

### Selbstversorgung aus meinem Kleingarten im Jahr 2021

Frucht	Erntemenge [kg]	Energie		Proteine		Kohlenhydrate		Fette	
		kcal/kg	Gesamt [kcal]	Anteil/kg	Gesamt [kg]	Anteil/kg	Gesamt [kg]	Anteil/kg	Gesamt [kg]
Kartoffeln	50	700	35.000	0,020	1,0	0,160	8,0	0,001	0,1
Möhren	4	260	1.040	0,010	0,0	0,050	0,2	0,002	0,0
Zwiebeln	6	280	1.680	0,010	0,1	0,050	0,3	0,003	0,0
Äpfel	80	500	40.000	0,006	0,5	0,100	8,0	0,003	0,2
Kürbis	10	270	2.700	0,014	0,1	0,046	0,5	0,002	0,0
Zucchini	21	190	3.990	0,016	0,3	0,021	0,4	0,004	0,1
Rote Beete	8	420	3.360	0,015	0,1	0,084	0,7	0,001	0,0
Bohnen getrocknet	7	2.750	19.250	0,240	1,7	0,400	2,8	0,015	0,1
Bohnen grün	9	250	2.250	0,024	0,2	0,032	0,3	0,002	0,0
<b>Summe</b>	<b>195</b>		<b>109.270</b>		<b>4</b>		<b>21</b>		<b>0,6</b>
Tagesbedarf 2 Erwachsene			5.000		0,1		0,75		0,16
Jahresbedarf 2 Erwachsene			1.825.000		37		274		58
<b>Deckungsbeitrag Kleingarten [%]</b>			<b>6,0</b>		<b>11,2</b>		<b>7,7</b>		<b>0,9</b>