

Nährstofftabelle Essbare Wildpflanzen und Kulturgemüse im Vergleich

<i>Wildkraut/ Nährstoffe</i>	<i>Wasser</i>	<i>Kalium</i>	<i>Phosphor</i>	<i>Magnesium</i>	<i>Calcium</i>	<i>Eisen</i>	<i>Vitamin C</i>	<i>Provit. A</i>	<i>ReinEiweiß</i>
Bärenklau	79,8	540	125	75	320	3,2	291	360	
Brennnessel	84,8	410	105	71	630	7,8	333	740	5,9
Gänseblümchen	87,5	600	88	33	190	2,7	87	160	2,6
Giersch							210	684	6,7
Großer Wiesenknopf							360	830	
Guter Heinrich	81	730	95	66	110	3,5	184	948	5,3
Huflattich	84,8	670	51	58	320	3,8	104	250	
Knopfkraut	87,8	390	56	56	410	14	125	595	
Löwenzahn	89,9	590	68	23	50	1,2	115		3,3
Portulak/Postelein		390	35	15	95	3,6	71	10	
Sauerampfer							117	215	2,8
Schlangenknotlicherich	84	580	74	69	100	3,9			
Schmalbl. Weidenröschen	75	450	94	81	150	2,7	351	490	
Vogelmiere	91,5	680	54	39	80	8,4	115	383	1,5
Wegmalve								606	7,2
Weißer Gänsefuß	86,9	920	80	93	310	3	236		4,3
Weißer Taubnessel								539	4,1
Wiesenkerbel							179	720	
Wilde Malve	82	450	95	58	200	5,1	178	940	5,6
<i>Kulturgemüse/ Nährstoffe</i>									
Blumenkohl	91,6	328	54	17	20	0,5	70	6	
Endiviensalat	94,3	346	54	10	54	1,4	10	190	0,5
Feldsalat	93,4	421	49	13	35	2	35	650	1,8
Grünkohl	86,3	490	87	31	212	1,9	105	680	3
Kopfsalat	95	224	33	11	37	1,1	13	130	0,6
Mangold	92,2	376	39		103	2,2	39	590	
Spinat	91,6	633	55	58	126	4,1	52	700	2,5
Weißkohl	92,1	227	28	23	48	0,5	46	7	0,2

Tabelle mit Gehaltsangaben von Wasser in % - Mineralstoffe in mg/100 g essbaren Anteil - Vitamin C in mg/ 100 g essbaren Anteils - Provitamin A Gehalt in Mikrogramm Retinoaläquivalenten / 100 g essbaren Anteils - Rein Eiweiß in g/ 100 g essbaren Anteils
Quelle Wildgemüse (Nr. 1182), herausgegeben von aid-infodienst, Bonn, 1982

