

Hortaliza	Consumo semanal 4 personas	Nº semanas de consumo (periodo de recolección + periodo de conservación)	Consumo anual	Producción por m2	Superficie necesaria	Semillas para la siembra	Plantas para la plantación
Acelga	600 g	26 (junio a noviembre)	16 Kg.	4 Kg.	4 m2	3 g	-
Ajo	120 g	52 (todo el año)	6 Kg.	0,8 Kg.	8 m2	-	800 g dientes
Alcachofa	800 g	10 (agosto a octubre)	8 Kg.	1,5 Kg.	5 m2	-	12 renuevos
Apio	300 g	20 (julio a noviembre)	6 Kg.	6Kg.	1 m2	0,1 g	10 plantas
Apionabo	400 g	26 (noviembre a abril)	10 Kg.	3 Kg.	3 m2	0,3 g	25 plantas
Berenjena	600 g	12 (agosto a octubre)	7 Kg.	3 Kg.	2 m2	1 g	15 plantas
Calabaza	1,5 Kg.	39 (agosto a abril)	60 Kg.	4 Kg.	15 m2	3 a 5 g	-
Cebolla	800 g	52 (todo el año)	42 Kg.	3 Kg.	14 m2	28 g	1,4 Kg. bulbos
Chalote	100 g	52 (todo el año)	5 Kg.	1,5 Kg.	3 m2	-	300 g bulbos
Chirivía	300 g	22 (noviembre a marzo)	7 Kg.	4 Kg.	2 gm2	2 g	-
Col de Bruselas	800 g	12 (mayo a junio y septiembre a noviembre)	10 Kg.	1,5 Kg.	7 m2	3 g	30 plantas
Coliflor y brécol	800 g	20 (mayo a junio y septiembre a noviembre)	16 Kg.	2 Kg.	8 m2	3 g	25 plantas
Diente de león	600 g	16 (diciembre a marzo)	10 Kg.	2 Kg.	5 m2	5 g	-
Endivia	800 g	12 (enero a marzo)	10 Kg.	2 Kg.	5 m2	3 g	-
Escarola y achicoria rizada	800 g	16 (septiembre a diciembre)	13 Kg. (26 cabezas)	4 Kg.	3 m2	1 g	30 plantas
Espárrago	800 g	8 (mayo a junio)	6 Kg.	0,4 Kg.	20 m2	-	33 garras
Espinaca	400 g	30 (mayo a noviembre)	12 Kg.	3 Kg.	4 m2	12 g	-
Fresa	2 Kg.	8 (junio – julio)	16 Kg.	2 Kg.	8 m2	-	60 plantas
Guisante	1,5 Kg.	6 (junio – julio)	9 Kg.	1 Kg.	9 m2	200 g	-
Haba	2 Kg.	6 (junio – julio)	12 Kg.	2,5 Kg.	5 m2	300 g	-
Hinojo	400 g	16 (septiembre a diciembre)	6 Kg.	3 Kg.	2 m2	-	30 plantas
Judía verde	1,5 Kg.	12 (julio a septiembre)	18 Kg.	1,5 Kg.	12 m2	150 g	-
Lechuga	900 g	20 (mayo a septiembre)	18 Kg.	3 Kg.	6 m2	10 g	60 plantas
Maíz	2 Kg (8 espigas)	8 (septiembre – octubre)	16 Kg. (64 espigas)	4 Kg.	4 m2	15 g	-
Melón	2 Kg.	6 (agosto – septiembre)	12 Kg.	2,5 Kg.	2 m2	1 g	12 plantas
Nabo	500 g	32 (junio – julio y octubre a marzo)	16 Kg.	2 Kg.	8 m2	3 g	-
Repollo y lombarda	1 Kg.	40 (julio a marzo)	40 Kg.	7 Kg.	6 m2	3g	25 plantas