

Vergleich der Inhaltsstoffe von Wild- und Kulturgemüse

Wassergehalt in % und Mineralstoffgehalt in mg pro 100 g essbaren Anteils (Mittelwerte)

FRANKE (1987: 8-11)

Kulturgemüse	Wasser	K	P	Mg	Ca	Fe
Chinakohl	95,4	202	-	11	40	0,6
Kopfsalat	95,0	224	33	11	37	1,1
Chicoree	94,4	192	26	13	26	0,7
Endiviensalat	94,3	346	54	10	54	1,4
Feldsalat	93,4	421	49	13	35	2,0
Mangold	92,2	376	39	-	103	2,2
Weißkohl	92,1	227	27,5	23	46	0,5
Rotkohl	91,8	266	30	18	35	0,5
Blumenkohl	91,6	328	54	17	20	0,6
Spinat	91,6	633	55	58	126	4,1
Grünkohl	86,3	490	87	31	212	1,9
Rosenkohl	85,0	411	83	22	31	1,1
Mittelwert	91,9	343	48,9	20,6	63,7	1,4

Wildgemüse	Wasser	K	P	Mg	Ca	Fe
Vogelmiere	91,5	680	54	39	80	8,4
Löwenzahn	89,9	590	68	23	50	1,2
Franzosenkraut	87,8	390	56	56	410	14,0
Gänseblümchen	87,5	600	88	33	190	2,7
Weißer Gänsefuß	86,9	920	80	93	310	3,0
Huflattich	84,8	670	51	58	320	3,8
Brennnessel	84,8	410	105	71	630	7,8
Schlangenknöterich	84,0	580	74	69	100	3,9
Wilde Malve	82,0	450	95	58	200	5,1
Guter Heinrich	81,7	730	95	66	110	3,5
Bärenklau	79,8	540	125	75	320	3,2
Schmalblättriges Weidenröschen	75,0	450	94	81	150	2,7
Mittelwert	84,6	584	82	60	238	4,1*

3000
4000

800

300-
350

800

12-18

Bedarf pro Tag für
Erwachsene in mg