érdekében, hogy megtartsák azt a talajminőséget, melyre szükség van. Így sajnos a termelt élelmiszer nem tartalmaz megfelelő beltartalmi anyagokat sem (CAKE-BALY, 2019).

Egy fenntartható falu elsődleges célja, hogy megtalálja azokat a mezőgazdászokat, önkormányzati tisztségviselőket és a környezettudatos embereket, akiknek közös érdeke egy élhetőbb jövő. A vidék fejlesztésével megtarthatók az emberek megfelelő életkörülményei ezáltal pedig megmaradnak a természeti értékek és régi hagyományok is (CAKE-BALY, 2019).

## **2.6. Önellátás és az önellátó közösségek rendszere**

Az önellátásnak rengeteg területe van. Azoknak az embereknek, akik önellátó gazdaságban gondolkoznak, először is figyelembe kell venniük a gazdálkodásba vonni kívánt terület lehetőségeit, jövedelmét és nem utolsó sorban az ember fizikai és lelki állapotát. Ted Jaffe 1990-ben leírta azokat a rendszereket, melyek figyelembevétele nélkül nem valósulhatna meg egy önellátó közösség:

1. Élelmiszer és víz
2. Lakás
3. Ruházkodás
4. Oktatás

5. Egészség megőrzés és gyógyászat
6. Fűtés és világítás
7. Szállítás
8. Kézművesség és művészet
9. Védelem

Ez a rendszer segít abban, hogy egy falu vagy akár egy családi gazdaság jól tudjon működni, és figyelembe veszi az ott élő emberek alapvető szükségleteit. Ennek a rendszernek, melyet Ted Jaffe megfogalmazott, az egyes területei nem épülnek egymásra. Ha egy kimarad, a közösség ugyanúgy tud tökéletesen működni (KUN, 2012).

Egy önellátó gazdaság megteremtésében sok tényezőt kell figyelembe venni. Fel kell mérni, hogy miket nehezebb családi gazdaság szinten megvalósítani. Ilyen például a tűzifa előállítás és a takarmánynövények termesztése. Ezekkel jobb úgy számolni, hogy tágabb körben gondolkodunk akár falusi akár helyi piaci szinten (KOCSIS, 2015). A cél a családi gazdaságunk legnagyobb mértékben való önellátása, így mindenekelőtt meg kell tervezni a gazdálkodásba vett terület méretét és annak felépítését a családi átlagos fogyasztás figyelembevételével. Ennek segítségével lehet felmérni, hogy mit kell külső forrásból beszerezni (KUN, 2014).

1. Zöldségtermesztés: A zöldségtermesztésben először azt kell eldöntenünk, hogy szeretnénk-e vetőmagtermesztéssel foglalkozni. Ha szeretnénk és nem külső vetőmagokat használunk akkor sok tényezőt figyelembe kell vennünk például azt is, hogy idegen- vagy öntermékenyülő a növény, meddig őrzi meg csírázókéességét és azt is figyelniük kell, hogy megfelelő helyen és körülmények közt tároljuk (KUN, 2012). A zöldségfogyasztási szokások nagyon széleskörűek ezért érdemes minél több fajt és fajtát ültetni. Egy önellátó család számára fontos az is, hogy a zöldségek többsége jól tárolható legyen, mivel az év több, mint felében nincs lehetőség friss zöldség fogyasztására (KOCSIS, 2015). Palántaneveléssel tudjuk fokozni a zöldségek koraiságát. ehhez a fólia sátrak telepítése a legcélszerűbb.
2. Vetésforgó: A vetésforgó rendszere a legjobb mód a talaj termékenységének fenntartására és fokozására. A vetésforgó egy olyan tervszerű rendszer, mely előre kidolgozott sorrendben leírja a növények összetételét és arányát egy hosszabb, állandó időszakra és a növények meghatározott időben kerülnek vissza a területre (KONKOLY, 2015). Négy alapeleme van: növényi összetétel, növények aránya, növények sorrendje és a körforgás (RADICS, 2001). A vetésforgóban a művelés alatt álló területeket szakaszoknak nevezzük. A szakaszok lehetnek egyszerűek vagy osztottak. Az osztott szakaszokon belül lehet gyűjtő,

összetett vagy forgón kívüli. Az osztott szakaszt tovább bontjuk és táblának nevezzük őket. A táblákon különböző növényeket termesztünk, de ezek a növények hasonló agrotechnikai igényekkel és előveteménnyel rendelkeznek (KOCSIS, 2015). A vetésforgón belül ugyan olyan fontos a növénytársítás. A növénytársítások nagyon fontos szerepet játszanak a növényvédelemben is.

3. **Víz:** A víz fontos szerepet játszik mind a hétköznapi életben mind egy gazdaság fenntartásában. A zöldségtermesztés sem valósulhat meg öntözés nélkül. Az öntözéshez a legkézenfekvőbb az esővízgyűjtés és az azzal való öntözés, azonban ez nem mindig elegendő. Egy önellátó gazdaságban létfontosságú a kút. Ez lehet ásott és fúrt kút. Azonban a kútfúráshoz több szempontot figyelembe kell venni és szakemberekkel egyeztetni. Az ásott kútnak nincs bejelentési kötelezettsége, ellenben a fúrt kúttal, mely bejelentés-köteles és a bejelentés költséggel is jár. A fúrt kútot szivattyúval kell üzemeltetni és a szivattyú energiafelhasználással működik, így elektromosárammal is kell számolnunk. Azonban a víztakarékosságra a háztartásban oda lehet figyelni víztakarékos mosógép beszerzésével és csaptelepek kicserélésével is (KOCSIS, 2015).
4. **Energia:** Az elektromos áram használata a jelen korban szinte nélkülözhetetlen. Egy önellátó család sem tud teljesen saját elektromos áramot előállítani, mert ez a jövőben nem lenne fenntartható (KOCSIS, 2015). A napelemek használata nagyon elterjedt, de az is komoly beruházással jár. Energiafelhasználást igényel a fűtés is. A fűtést saját tüzifa előállítással és gyűjtéssel lehet megoldani, így minimalizálható az energiafelhasználás. Egy családnak azonban még gazdaságosabb, ha a fűteni kívánt tüzifát valamilyen módon cserével akár ismerős gazdaságokkal való együttműködésből lehetne beszerezni.
5. **Terület beosztás:** Egy önellátó gazdaság területét zónákra és szektorokra oszthatjuk fel. A terület közepére kerül mindig a lakóház, majd innen kezdődik az első zóna, mely magába vonja a veteményeskertet, fűszer- és gyógynövénykertet és az árnyékoló fákat. A második zónában a háztól távolodva jön a nagy mennyiségben termő zöldség- és gyümölcsnövények, a bogycsücsök, a kis növésű gyümölcsfák és a baromfiólak és akár a méhkaptárak is. Az ezt követő zónában alakíthatjuk ki a kerti tavat. Ide ültetjük a legtöbb gyümölcsfát és a vadon élő gyógynövényeket is. A negyedik zóna foglalja magába a legelőt, az istállókat és a tartani kívánt nagyobb testű állatokat is. Az utolsó zóna pedig egy kisebb erdő rész, melyben zavartalanul élhetnek, szaporodhatnak és táplálkozhatnak a rovarok és a madarak (KUN, 2014).

## 2.7. Önellátó falvak, gazdaságok Magyarországon

Az ökofalvak kialakulásában kezdetben nagy jelentősége volt a magyar „zöld mozgalom” -nak. Az összes kezdeményezés nagyon egyedülálló és mint a világ más részein, úgy Magyarországon sincs egy-egy olyan ökogazdaság, mely ugyanolyan lenne (CAKE-BALY, 2009). A jelen helyzetben Magyarországon is egyre több ökofalu és gazdaság épül. Ezek a mozgalmak kezdetben mindig pár család kezdeményezésével jönnek létre és ezután kezdik kinőni magukat. Egy önellátó és fenntartható gazdaság megteremtéséhez és hosszútávú fennmaradásához 3 fontos motiváció van. Ezek az ökológiai, szociális és spirituális motivációk (SEBESTYÉN, 2018). 1990-es évektől az egész világon, köztük Magyarországon is elkezdődött az ökofalvak megalakulása. A mai nevük már élőfalu. Azok a falvak, alapítványok vagy egyesületek melyek, tagjai a Magyar Élőfalu Hálózatnak (MÉH) országos találkozót tartanak évente kétszer. A két találkozót két évszakban télen és nyáron rendezik meg. Évente négyszer pedig az Élőfalu hálózat nyomtatott hírlevelet jelnetet meg. A MÉH létrehozott egy olyan rendszert, melyet bárki igénybe vehet, aki tanulni vagy dolgozni szeretne az ökofalvakban és ez által bővíti a látásmódját és emellett rengeteg szakmai tapasztalattal gazdagodhat. Ezt a rendszert „Jurtaegytemnek” nevezték el (CAKE-BALY, 2009).

Nagyon fontos kiemelnünk, hogy az élőfalu mozgalmak mint értékek. Humán ökológiai, és környezettudatos gondolkodás felé terelik az embereket. Magyarországon jelenleg 10 db élőfalu van:

- Gyűrűfű
- Visnyeszéplak
- Gömörszőlős
- Krisna-völgy, Somogyvámos
- MAGfalva, Gomba
- Ormánság Alapítvány Drávafok
- Biofalu, Máriahalom
- Agostyán, Természetes Életmód alapítvány
- A nagyszékelyi élőfalu kezdeményezés
- Szeri ökotanyák szövetsége, SZÖSZ (Ópusztaszer környéke)

Talán ezek közül a legismertebbek Visnyeszéplak, MAGfalva, Gyűrűfű, Máriahalom, Gömörszőlős, illetve természetesen Krisna-völgy.

### Visnyeszéplak

Ez a kis település a Zselicség hegységben, Somogy vármegyében található. A 80-as években a kis falu elnéptelenedett, majd a 90-es években pár család felfedezte a helyet és annak értékeit, amelyet mások inkább gondként láttak. Visnyeszéplak közelében nincs konvencionális mezőgazdaság és nagyon jó környezeti feltételekkel rendelkezik. Az ide letelepedő családok célja elsősorban az volt, hogy visszahozzák a régi szent hagyományokat, illetve, hogy egy fenntartható életmódot folytassanak, így a természettel harmonikusan együtt tudnak élni (CAKE-BALY, 2009). A Visnyeszéplaki Faluvédő és Közművelődési Egyesületet 1996-ban alapították és ők segítik és vezetik a faluban letelepedett embereket. Visnyeszéplakon létrehozták az iskolát, mert a népességének több mint az 50 százalékát gyermekek tették ki (HAVASI, 2019). Ezt a jelen törvények mellett sajnos nem lehetett kivitelezni, így a jelenleg ott élő gyerekek magán tanulók. Az ott élők törekszenek arra, hogy a régi keresztény hagyományokat megtartsák így nagy hangsúlyt fektetnek ezek megünneplésére. A helyi családok javarészt önellátók és az egész település javarészt önfenntartó. Az élelmet maguknak termelik, az energiaszükségletet részben megoldják megújuló energiaforrásokból, ilyen például a napenergia és a tűzifa. Az áramellátást még nem állították át, így az hálózatról érkezik, de megpróbálják a legtakarékosabban használni. A hulladékot az ökológiai elvek alapján gyűjtik, így a szemét is a minimumára csökken. Visnyeszéplakot abból a szempontból érdemes kiemelni, hogy az ideköltözőknek nagyon hasonló a gondolatmenetük, így egy jó társaság gyűlt össze. Illetve nem távolodtak el a jelenkori valóságtól csak megpróbálnak a lehető legtöbbet kihozni a környezeti adottságokból és egy élhető létet teremteni a jövőbeli falu nemzedékének.

### Krisna-völgy

A Krisna hit az 1990-es években nagyon újkeletű volt Magyarországon, de ennek a mozgalomnak az elsődleges célja az volt, hogy önellátó farmközösségeket hozzanak létre. Somogyvámoson találtak rá a megfelelő területre 1992-ben. Az akkori polgármester megengedte, hogy egy közösséget építsenek magunknak és a helyiektől földeket vásároltak meg a gazdasági felemelkedés reményében. Kezdetben 120 hektárnyi földet sikerült megvásárolni, amelyen el is kezdődött a gazdálkodás. Az építkezéseket természetesen a templommal kezdték. 2009-re már 266 hektár állt rendelkezésükre. A völgy szépen fejlődött is, az évek múlásával megépültek a lakóházak, az iskola, a vendégház sőt a kórház is. A



biogazdálkodással, tehenészettel és méhészetrel is foglalkoznak (VARGA, 2010). Krisna-völgy nemzetközileg is elismert a többi Krisna-tudatú közösség köreiben, azonban a teljes önfenntartást még nem érte el. A völgy hosszútávú működését a fenntarthatóság három tanítását, a környezeti, társadalmi és gazdasági dimenziók folyamatos fejlesztésével valósul meg. A közösségi élet az ott lakók életében nagyon fontos szerepet tölt be (KOVÁCS, 2010). Az itt lakók és hívők vegetáriánusok, de a tehenészet nagyon fontos szerepet tölt be, az ősi tehénvédelmi hagyományok őrzése végett. A községben nincs vezetékes áram, csak az ivóvíz jön vezetékes hálózatról. A mélyfúrású kúton is dolgoznak, hogy megoldható legyen az ivóvíz ellátás. Somogyvámoson és azon belül is Krisna-völgyben nagyon nagy hangsúly van a vallási és ökoturizmuson. Egyénileg és csoportosan is van lehetőség ellátogatni oda és megismerkedni a kultúrával és a vallással. Minden évben megrendezésre kerül a Krisna-völgyi Búcsú, mely már egy országos szintű rendezvényé nőtte ki magát és 8000 körüli számú látogató is érkezik a búcsúra. 2006-ban létrehozták az Ökovölgy-programot, mely minden vallástól függetlenül próbálja meg tanítani a fenntarthatósághoz szükséges alapokat és gyakorlati tapasztalatokat. A program már együttműködésben áll sok felsőoktatási és kutatási intézménnyel is és Fenntarthatósági Nyíltnapokat és Konferenciákat tartanak (CAKE-BALY, 2009).

#### MAGfalva

Magfalva Gomba községben található, melyet Géczy Gábor alapított barátaival 1997-ben. A MAG szó a Mintaként Alkalmazott Gondviselés rövidítése, de benne van az is, melyet a természet a túléléshez használ. Géczy Gábor célja az volt, hogy a régi magyar hagyományokat, kultúrát és a gyógyászatot újra népszerűsítse. Géczy Gábor sajnos 2021-ben elhunyt, de MAGfalvát felesége, Géczy Margit irányítja tovább. A falván található házakat az ott élők tervezték és építették (SZABÓ, 2022). 2021 óta MAGfalva otthont ad a minden évben megrendezendő Gyüttment Találkozóknak is. Ez a találkozó egy olyan kezdeményezés, mely utat tör annak a fenntarthatóbb életszemléletnek, ami egy ökológikus és környezettudatos új élet. A találkozó kezdetben a Nulla hulladék Fesztivál névre hallgatott, amely egy vándor fesztivál volt, és minden évben máshol rendezték meg. 2019-ben a fesztiválon elektronikus hangosítás nélkül került sor a zenére és az is csak akusztikus módon. Amíg a találkozót váltakozó helyszíneken rendezték meg sok volt a pazarlás és rengeteg munkával járt kivitelezni egy olyan helyet, amely megfelel minden előírásnak, majd ezt lebontani. Mióta Magfalván van a Találkozó a helyiek tudják hasznosítani a felépített épületeket és a látogatók pedig megtapasztalhatják teljes közelségből, milyen egy ilyen szemléletmódú közösségben élni.

#### Máriaalom, Biofalu

Máriaalom Budapesttől 1 órára található Gyermely és Perbál közelében. A kis faluban csak 500-600 fő él. A falu szélén indították el a Biofalut, melynek kezdeményezője Lakatos Géza. Az 1990-es évek végén, a Máriaalom szélén megvásárolt területeken felépített házakat és erdősítette a földeket. Mára már egy idősotthont is üzemeltetnek, melyben önkéntesek dolgoznak (HAVASI, 2019). A területen jelenleg több száz vályogház készült és több, mint 30 ezer fát ültettek 50 hektárnyi területre. A szántóföldi területek visszaállítása természetes állapotba és az emberi jólét, ezzel együtt pedig a hasonló gondolkodású emberek toborzása a cél (SEBESTYÉN, 2018). A kis biofalú célja, hogy az ideköltözők gondolkodásmódja megváltozzon egy olyan irányba, amely egy élhető jövőképet ad át a gyerekeknek és az itt lakóknak is. Jelenleg is lehet házat bérelni vagy akár megvásárolni a faluban. Sajnos az önellátás nem megoldható a gazdasági körülmények okozta munkanélküliség miatt (SEBESTYÉN, 2018).

### Gyűrűfű

Gyűrűfű Almáskeresztúr mellett fekszik még éppen Baranya vármegyében. Közigazgatásilag Gyűrűfű a tőle 250 méterre fekvő Iba fához tartozik. Egykor lakott terület volt, mely kihalt és egy ökofalu modelljeként született újjá. 1991 megalkották talán az első magyar ökofalu példáját. Csalogató volt a vidék és persze az, hogy a hely saját vízgyűjtővel rendelkezik így 3 barát Borsos Béla, Fridrich István és Kilián Imre megvásároltak 174 hektárnyi területet (CAKE-BALY, 2009). 1991 megalakították a Gyűrűfű Alapítványt, melynek elnöke jelenleg Borsos Béla. Napjainkban a területen 11 telken élnek, de még ezen kívül 30 darab telekre lehet építkezni. A völgyben maximum 40-50 család tudna letelepedni, de ennél nem is lesz több, mert az ideköltözés feltételei elég szigorúak (UJLAKY, 2022). Nincs vezetékes víz, villany, nem lehet 2 szintes háznál nagyobbat építeni és a házak építésében előnyben részesítik a vályogot. A faluban tiltják a vízöblítéses WC tartályokat is (HAVASI, 2019). 1995-ben a falut és a környező területeket védett területté nyilvánították (CAKE-BALY, 2009). Gyűrűfűn a permakultúra tanait követik és azt tartják, hogy egy földet nem lehet csak megszerezni, így amely földet használnak azt általában bérben használják és majd később tudják őket megvenni (HAVASI, 2019). Gyűrűfűn található a Tündérmajor, mely országszerte ismert. A Tündérmajor egy bio kecskefarm, ahol bio kecskesajtot és tejet állítanak elő. Kulcsár András és Szalóki Zsuzsa kezdte el a farm építését és fejlesztését 30 évvel ezelőtt. 2021-től a farmot átadták egy fiatal házaspárnak Kovács Ákosnak és Kardos Annának. Ők üzemeltetik most tovább a kecskesajt üzemet, mely elmondásuk szerint azért sem egyszerű mert az újszülött kecskéket le kell vágniuk, hogy megfelelő mennyiségben tudjanak tejet venni a kecskéktől, hogy utána

készüljön a biosajt. Az farm területét nem megvásárolták a fiatalok csak tovább viszik, de Zsuzsa és András ugyan úgy ott él a területen (SZÜCS, 2023).

### Gömörszőlős

Gömörszőlős a szlovák határtól 2 km-re, Borsod-Abaúj-Zemplén vármegyében található. A kis faluban mára csupán 100 fő körüli lakosság él, olyan emberek, akik az ipari városok munkalehetőségével nem élve maradtak a hagyományos állattartásnál és mezőgazdaságnál, így egy fenntartható községet létrehozva. 1993-ben a miskolci Ökológiai Intézet megkezdte a falu kultúrájának feltárását és megőrzését. Ilyen szellemben épült meg az oktatóközpont, mely egy sajátos hagyományokat őrző fenntartható intézmény, ahol oktatják az ökológikus gazdálkodást, a kézművességet, valamint az alternatív energia- és szennyvízkezelési technológiákat is (NAGY, 2016). A Fenntartható Fejlődés Alapítvány tagjai Gyulai Iván vezetésével létrehoztak egy olyan mértékű falufejlesztési programot, mely segíti a helyi embereket és emellett utat nyit olyan alternatíváknak, melyek a későbbiekben segítségül szolgálhatnak. A faluprogram másik fő célja az, hogy a helyi gazdaságot saját erőforrásokból, alapanyagokból külső befolyás nélkül hozzanak létre új termékeket. Gömörszőlősen megépült egy gyapjufeldolgozó üzem, ahol a gyapjú kártolását és a fonál készítést is végzik. Ez az üzem a munkalehetőség mellett arra is szolgál, hogy az odalátogatók testközelből megismerjék a gyapjufeldolgozást (CAKE-BALY, 2009). A faluba látogatva nagyon sok bemutató épülettel találkozhatunk. Ilyen például a néprajzi múzeum, ahol megtekinthetjük a helyi népéletet, a szabadtéri gépgyűjteményt, amely magába foglalja mind a népi gazdálkodás, mind pedig az erdészeti munka tárgyait és képzőművészeti alkotótáborokat is rendeznek. Ezeknek a táboroknak a művészeti vezetője Máger Ágnes miskolci festőművész. Gömörszőlős infrastruktúrája elég széleskörűen kiépített és mivel a településen halad keresztül az országos Kék-túra útvonal, így a falu sok szálláslehetőséget is kínál (NAGY, 2016).

### 3. ANYAG ÉS MÓDSZER

Elsődlegesen megvizsgálom a község földrajzi elhelyezkedését és időjárási viszonyokat. Ezt követően próbálnám megtervezni a munkafolyamatokat, a lakóházunk átalakítását, fóliasátor vagy üvegház telepítéseket, költségvetéseket és további felmerülő kérdéseket.

A teljes vagy részleges önellátásra való átállás nagyon nehéz mind lelkileg mind pedig fizikailag is. Szerencsére a családnak számára rendelkezésre állnak a környék több pontján területek, illetve már egy kész lakóház is. Így ezek alapján próbálom megtervezni a lehető legnagyobb mértékben az önellátást.

A terv elkészítéséhez fel kellett mérnem a következőket

- terület és lakóház: Ezeket azért fontos felmérnünk, hogy meghatározzuk, hogy mennyi terület áll rendelkezésre és mennyi kellene a részleges vagy teljes önellátás megteremtéséhez. Amellett még a földrajzi elhelyezkedését is figyelembe kell venni, mivel ez fontos lesz abban, hogy milyen növényeket érdemes a környéken termesztetni.
- családi táplálkozás: A táplálkozás felmérése egy családban nagyon fontos pontja az önellátásnak, hiszen nem mindenki fogyaszt húst ezáltal változik az is, hogy milyen zöldségeket érdemes termesztetni és milyen állatokat tartani. A vegetáriánusok számára szükség lehet több tojásra és más tejtermékekre is, illetve sokkal több fehérjében gazdag zöldségre például babra a kiegyensúlyozott táplálkozás érdekében.
- élelem ellátás: Ha elegendő mennyiségű és minőségű föld áll rendelkezésre, akkor az élelem kérdése egy 5 fős család számára megoldható lehet. Mivel vannak olyan élelmiszerek, amelyeket, mi nem tudunk és nem is szeretnénk előállítani ilyen például a liszt, só vagy a cukor, így ezeket be kell szereznünk külső termelőtől. A szupermarketekben való vásárlást próbáljuk a legjobban minimalizálni és az olyan dolgokat, melyekre szükségünk van kistermelőtől, piacról vagy csere útján beszerezni.
- anyagi háttér, bevételek: Amellett, hogy a családból 2-3 ember folyamatosan dolgozik egy munkahelyen, fontos, hogy közben a megtermelt dolgokból próbáljunk gazdálkodni. Ilyenek a friss zöldségek és a tartósítottak is. A legfőbb bevételi forrás a fermentált zöldségekből, csemege uborkából, csalamádéból, szörpökből és lekvárokból származik.
- oktatás: Egy önellátó család számára fontos az oktatás kérdése is. Mivel a családnak minden tagja már munkába állt, így én ezt a pontot nem vettem figyelembe a terv készítése során.

- gyógyászat: Nem utolsó tényező az, hogy milyen gyógymódokat veszünk igénybe. A gyógyászat legelső és legfontosabb pontja a megelőzés, ami a mozgás. A mozgással és a minőségi, tápanyagban gazdag ételekkel egy egészséges életvitelt lehet folytatni. A megfelelő vitaminutánpótlás a saját termelésű zöldséggel és gyümölcssel megoldható. A zöldség és gyümölcstermesztésen kívül nagyon fontos szerepet játszanak az egészségmegőrzésében a gyógynövények. Ezek lehetnek gyűjtöttek és termesztettek is. A gyógynövénytermesztéshez nem kell nagy terület, elég hozzá pár m<sup>2</sup>. Ezeket aztán számtalan módon lehet elkészíteni és alkalmazni őket egy-egy megbetegedés során.

## **4. EREDMÉNYEK**

### **4.1. A község földrajzi elhelyezkedése és időjárási viszonyai**

Úrkút a Bakonyi régióban, Veszprém vármegyében fekvő kis település. A Kab-hegy északi oldalán fekszik, a Csinger-patak völgyében, 400 méterrel a tengerszint felett. A jelenleg is folyó gazdálkodás az erdők kiirtásával kezdődött több száz évvel ezelőtt. A mezőgazdaságot és a földművelést a mostoha talajviszonyok nagyban nehezítették. 1841-ben a köves, száraz talajokon rozstermesztéssel foglalkoztak az állattenyésztés mellett. A falu felszínét mai napig negyedidőszaki lösz borítja és a termőföldek nagy része köves, kavicsos talaj (ROSTÁSI, 2008).

A falu szélén napjainkban is folyik a földművelés. A határban javarészt búzát és kukoricát tesztenek, de gyakori a lucerna, illetve az elmúlt egy évben teret kapott a gyümölcsstermesztés. Két nagy gyümölcsöst telepítettek az erdő szélére, egy szilvást és egy barackost.

Az éghajlat egészen hűvös és szeles. Jellemző szélirány az észak-nyugati. Az évi csapadékmennyiség 600-800 mm az évi középhőmérséklet pedig 9-10 °C.

A terület felszíni vizekben szűkölködik. Az eredeti növénytakarója gyertyános-tölgyes, de nagy mennyiségben találkozhatunk bükkösökkel és cseres-tölgyesekkel is.

### **4.2. Területek és a lakóház**

A családi házunk a falu szélén, de mégis elérhető távolságban helyezkedik el az iskolától, óvodától, orvosi rendelőtől és a postától is. A terület nagysága, melyen a ház áll 1,2 ha. Közvetlen mellette található a gazdaság nagyobb része. Itt megtalálhatjuk a veteményeskerteket és az istállókat is. Ennek a nagysága körülbelül 3 hektár.

A falu szélétől 4-5 km-re található még két nagy területünk. Az egyiket takarmánytermelésre használjuk, illetve méhkaptárokat telepítettünk oda. A másik egy kicsit beljebb található egy erdős-bokros terület, ezen a területen a fák még nem lettek kitermelve, de a jövőre nézve nagyon fontos lesz tűzifa szempontjából.

A megfelelő területmennyiség nagyjából egy emberre 1,6 hektár, de ha fogyaszt állati eredetű termékeket is úgy ez a terület igény megduplázódik, így 3,2 hektár. Ebben nincs bent az a terület mely a tűzifát foglalja magába (KUN, 2014). Ennek alapján a mi gazdaságunknak nagyjából

12,8 hektár területtel kéne rendelkeznie, hogy teljes önellátó tudjon lenni. Sajnos mi nem rendelkezünk ennyi területtel. A területeink nagysága összesen körülbelül 9,8 hektár. Mivel nem a teljes önellátás a cél, így főleg az élelem önellátásra törekszünk, remélve, hogy azt meg tudjuk valósítani.

Az élelem mellett fontos még a lakóház átalakítása. A ház alapterülete 60 m<sup>2</sup>. A házban vezetékes víz és áram van. A fűtés csak fával valósítható meg. A cél az, hogy a vízellátás a kútról érkezzon. Az ásott kút több célból sem felelne meg, ezért a fűrt kút lenne a megfelelő. Egy fűrés ára a jelenlegi (2023.10.18.) árakkal számolva 15 000 - 25 000 Ft/m között mozog. E mellett még számolnunk kell a szivattyú árával és a beszerelési díjjal is. Ha egy átlagos kerti fűrt kút árával számolunk, az körülbelül 250 000 – 300 000 Ft. Egy 40 mm átmérőjű csővel ellátott kút vízhozama 2-2,5 m<sup>3</sup> óránként.

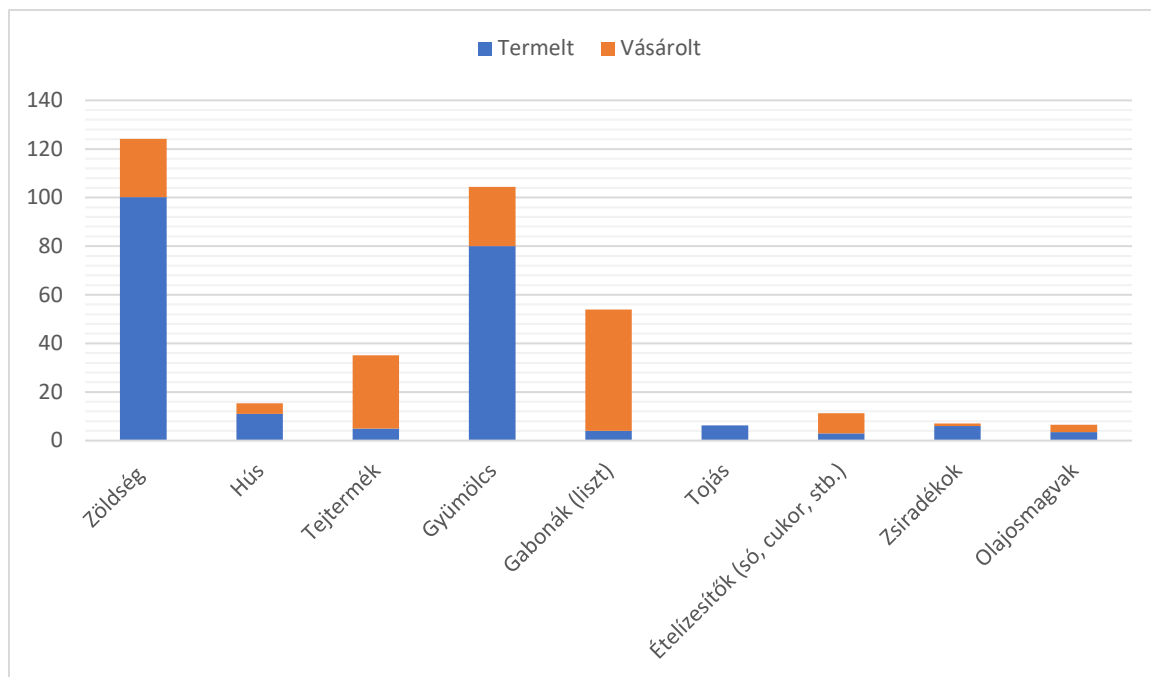
Mivel a szivattyú árammal működik, ezért az energiafelhasználás alternatíváit is érdemes megvizsgálni. A napelem erre egy kifejezetten jó megoldás lehet. Egy alap napelem ára 1 500 000 -1 900 000 Ft körül mozog. Egy ilyen kategóriájú napelem 3 192 kWh éves termelést biztosít. Ez azt jelenti, hogy ha egy átlagos havi villanyszámlával számolunk, az 10 000 Ft, évi 120 000 Ft-ot tudunk megspórolni. Ha támogatás nélkül szereltetünk napelemet az ára majdnem 16 év alatt térül meg.

### **4.3. Családi táplálkozás**

Családunk 5 főből áll. 2 fő vegetáriánus és 3 fő mindenevő. Mivel java részt a család összes tagja sok zöldséget fogyaszt, frissen és tartósítva is, így a legnagyobb mértékben a zöldségeskert kap teret. Gazdasági állatként tyúkokat, disznókat és juhokat tartunk. Ezeknek az állatoknak a termékeit és a húsát is szívesen fogyasztjuk. Gyümölcsös kertünk külön nincs, csak a ház mellett és a területen elszórtan található gyümölcsökből gazdálkodunk. Ez javarészt alma, körte, meggy, barack és szilva. Főleg lekvárt és kompótot készítünk belőle a téli időszakra.

Egy felnőtt éves élelmiszerszükséglete 562 kg (1,54 kg/nap) (HEGYESI, 2015). Átlagos kalória szükséglet: 2 500 kcal/nap/fő. 365 nap x 2 500 kcal = 912 500 kcal. 10% biztonsági túltermeléssel: 1 003 750 kcal.

Az alábbi diagramban 5 fős családunk júniustól-augusztusig való élelmiszerfogyasztását mutatom be. A „vásárolt” felirat alatt azt is értem, melyet nem áruházban vagy piacon szerzünk be, hanem cserekereskedelem útján például egy másik gazdaságból.



1. ábra 5 fős család tápláléka egy 3 hónapos időszakban (kg)

Amint látszik nyáron a legnagyobb mennyiségben zöldséget és gyümölcsöt fogyasztunk. Ez összesen a vásárolt és a termesztett együttesen 228,6 kg. Nagyon jól szemlélteti az ábra, hogy odafigyelünk arra, hogy mindig szezonálisan táplálkozzunk. A hús fogyasztásunk 3 hónap alatt összesen 15,4 kg. Mivel 2 fő nem fogyaszt húst így ennek mennyisége jelentősen csökken, ahhoz képest, hogy ha mind az 5 ember fogyasztana húst. A tejtermékeket sajtot, tejet, tejfölt nagyobb mennyiségben külső forrásból szerezzük be, mint termeljük. Erre lehetőséget az ad, hogy a sajtot és a tejet is egy közeli farmról kapjuk, annak fejében, hogy mi tojást, illetve zöldséget adunk nekik. A lisztet áruházból szerezzük be, de a tojás fogyasztásunk teljes mértékben megoldható a saját állatokból származó mennyiségből. Az ételízesítők, mint a só és a cukor mellett értem a kertben termelt fűszernövényeket is. A zsiradék fogyasztásunk is javarészt megoldott a saját tartású disznók által. A táblázatból kihagytam a gombákat ennek fogyasztása nagyon elenyésző. Kapott és gyűjtött erdei gombát eszünk csak, így azt egyáltalán nem vásároljuk. Így a saját gazdaságban összesen 218,95 kg élelmiszert tudunk előállítani. Ez azt jelenti, hogy 61 %-ban tudtunk önellátóak lenni ebben a 3 hónapban.

A következő táblázatban lebontottam a 3 hónapos élelemszükségletünket kalóriára is. Az összes kalóriaérték, melyet megjelöltem 5 emberre szól, kivétel a hús, amelynek mennyisége 3 ember szükségletét mutatja be.



	kcal/kg (átlag)	3 havi szükséglet	Összes kcal/3 hó	1 fő kcal/3 hó
Zöldség	300 kcal/kg	124,2 kg	37 260 kcal	7 452 kcal
Hús	7400 kcal/kg	15,4 kg	113 960 kcal	37 986,6 kcal
Tejtermékek	3500 kcal/kg	35,1 kg	122 850 kcal	24 570 kcal
Gyümölcs	500 kcal/kg	104,4 kg	52 200 kcal	10 440 kcal
Gabonák	3500 kcal/kg	54 kg	189 000 kcal	37 800 kcal
Tojás	1430 kcal/kg	6,25 kg	8 937,5 kcal	1 787,5 kcal
Zsiradékok	8000 kcal/kg	7 kg	56 000 kcal	11 200 kcal
Olajos magvak	6000 kcal/kg	6,5 kg	39 000 kcal	7 800 kcal

*1. táblázat 3 hónapos szükséglet kalóriára bontva*

Az ételízesítőket azért nem jelöltem a táblázatban, mert nagyon változóan használjuk őket és számuk is elenyésző. A só pedig a mindennapok része.

Ha átlagot számolunk a nap 2 500 kcal igényt tekintve 92 nap alatt 230 000 kcal az átlag kalória fogyasztása egy főnek. A családunk 1 főre bontva a 3 hónap alatt 139 036,1 kalóriát fogyasztott a felmérés alapján. Ezekre a tényezőkre persze sok minden hatással van. Nyári hónapok alatt inkább a zöldség- és gyümölcsfogyasztás az első, a nagy melegben egy ember nem eszik sokat, inkább a folyadék utánpótlás az első.

A téli hónapokban persze sokkal nehezebben valósítható ez meg, hiszen nincsenek friss gyümölcsök, zöldségeket és az állatok is kevésbé aktívak, pl.: a tyúkok kevesebbet tojnak. Ezzel párhuzamban viszont a kalóriaigényünk is kevesebb a téli hónapokban. Ezeket úgy oldjuk meg, hogy sok zöldséget tartósítunk télre. Fagyasztunk tököt, spenótot, készítünk savanyított uborkát, csalamádét. Megpróbálunk több mindent pincében tárolni ilyenek például a cékla, répa, hagyma és a krumpli is, így ezek a pincében sokáig frissek tudnak maradni. Ezekből annyit számolunk, hogy lehetőleg kora tavaszig tudjuk őket fogyasztani. A tojással, úgy gazdálkodunk, hogy amennyi rendelkezésünkre áll beosztjuk és nem vásárolunk feleslegesen. A megfelelő fehérjeszintet a hüvelyesekkel is megpróbáljuk még fent tartani ebben az időszakban sok babot és lencsét is fogyasztunk.

#### **4.4. Zöldségeskert és fóliasátor**

A területen 3 db kertben folyik a zöldségtermesztés. Ezeknek a művelése egy háromszakaszos vetésforgó, illetve vetésváltás. A vetésváltáson kívül nagy hangsúlyt fektetünk a

növénytársításokra. A kertben nem végzünk kémiai növényvédelmet. Az idei évben az ökológiai gazdálkodásban is használható szert (Greenman AGRO) és istállótrágyát, mely a saját állataink alól származik dolgoztuk a talajba vetés előtt. Az istállótrágya a zöldségeskert szervestrágyázásához volt elegendő. Az öntözést az esővíz felfogásával próbáljuk megoldani és lombtrágyával egészítjük ki. Az idei nyáron szerencsére elég sok csapadék hullott, így elég volt az esővíz, nem kellett kiegészítő öntözést végezni.



*1. kép Veteményeskert kora tavasszal (saját kép) 2. kép Paradicsom és bazsalikom növénytársítása*

Az első képen is látható a kora tavaszi veteményeskert és mögötte a kaszáló. A juhok onnan kapják a szénát. A második képen egy növénytársítást fotóztam ugyanabból a kertből. Itt nagy mennyiségben termesztjük a paradicsomot, paprikát és az uborkát. A paradicsom és a paprika közé bazsalikomot ültetünk, mert kedvező hatást gyakorolnak egymásra. A paradicsom mellé még káposztát is ültetünk az elmúlt években, mert úgy vettük észre, hogy a paradicsom, bazsalikom és a káposzta jó hatással vannak egymás fejlődésére. A negatívum, amit tapasztaltunk az, hogy amikor megjelennek a poloskák a paradicsomot és a káposztát is támadják egyaránt.



3. kép Cékla termesztése (saját kép)



4. kép Csicsóka virágzása (saját kép)

A másik két zöldség a csicsóka és a cékla, amit szintén nagy mennyiségben termesztünk. Ezek a zöldségek mellett, hogy sokáig tárolhatóak, jól fermentálhatóak is. A fermentáláshoz nincs szükség semmiféle tartósítószerre, hanem a zöldségeken lévő tejsavbaktériumok révén savanyodik a zöldség. Mi vegyesen és külön-külön is szoktuk fermentálni a célkát és a csicsókát. 5 literes üvegekbe rakjuk a fermentálni kívánt terméket és utána sós vízzel leöntjük, majd oxigénmentesen lezárjuk és 20-25 °C hőmérsékleten tartjuk. Amellett, hogy oxigénmentes környezetben van a zöldség, fontos, hogy kerüljön rá egy nehezék is, hogy az egész a sós lé alatt tudjon érlelődni. Nagyjából egy hét múlva már kész is. Ezeket kisebb üvegekbe tesszük és a hűtőben nagyon sokáig tárolhatóak. Először a Covid19 vírus idején kezdtünk próbálkozni a fermentálással, majd utána való évben sokkal nagyobb mennyiségben állítottuk elő a termékeket, mivel falu szinten is elég nagy lett rá a kereset. Kezdetben kostolót adtunk családnak, barátoknak. Utána már cseréltük tejre és egyéb hasznos élelmiszerekre, majd, amikor már híre ment a környéken adtunk is el belőle.

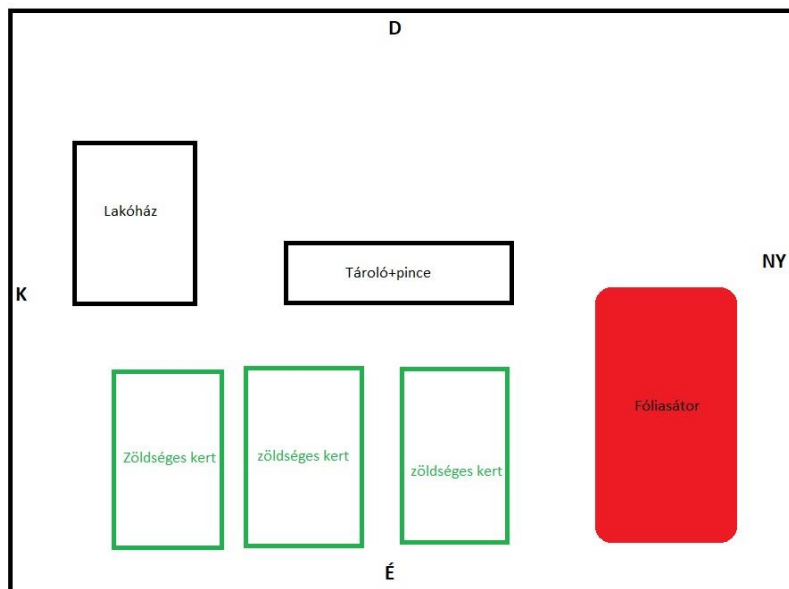
A talajtakarást leggyakrabban vágott fűvel, levelekkel és szalmával oldjuk meg. Ezekkel gyakran mulcsozunk a nagyon meleg nyarakon például a paprikát szalmával körül rakjuk, hogy csökkentsük a vízpárolgását, így spórolhatunk az öntöző vízzel is. Amikor már közeledünk a hideg időhöz, akkor meg a hideg elleni védelem miatt takarjuk a talajt vágott fűvel. Ha már nem kell akkor a komposztba helyezük a fűvet és a leveleket. A szalmát pedig az állatok alá helyezzük.

A saját magfogással egy pár éve próbálkozunk. Most már nem kell külső helyről beszereznünk a paprika, paradicsom, tök, cukkini és uborka magokat. Ezeket a magokat mindig kiszárítjuk és úgy tároljuk őket. Sajnos több magot kell beszereznünk évről-évre. Ezek a répa, fehérrépa,

cékla, spenót, mángold, borsó és bab. A karalábé, zeller és a káposzta mindig palánta formában kerül elültetésre. A vetőmagok költsége nem olcsó, de így is sokat tudunk azzal spórolni, hogy annál a pár zöldségnél saját magunk fogjuk a magot.

Sajnos még fóliasátorral nem rendelkezünk. Az építése már tervben van egy ideje, de sajnos külső körülmények miatt még nem valósulhatott meg. Szeretném a legjobb helyre telepíteni és a befektetett költségeket az ott termelt növényekkel a későbbiekben visszaszerezni.

A telepítésnél figyelembe vettem, hogy mindenképpen a ház köré szeretném telepíteni és azt, hogy hol van szélvédettebb hely. A házunk délkeleti fekvésű sok napfényt kap és ezért szeretném a közelébe elhelyezni. A legcélszerűbb telepítési hely szerintem a következő lenne:



5. kép Fóliasátor lehetséges helye

Az ábrán jelölt terület nagysága 1,2 hektár. A tároló helyiség előtt még helyezkednek el gyümölcsfák és egy kisebb konyhakert, melyben főleg fűszernövények találhatóak. A zöldségeskert mögött még van egy kisebb szántó és mellette egy erdő kezdődik, mely elég sok szelet megfog és praktikus ezért a fólia sátoznak is.

A fólia sátor, melyet telepítenék egy Hírös márkájú hideg fólia sátor lenne. Azért egy ilyen mellett döntöttünk, mert a tanulmányaim alatt és más gazdaságoktól is nagyon sok jót hallottunk róla. 10 m x 20 m fűtetlen fólia sátrat szeretnék telepíteni. Azért fűtetlent szeretnék kezdetben, mert így a fűtési költségeket is megspóroljuk. Egy ekkora sátor a 2023 októberi árak szerint 2 700 000 Ft körül van. Ez magába foglalja a teljes vázszerkezetet, a fóliát, mely mindkettő oldalán kézzel feltekerhető és egy darab 2 m x 2 m tolóajtót. A beszerelési és a felállítási

költségekkel nem kell számolnunk, mert azt magunk csináljuk meg. A legfőbb célja a palántanevelés lenne. Kezdetben kis palántázó tálcákban nevelném őket, majd később kerülne a sima komposztos talajba és utána értékesíteném szálasan. A komposzt a házi komposztból szerezném és itt is adnék hozzá Greenman AGRO-t.

A komposztba leginkább a falevelek, fűvek, gyomnövények és faaprítékok kerülnek. A konyhában keletkező gyümölcs- és zöldségmaradékot az állatok kapják meg javarészt. A kihasználása így márciustól-májusig történne. A palánták nevelése mellett, vetnék korai sárgarépat, petrezselymet és fejjessalátát is, mert ezek elég jó fagyűrűssel rendelkeznek és így előbb jutunk friss zöldséghez a téli hónapok után. A következő hónapokban pedig ide is telepítenék paradicsomot a szabadföldön kívül. Az ide palántázott paradicsomokkal megduplázható lenne a hozam és ezáltal, ha sok paradicsom teremne, paradicsomléként értékesítve nagyon jó bevételi forrássá válhatna.

Az élelmiszer termelésén túl szükség van egyéb haszonnövények termelésére is: gyógynövények, rostonövények, festőnövények, egyéb növények. Fontos a fa, mint alapanyag kitermelése, illetve az erdő rehabilitációja. Terveink szerint a kitermelt fák helyére egy új telepítésű erdő fog kerülni. Nem az egész 2 hektárra, de 1 vagy 1,5 hektárt biztosan beültetünk. Az új telepítést akácfából ültetjük be. Az akác gyorsan nő és jó tüzelőfa. Emellett a méhészkedés szempontjából is hasznos lesz az akácerdő, így oda is költöztethetünk pár családot és akácmézet kaphatunk. További nyersanyagokra is, pl. agyagra szükség lehet a további mesterségek üzéséhez.

#### **4.5. Állattartás, állati eredetű termékek**

Amint már említettem, a családi gazdaságban nem tartunk túl sokféle állatot. A tyúkokat, disznókat és a juhokat egy 3,3 hektárnyi területen tartjuk. A terület kisebb parcellákra van osztva, nem a teljes terület van felhasználva. 40-50 darab kendermagos csirkét és tyúkot tartunk vegyesen tojás- és hústermelés céljából. Juhból van a legkevesebb. 8 darab. Jelenleg ezeket csak hústermelés céljából tartjuk és a bundájuk nem használjuk fel, így ősi magyar fajta rackajuhokat tartunk. 12 darab disznót tartunk 6 darab mangalicát és 6 darab magyar lapályt. A mangalicát természetesen a zsírjáért, a magyar lapályokat hús céljából, melyet fel is feldolgozunk és kolbászt, sonkát, szalonnát is készítünk belőle. Ezeknek a termékeknek a nagy részét saját magunknak tesszük el télire, de a maradék részt, vagy amire éppen igény van, előszeretettel cseréljük más állati termékekre a faluban vagy a rokonságban, olyanokkal, akik

ugyancsak foglalkoznak állattartással. Ilyen például a tej, amit mi nem termelünk vagy a kacs, libahús is. Illetve az utóbbi pár hónapban kecskesajtot cseréltünk friss zöldségekre. A kecskesajt egy közeli tanyáról érkezik, ahol ugyancsak ökológiai állattartást végeznek.

A méhészkedéssel nem rég kezdtünk komolyabban foglalkozni. A területre telepítettünk 5 méhcsaládot, ahol jelenleg lucerna termelés folyik, de a szántót és a méhkasokat akácerdő veszi körül. A méz mint, eladható termék rendkívül népszerű. Szeretnénk annyi mézet és annak termékeit (propolisz) előállítani, hogy eladásra is tudjuk kínálni őket.

#### 4.6. Gyógynövények és gyógytermékek készítése

A családuk számára mindig nagy szerepet játszott a hagyományos gyógyászat. Ez alatt azt értem, hogy régről ismerik a gyógynövények felhasználási módját és gyógyhatásait. A ház melletti kertben kap helyet egy gyógy- és fűszernövény ágyás. Összterülete nem nagy, de a termesztés mellett még a gyűjtögetést is használjuk. A vadon termő gyógynövények is rengeteg pozitív hatással bírnak. Ezeket a gyógy- és fűszernövényeket lehet használni teakeverékként, szirupként, tinktúraként és kenőcsként is. A teakeveréknek szánt növényeket frissen és szárítva is használjuk. Minden gyógynövényének másfajta szárítási és elkészítési módjai vannak. A tinktúra készítéséhez pálinkát használunk fel. A pálinkát magunknak főzzük. A kenőcs előállításához a hagyományoknak megfelelően a saját disznózsírunkat használjuk. Ezek mellett a mézben való gyógynövényáztatást kezdtük el alkalmazni. A mézben kioldódnak a hasznos anyagok és egy langyos teába keverve nagyon jó hatásmechanizmussal rendelkezik. Megfázás esetén a téli időszakban sűrűn inhalálunk is. Ezt általában sós vízzel tesszük, de a kamillatea is kiváló erre a célra. Fontos, hogy a gyűjtés során felismerjük a gyógynövényeket, mert nagyon sok mérgező növényel össze lehet keverni. Az alábbi táblázatban bemutatom mely növényeket használjuk fel és milyen módon.

	Hatás	Felhasználási mód
Zsálya (termesztett)	gyulladáscsökkentő	teakeverék, tinktúra
Menta (termesztett)	gyomorpanaszok ellen	teakeverék
Citromfű (termesztett)	álmatlanság ellen	teakeverék
Kakukkfű (termesztett)	köptető	teakeverék, szirup
Rozmaring (termesztett)	hajhullás ellen	kenőcs, főzet
Levendula (termesztett)	álmatlanság ellen	teakeverék

Körömvirág (termesztett)	sebkezelés, bőrn nyugtató	kenőcs
Csalán (gyűjtött)	vízajtó	teakeverék, tinktúra
Bodza virág és bogyó (gyűjtött)	megfázás ellen	teakeverék
Lándzsás útifű (gyűjtött)	köptető	szirup, teakeverék

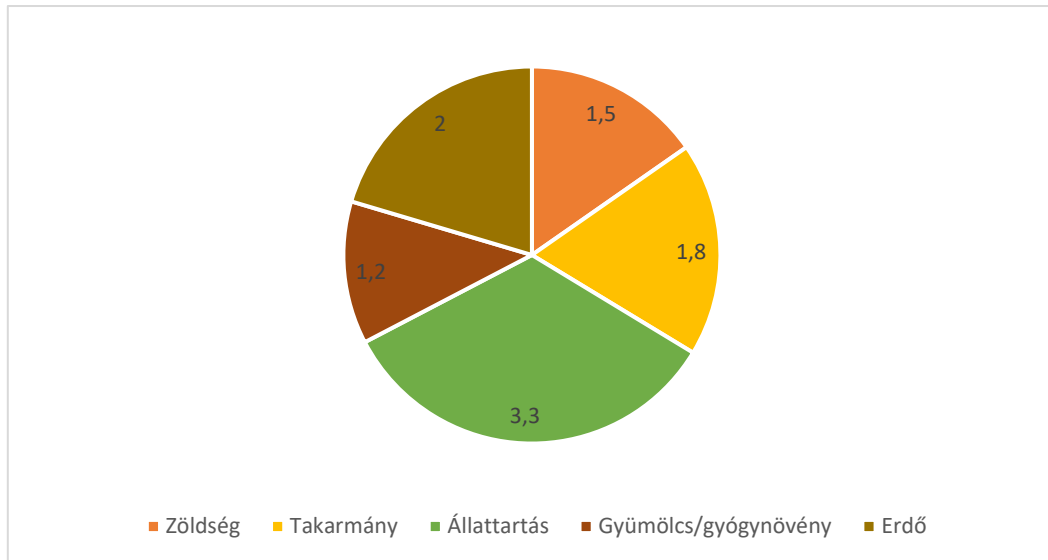
2. táblázat Termesztett és gyűjtött gyógynövények

Ezek mellett a gyógynövények mellett a zöldségeskertben termesztett petrezselyemzöld is fontos a magas C-vitamin tartalma miatt. Az elkövetkezendő időben szeretnék még nagyobb hangsúlyt fektetni a gyűjtésre és a termesztésre is. Gyűjteni szeretnék még máriatövist, mely segít a máj méregtelenítésében és galagonyát is, melyről a tanulmányom alatt nagyon sok jót hallottam, hogy vérnyomáscsökkentő és jó hatással van a szívre.

Összeségében, ha ezeket a növényeket is magunk tudjuk előteremteni és elkészíteni a megfelelő formában rengeteg gyógyszeres kezeléstől mentesülünk. De ha már olyan szintű egy betegség természetesen orvoshoz fordulunk és az előírt kezelés szerint cselekszünk.

#### 4.7. Területek kihasználása

A családi területek kis részekre vannak felosztva és ezen kívül a fele kívül esik magán a gazdaságon. Ennek azért is van fontos szerepe, mert nagyon jó, hogy több egymástól messzebb eső részen végezhetjük a kultúrák termesztését. A vetésforgót is így könnyebb kialakítani, mert van lehetőség akár takarmánytermelésre is és ez javítja majd a következő évben a talaj minőségét. Egy példa, melyet alkalmaztunk az előző évben: lucernát termesztettünk az egyik földön, így ezt a részt kivontuk a szántásból egy pár évig, míg megfelelő minőségű talaj lesz újra és utána visszakerül az aktív földek közé. A következő diagramban a területeink (9,8 ha) felhasználását mutatom be.



*2. ábra Területeink kihasználása ha-ban megadva*

A gyümölcs/gyógynövény részen található még a lakóházunk és az udvarunk. A 2 hektár erdő nem rég került a családunkhoz, így azt nem vontuk be a termelés alá, hanem a kitermelt fát tűzifának fogjuk használni a következő évben. Ezért a téli fűtésünk jövő évre és talán utána is meg van oldva. Az állattartás részt a legelőkkel együtt számoltam. Mivel jelenleg a gazdaságban nem az állatoké a főszerep, ezért az a takarmány mennyiség, amit megtermelünk elegendő a hozzászámolt zöldségmaradékokkal együttvéve.



## **5. KÖVETKEZTETÉSEK**

### **5.1. Az önellátó életmódra való átállás okai**

A világ jelenlegi helyzete szerint mindenki megpróbál arra törekedni, hogy elhatárolódjon a nagy cégektől, szupermarketektől. Az otthoni kertészkedés, sütés, főzés és akár téli tartósítás a COVID 19 világjárvány óta kezd újra teret hódítani magának. Az emberek az élelmet megpróbálják maguk termelni és piacokról vásárolni (KATZ, 2020). A teljes önellátás nagyon nagy kihívás, ahogyan ezt a korábbiakban vázoltam is, de egy-egy dologgal (élelem, napkollektorok) már nagy lépést teszünk felé.

A saját tapasztalatom az, hogy az élelem-önellátás kérdése valósítható meg a legkönnyebben. A teljes függetlenedés a vízhálózattól, áramszolgáltatótól és a gáztól ugyan lehetséges, de a XXI. században rendkívül nehéz. Az élelmet megtermelni ebben a világban a saját gazdaságnak, vagy akár egy kis közösségnek hatalmas előrelépést jelent. Tudjuk, hogy honnan kerül az asztalra a hús, tojás és a zöldségek ezáltal egy egészséges életmód részévé tudunk válni.

Egyre többen kezdenek figyelni a környezetvédelemre és ez által környezettudatosabban vásárolni. Fenntartható módszernek tartom azt is, ha piacon vásárolnak szupermarketek helyett (HARTWIG, 1999). De egyre divatosabbá válik a közösség által támogatott mezőgazdaság (CSA vagy AMAP) is. Ez a termelő és a vevő kölcsönös bizalmán alapul. A vevő előre befekteti a pénzét abba, hogy egy minőségi, tápanyagban gazdag és mennyiségben is elegendő zöldséget kapjon. Ez egy nagyon jó rendszer, ami a jövőben még nagyobbra nőheti ki magát.

### **5.2. Kiegészítő lehetőségek**

A teljes megélhetéshez szükség van mindenkinek pénzre, ezért annak érdekében, hogy az adókat és a szükséges kiadásokat magunk tudjuk fizetni, minél több olyan megoldásra van szükség, mint például saját termesztésű zöldség árusítása. Az árusítást piacon és helyben is meg lehet valósítani. A helyben való értékesítéssel plusz pénzt tudunk spórolni, abból, hogy nem kell üzemanyagra költeni. Amint említettem a mi esetünkben a fermentált cékla és csicsóka eladása került előtérbe, mely után egyre nagyobb az érdeklődés is.

Nagyon örülnék, ha az elkövetkező évben a bevételből annyit félre tudnánk tenni, hogy megépíthessük a fólia sátrat. A fólia sátor elsődleges funkciója a palántanevelés lenne, így azt is tudnánk értékesíteni. Eddig is saját nevelésű palántákat ültettünk a kertbe, de nem tudtunk

annyit előállítani, amit eladásra is kínálhatunk. A tapasztalatom az, hogy a palánta vásárlás már régóta nagy érdeklődésnek örvend, ezért ebben látok lehetőséget számunkra is. Első sorban paprika, paradicsom, karalábé és cukkini palántákat szeretnék termesztetni palánta eladás céljából. Ezek a legnépszerűbbek jelenleg. A palántákat szálásan értékesíteném, mert az a környezetvédelem szempontjából is fontos, hogy nem használunk felesleges műanyagot a cserepekhez.

A zöldség és palánta termesztés mellett a jövőben nagyobb hangsúlyt kell fektetni az állatokra is. Bővíteni szeretnék a baromfiudvart. Ezzel párhuzamban a takarmánytermő területeinket is bővíteni kell, vagy az erdő terület részét is bevetni takarmánnyal. Legalább a tyúkon, disznón és birkán kívül szeretnék kacsát, libát és pulykát is tartani. A fűrj tartása is nagyon szimpatikus számomra és az utóbbi időben a fűrjtojás fogyasztása nagyon elterjedt lett.

### **5.3. Energiaszükséglet**

A kutatásom alatt minden bizonnyal az önellátó energiafelhasználás tűnt a legnehezebb feladatnak. Az alapján, hogy mi nem rendelkezünk sem fűt sem ásványi kúttal a legelső lépés és talán a leghasznosabb lenne ezt megvalósítani. Az áram, a napelem már nehezebb kérdés. Drága befektetés, mely nem térül vissza 2-3 éven belül. Egy teljesen önellátó gazdaság, ahol már az áramellátás is megoldott, egy olyan életet élő közösség, ahol nincsenek rászorulva a külső tényezőkre. Egy szabadabb, de mégis környezetkímélőbb életet élhetnek. Úgy gondolom, hogy családi szinten és a jelenlegi XXI. században mi nem tudnánk elszakadni az áramszolgáltatótól. A családnk főleg inkább az élelmiszer-önellátást előtérbe helyezve gondolkozik egy részleges önellátó családi gazdaság megteremtésében.

### **5.4. Területművelés**

A jelenleg művelt terület nagysága még nem teszi szükségessé a teljes gépesítést. Rendelkezünk egy kisebb traktorral, amihez tartozik többféle adapter (eke, kasza). A gazdaság bővítése a cél, így ez együtt jár azzal, hogy minél több géppel rendelkezünk. A jelenlegi árak mellett egy új gép beszerzése nagy befektetéssel járna. Egy kis gazdaság esetén nagyon fontos a kapcsolatépítés. Ez mind az adás-vétel, mind a gépek szempontjából hasznos. Mivel a jelenlegi helyzetben is sok segítséget jelent az, hogy egy ismerősünk tud támogatni a gépekkel, ezért ezeket a bővítéseket nem kell a legelső célok közé helyezni.

Ahogy említettem a kapcsolatépítés és a kapcsolatok megtartása fontos szerepet tölt be egy önellátó gazdaságban. Sok segítséget és előrelépést jelent, ha különböző helyen és területen vannak ismerősök. Falusi szinten számunkra ez könnyű lépés volt, hiszen több generáció a családból már itt nőtt fel és ismerősek vagyunk. Aztán a környéken is könnyen tudtunk ismerkedni és így bővült mind a barátikör, ami nagyon fontos a mentális egészség érdekében, mind pedig a földterületek vásárlása is könnyebben és gyorsabban ment.

## 6. ÖSSZEFOGLALÁS

A dolgozatom célja az volt, hogy a családi gazdaságunk a felméréseim és a kutatásaim alapján minél jobban önellátó gazdasággá tudjon válni. Tény, hogy már kezdtünk emellett az irány mellett dönteni, de ezek után még nyitottabbá váltunk és törekedni fogunk arra, hogy a megélhetésünk nagyobb része a gazdaság hasznából származzon.

Magyarországon a jó környezeti feltételek miatt a saját termelés és gazdálkodás mindig is nagy szerepet játszott. Az emberek önellátási lehetőségei mindig nagyon szélsőségesek voltak. A gazdálkodás fontos szerepet játszott a 1960-1970-es években, majd ez csökkent és a jelenkori tendencia pedig azt mutatja megint emelkedik a saját gazdaságok létrejötte. Az évek során mind a mezőgazdaságban, mind a zöldség- gyümölcsstermesztésben zavaró tényező volt a klímaváltozás és a talaj szennyeződése a sok műtrágya használata miatt.

Az egész dolgozatban nagy hangsúlyt fektettem az élelem-önellátásra. Úgy gondolom ez az egyik legjellemzőbb önellátási mód Magyarországon. Az irodalmi áttekintés részben a kutatott önellátó falukban is az első dolog az elhatárolódás, ami az élelem termelésében vette kezdetét. Az étkezésünket vizsgálva könnyebben meg tudjuk tervezni, hogy milyen élelmiszereket kell még termesztünk és mi az, amiből nem kell sok. Nagyon fontos számunkra az, hogy szezonálisan étkezzünk. Ezt a nyári hónapok élelem felmérése is igazolja. Tapasztalataink alapján ez egy tápanyagban gazdag étkezéshez és fenntarthatóbb jövőhöz vezet. A megvett élelmiszereket természetesen még jobban minimalizálni kell az elkövetkezendő években.

Ami nagyobb kihívást jelent, mind családi, mind gazdasági szinten az az energiaszükségletek kielégítése. Ez egy olyan komplex téma, melyet akár egy családi gazdaság szintjén nem is lenne érdemes megvalósítani. Egy önellátó energia hálózathoz egy kisebb közösség szükséges, hogy a befektetett tőke megtérüljön.

A vízgazdálkodás is fontos tényező. Véleményem szerint egy fűt kút és egy nagy esővíz gyűjtő mindenkinél hasznos lenne. Szerencsére az esővízgyűjtés a területeink legalább 70%-án megoldott, de sajnos kúttal még nem rendelkezünk. A jövőben ezt is szeretnénk megvalósítani, mivel a jövőben a vízgazdálkodás nagyon nagy hangsúly fog kapni.

A teljes önellátás felé az út még nagyon hosszú és sok befektetést igényel. A jelen vizsgálatom és a közeljövőben eltervezett befektetéseinket (fűt kút, fóliasátor) figyelembe véve egy jól szervezett részleges önellátó családi gazdaságnak tekinthetjük magunkat. A termelésből és a

feldolgozásból befolyt pénzt ezekre a nagyobb dolgokra fektetjük be, a kötelező adók fizetését leszámítva.

Összeségében az önellátó gazdaság megalkotása, alapok nélkül, egy nagy kihívás lelkiileg és fizikailag is. Azonban, ha az ember szerencsés és már rendelkezik kisebb területekkel és tapasztalatokkal akkor a bővítés és az önellátási törekvések könnyebbé válnak. Azzal együtt, hogy egy olyan életet hozhatunk létre, ami nem függ a nagy cégektől, bevásárlóközpontoktól és akár az energiaszolgáltatóktól sem, nem utolsó szempont az sem, hogy ez egy környezettudatos és fenntartható jövőt is eredményez.

## 7. IRODALOMJEGYZÉK

1. ALMÁSI P. 2021.: Élelem-önellátás lehetőségei városi környezetben. Szakdolgozat. Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem. Budapest
2. BAJI B. 2011.: Permakultúra és az önellátó biogazdálkodás. Első Lánchíd Bt.
3. BOGNÁR A. 2009.: „Féllábú magyar agrármodell”, avagy hová tűnt a háztáji? OTDK dolgozat
4. CAKE-BALY D. 2009.: Ökofalvak Magyarországon. Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem. Diplomadolgozat
5. CSOBA J. 2017.: A kertkultúra és a háztartásgazdaság szerepe a vidéki szegények társadalmi integrációjában – 25 éves a Szociális Földprogram 31. évf., 3. szám
6. HARTWIG DE H. 1999.: Producing and marketing quality organic products: Opportunities and challenges. In: Lockeretz, W., Geier, B.: Quality & communication for the organic market. 6th IFOAM Organic Trade Conference, Florence
7. HAVASI V. 2019.: Tervezett közösség- ökofalvak(élőfalvak) Magyarországon. Szellem és tudomány folyóirat Miskolci Egyetem
8. HEGEDŰS I. 2012.: A minőségi élelmiszertermelés helyzete és lehetőségei: Az ökológiai gazdálkodás Magyarországon. Diplomadolgozat
9. HEGYESI J. 2015.: Egy önellátó családi gazdaság megtervezése.
10. KATZ H. 2020.: Crisis Gardening: Addressing Barriers to Home Gardening during the COVID-19 Pandemic. Hamilton College, Environmental Studies, United States, Averill Park.
11. KOCSIS P. 2015.: Önellátási lehetőségek Magyarországon. Szakdolgozat
12. KOLUMBÁN G., LANTOS T., TRICZKA I., UJJ A. 2017.: Az ökológiai gazdálkodás alapjai. Szent István Egyetem
13. KONKOLY V. 2015.: Egy családi gazdaság átállási terve ökológiai gazdálkodásra Pázmánd községben. Budapesti Corvinus Egyetem.
14. KÓSA L. 2003.: Nemesek, polgárok, parasztok. Osiris Kiadó
15. KOVÁCS L. 2010.: „Egyszerű élet, emelkedett gondolkodás” - Esettanulmány a Krisna-völgyi hívők környezettudatosságáról. Miskolci Egyetem. Szakdolgozat.
16. KUN A. 2012.: Beszélgetések az önellátásról. Öko-völgy Alapítvány. Somogyvámos
17. KUN A. 2014.: Beszélgetések az önellátásról 2. Öko-völgy Alapítvány. Somogyvámos
18. MOLLISON B. C., HOLMGREN D. 1978.: Permaculture 1: A perennial agriculture system for human settlements

19. NAGY B. 2016.: Gömörszőlős Falutörténet.  
<http://www.gomorszolos.hu/index.php?content=rolunk>
20. NÉBIH. 2022.: Ökológiai gazdálkodás. <https://portal.nebih.gov.hu/-/okologiai-gazdalkodas>
21. RADICS L. 2001.: Ökológiai gazdálkodás. Dinasztia Kiadó. Budapest
22. ROSTÁSI J. 2008.: Úrkút története.
23. SEBESTYÉN R. 2008.: A magyarországi ökofalvak összehasonlító elemzése. Szakdolgozat
24. SMITH J., JEHLIČKA P. 2013.: Quiet sustainability: Fertile lessons from Europa's productive gardeners.
25. SZÜCS B. 2023.: Mi lett veled, Gyűrűfű – Megvalósult álom, kiváltság vagy száműzetés az ökofaluban élni? <https://egy.hu/szocio/mi-lett-veled-gyurufu-megvalosult-alom-kivaltság-vagy-szamuzetes-az-okofaluban-elni-112699#>
26. WILLER H., TRÁVÍNCEK J., MEIER C., SCHLATTER B. 2021.: The World of Organic Agriculture Statistics and Emerging Trends. IFOAM
27. UJLAKY I. 2022.: Csábító ökofaluban élni a természetben, de sokkal keményebb is, mint a naiv kívülálló gondolná. <https://player.hu/eletmod/gyurufu-okofalu>
28. YUSSEFI M., WILLER H. 2002.: Ökologische Agrarstruktur Weltweit. Statistiken und Perspektiven. SÖL, Nürnberg

## NYILATKOZAT

### a szakdolgozat nyilvános hozzáféréséről és eredetiségéről

A hallgató neve: Fuit Bernadett  
A Hallgató Neptun kódja: G376QX  
A dolgozat címe: Családi önellátás megtervezése  
A megjelenés éve: 2023  
A konzulens intézetének neve: Vidékfejlesztés és Fenntartható Gazdaság Intézet  
A konzulens tanszékének a neve: Agroökológiai és Ökológiai Gazdálkodási Tanszék

Kijelentem, hogy az általam benyújtott szakdolgozat egyéni, eredeti jellegű, saját szellemi alkotásom. Azon részeket, melyeket más szerzők munkájából vettem át, egyértelműen megjelöltem, és az irodalomjegyzékben szerepeltettem.

Ha a fenti nyilatkozattal valótlant állítottam, tudomásul veszem, hogy a záróvizsga-bizottság a záróvizsgából kizár és a záróvizsgát csak új dolgozat készítése után tehetek.

A leadott dolgozat, mely PDF dokumentum, szerkesztését nem, megtekintését és nyomtatását engedélyezem.

Tudomásul veszem, hogy az általam készített dolgozatra, mint szellemi alkotás felhasználására, hasznosítására a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem mindenkori szellemi tulajdon-kezelési szabályzatában megfogalmazottak érvényesek.

Tudomásul veszem, hogy dolgozatom elektronikus változata feltöltésre kerül a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem könyvtári repozitori rendszerébe. Tudomásul veszem, hogy a megvédett és

- nem titkosított dolgozat a védést követően
- titkosításra engedélyezett dolgozat a benyújtásától számított 5 év eltelte után nyilvánosan elérhető és kereshető lesz az Egyetem könyvtári repozitori rendszerében.

Kelt: 2023. október 31.



Hallgató aláírása



## NYILATKOZAT

Fuit Bernadett (hallgató Neptun azonosítója: G376QX) konzulenseként nyilatkozom arról, hogy a szakdolgozatot<sup>1</sup> áttekintettem, a hallgatót az irodalmi források korrekt kezelésének követelményeiről, jogi és etikai szabályairól tájékoztattam.

A szakdolgozatot a záróvizsgán történő védeésre javaslom / nem javaslom<sup>2</sup>.

A dolgozat állam- vagy szolgálati titkot tartalmaz: igen nem<sup>\*3</sup>

Kelt: Budapest, 2023. október 30.



---

belső konzulens  
Gál Izóra

---

<sup>1</sup> A megfelelő dolgozattípus meghagyása mellett a többi típus törlendő.

<sup>2</sup> A megfelelő aláhúzendó.

<sup>3</sup> A megfelelő aláhúzendó.