

6.2.15 Hoeveel m² grond moet je bewerken om zelfvoorzienend te zijn?

Zelf in je eigen groenten voorzien kan op 70-80 m².

Zelfvoorziening kan het makkelijkst voor groenten en fruit. Die bestaan voor een groot deel uit water, waardoor je hoge opbrengsten per vierkante meter kan halen. Je moet natuurlijk wel steeds opbrengst van het seizoen eten. Tenzij je een kas hebt, dan kan je het seizoen vervoegen en rekken. Een mens moet ca. 400 grammen groenten en fruit per dag of dus 146 kg per jaar eten.

De tuinopbrengst kan variëren van een tot vier kilo per vierkante meter. Door intensief gebruik kan je twee keer per jaar groenten telen. De opbrengst kan vergroten door te kiezen voor productieve groentesoorten (winterpeen: < 10 kg/m²) en intensieve teelt. Plan voor de winter sluitkool, zuurkool of winterwortelen.

Met gemiddeld twee kilo opbrengst per vierkante meter zit je dus op 80 vierkante meter die je per persoon nodig hebt. Met goede grond, humus, tijdig en voldoende water kan het nog beter.

Brood, aardappelen en peulvruchten, ruim geschat op 250 vierkante meter.

Een hectare aardappelen kan meer dan zestig ton opbrengen. Voor 1 persoon heb je dus ongeveer 15 vierkante meter nodig. Een hectare tarwe levert minder voeding, maar ook stro op. Wintertarwe wordt in de herfst gezaaid en brengt ca. negen ton per hectare op. Voor 1 persoon heb je dus ongeveer honderd vierkante meter nodig.

De aminozuren in granen en peulvruchten zijn complementair. Gegeten in een verhouding 3:1 krijg je in principe alle aminozuren in de juiste verhouding op je bord. Omdat peulvruchten per vierkante meter minder opbrengen dan granen is de nodige oppervlakte vergelijkbaar. Peulvruchten, aardappelen en granen kunnen in rotatie geteeld worden. Peulvruchten leggen stikstof in de bodem vast. Compost en (ook je eigen) mest zijn zeker nodig om de grond niet uit te putten.

Oliehoudende zaden: reken op 30 vierkante meter

Een kleine hoeveelheid meervoudig onverzadigde vetzuren is absoluut nodig in je voeding. Het Voedingscentrum beveelt 15 gram per dag aan. Per jaar is dat ongeveer 6 liter of 5 kg olie. Een gezond oliehoudend gewas dat in onze regio's ook goed groeit, is koolzaad. Het produceert per vierkante meter een halve kilo zaad, goed voor 200 gram olie. Het restant is meer dan 3 kg perskoek. Dat is eetbaar of te gebruiken als veevoer. Andere gezonde alternatieven met een iets lagere opbrengst zijn lijnzaad, zonnebloemen en raapzaad.

*♪ If you can change the problem, then why worry?
If you can't, then why worry? nr Dalai Lama XIV*


Vlees, melk en andere dierlijke producten verdrievoudigen de nodige oppervlakte. De dieren hebben huisvesting nodig, grasland en wintervoeding.

Varkensvlees heeft een voederconversie van 5:1. Voor een varken heb je rond de 500 kilo graan en andere gewassen per jaar nodig. Voordeel is dat ze alles eten, ook wat wij niet lusten: gras, eikels, ingewanden, bedervend voedsel...

Per persoon is één à twee kippen die ook eieren leggen voordeliger. Etensoverblijfselen en koolzaadkoek kunnen gevoerd worden. Ze scharrelen zelf ook veel bijeen: zaadjes, insecten...

Een interessante aanvulling is een visvijver. In een waterreservoir kunnen weinig eisende vissen zoals zoetwaterkarpers of graskarpers gehouden worden.

Een klein gezinnetje (2 kinderen) op de schrale Kempische zandgrond zou om in het levensonderhoud te voorzien (met 1 varken, 1 koe) *volgens plaatselijke overlevering* 2 hectaren akker moeten bewerken. Om die van mest te voorzien waren er 14 hectaren heide en schapen nodig. En bijen.

Vladimir Megre publiceerde 'Zoemende Ceders van Rusland', later genoemd 'Rinkelende dennen van Rusland', in 1996. Het verhaalt gesprekken met de mysterieuze Anastasia  die haar filosofie vertelt over de harmonieuze relatie tussen mens en natuur, gebaseerd op duurzame agrarische nederzettingen. Wereldwijd vinden Ecodorpen (en Anastasiadorpen) inspiratie hierin.

Een familie leeft hier van generatie op generatie op een domein van circa 1 hectare. Dat zou moeten volstaan om duurzaam te leven met een zero-footprint in evenwicht met de natuur.

De barre hongerwinter van (1480 en) 1481 halveerde de graanoogst en verdrie- of -viervoudigde de prijzen. In het Kempische Gierle had 36% minder dan 1 ha akker, dat was net als voorheen ook al onvoldoende, 13% had 1 à 3 ha akker, te weinig om van eigen productie te overleven, 11% had 3 à 5 ha akker, praktisch genoeg, maar door belastingen en huur nu niet, 17% van de gezinnen had +5 ha akker, en nog voldoende te eten, Vanaf 10 ha was er nog overschot. Ook voor de hertog van Brabant, eigenaar van de molen, voor wie de inkomsten dat jaar met 30% stegen.

♪ *Wat me iedere dag inspireert om op te staan? Meestal mijn blaas.*