

Selbstversorgung aus meinem Kleingarten im Jahr 2020

Frucht	Erntemenge [kg]	Energie		Proteine		Kohlenhydrate		Fette	
		kcal/kg	Gesamt [kcal]	Anteil/kg	Gesamt [kg]	Anteil/kg	Gesamt [kg]	Anteil/kg	Gesamt [kg]
Kartoffeln	100	700	70.000	0,020	2,0	0,160	16,0	0,001	0,1
Möhren	15	260	3.900	0,010	0,2	0,050	0,8	0,002	0,0
Zwiebeln	15	280	4.200	0,010	0,2	0,050	0,8	0,003	0,0
Äpfel	25	500	12.500	0,006	0,2	0,100	2,5	0,003	0,1
Bohnen (getrocknet)	5	2.750	13.750	0,240	1,2	0,400	2,0	0,015	0,1
Summe			104.350		3,7		22		0,3
Tagesbedarf 2 Erwachsene			5.000		0,1		0,75		0,16
Jahresbedarf 2 Erwachsene			1.825.000		37		274		58
Deckungsbeitrag Kleingarten [%]			5,7		10,0		8,0		0,6