

Tabell 11a. Arealberäkning för Resursmatsedel, Basfakta			
GRÖNSAKER	kg/år	Avkastning ton/ha	Arealbehov m2
Blomkål	1,59	20	0,8
Broccoli	6,52	7	9,3
Dill	0,63	15	0,4
Endivesallad	1,04	15	0,7
Gräslök	0,78	10	0,8
Grönkål	4,69	35	1,3
Gul lök	10,01	15	6,7
Gurka, färsk	5,21	10	5,2
Gurka, syrad	4,17	10	4,2
Krasse	0,78	0	0,0
Kålrabbi	2,61	20	1,3
Majs	5,21	10	5,2
Nässla	4,17	15	2,8
Isbergssallad	6,26	15	4,2
Grönsallad	1,04	15	0,7
Paprika,röd	1,56	15	1,0
Pepparrot	0,26	4	0,7
Persilja färsk	1,25	20	0,6
Persilja, torkad	0,10	20	0,1
Pumpa, färsk	2,61	25	1,0
Purjolök, färsk	8,66	25	3,5
Ruccolasallad	1,04	15	0,7
Rädisa	1,98	30	0,7
Röd lök	4,17	15	2,8
Rödkål	1,56	40	0,4
Salladskål	4,17	20	2,1
Sparris,färsk	2,61	2	13,0
Spenat	3,13	8	3,9
Squash	7,82	25	3,1
Surkål	5,21	40	1,3
Svamp, torkade trattkantareller	0,52		0,0
Svamp, färska kantareller	4,69		0,0
Svamp, Torkad	0,52		0,0
Tomat, färska	15,64	40	3,9
Tomat, torkade	3,91	20	2,0
Vitkål	5,21	40	1,3
Total mängd/areal Grönsaker	131,38		85,6
ROTSAKER			
Jordärtskockor	2,61	15	1,7
Kålrot	2,61	30	0,9
Morot	25,29	20	12,6
Palsternacka	11,73	30	3,9
Potatis	41,45	20	20,7
Potatismjöl, 1,41 kg 20%	7,04	4	17,6
Rättika,	1,04	15	0,7

Rödbeta, mjölksyrad	2,61	20	1,3	
Rödbeta	2,61	20	1,3	
Selleri, Rot	2,19	15	1,5	
Selleri, Stjälk	1,56	30	0,5	
Total mängd /areal Rotsaker	100,74		62,8	
Frukt och Nötter				
Hasselnötter,vilda	4,22	1,4	30,8	
Melon	5,74	5	11,5	
Plommon, färska	6,52	10	6,5	
Plommon, Katrin	4,38	5	8,8	
Päron, konserverade	6,52	10	6,5	
Päron	9,13	10	9,1	
Rabarber	0,00	0	0,0	
Äpplen	14,86	10	14,9	
Äppeljuice, liter	2,87	10	2,9	
Äppeljuice, kg	4,17	10	4,2	
Äppelmos	0,00	0	0,0	
Äpplen, torkade, 2,09	2,09	5	4,2	
Total mängd/areal Frukt o Nötter	60,49		68,5	
Bär och Honung				
Bigaråer				
Björnbär	0,00			
Blåbär	9,13	0	0,0	
Blåbär torkade	0,52	0	0,0	
Honung	2,50	0	0,0	
Hallon	6,52	3	21,7	
Mylta av havtorn	0,00	0	0,0	
Havtorn	0,00	0	0,0	
Hjortron,frystaMylta?	7,82	0	0,0	
Jordgubbar	18,25	5	36,5	
Körsbär	0,00	0	0,0	
Lingon	0,52	0	0,0	
Lingon-/sylt	0,00	0	0,0	
Nypon, torkade skal	1,56	3	5,2	
Nypon, torkade hela-pulver	1,04	3	3,5	
Rönnbär	0,00	0	0,0	
Smultron	0,00	0	0,0	
svarta vinbär	2,61	2	13,0	
tranbär	0,00	0	0,0	
Total mängd/areal Bär och Honung	50,47		80,0	
Total mängd Frukt o Bär, kg/år	110,96			
Spannmål		ton/ha	m2	
Vete,höst		5,5		
Råg		3,5		
Havre		4,1		

Korn		4,2		
Fullkornsskorpa,osötad	6,26	4,95	12,6	10% vatten
Grahamsbröd	2,61	4,675	5,6	25%vatten
Grahamsgryn	13,56	5,5	24,6	
Grahamsmjöl, övrigt	2,09	5,5	3,8	
Havregryn	2,87	2,46	11,7	60%
Havrekakor	0,00		0,0	
Knäckebröd	10,01	2,88	34,8	10% vatten
Kornflingor	0,78	2,52	3,1	60% av korn
Korngryn	15,12	4,2	36,0	
Rågbröd	20,34	2,1	96,8	25%vatten
Rågmjöl	1,56	2,8	5,6	80%
Skorpmjöl	0,26	4,95	0,5	
Vetegroddar	2,61	0	0,0	0,30%
Vetemjöl	2,97	4,235	7,0	77%
Total mängd / areal spannmål	81,03		242,2	
Oljev växter				
Linfrön	1,56	1,5	10,4	
Linfröolja	1,51	0,75	20,2	
Rapsolja	10,43	1,6	65,2	
Rapsolja i havregrädde, 12%	3,70	1,6	23,1	
Senap	1,56	2	7,8	
Total mängd/areal oljev växter	18,77		126,7	
Balj växter				
Bondbönor, färska	13,04	5	26,1	
Bondbönor, torkade	7,56	4,5	16,8	
Groddar av lucern	8,34	4	20,9	
Gröna bönor	6,52	10	6,5	
Gröna ärter, färska	7,82	2	39,1	
Gröna ärter, torkade	3,13	1,8	17,4	
Mjölksyrade gröna bönor	4,17	10	4,2	
Socketärter	2,61	4	6,5	
Torkade bönor	10,69	1,8	59,4	
Torkade ärtor	15,38	1,8	85,5	
Vaxbönor,färska,	3,13	10	3,1	
Total mängd/areal balj växter	82,39		285,4	