

## Vergleich der Inhaltsstoffe von Wild- und Kulturgemüse

	Wasser %	Kalium mg	Phosphor mg	Magnesium mg	Calcium mg	Eisen mg
KULTUR GEMÜSE						
Chinakohl	95,4	202	30	11	40	0,6
Kopfsalat	95	224	33	11	37	1,1
Feldsalat	93,4	42,1	49	13	35	2
Spinat	91,6	633	55	58	126	4,1
Rosenkohl	85	41,1	84	22	31	1,1
WILD GEMÜSE						
Vogelmiere	91,5	680	54	39	80	8,4
Löwenzahn	89,9	590	68	23	50	1,2
Gänseblümchen	87,5	600	88	33	190	2,7
Brennessel	84,8	410	105	71	630	7,8
Bärenklau (Wiesen-)	79,8	450	94	81	150	2,7

Quelle: Souci/Fachmann/Kraut: "Die Zusammensetzung der Lebensmittel"