

# Nährstofftabelle Essbare Wildpflanzen und Kulturpflanzen

Wildkraut / Nährstoffe	Wasser	Kalium	Phosphor	Magnesium	Calcium	Eisen	Vitamin C	Provitamin A	Reinweiß	Wildkraut / Nährstoffe
Bärenklau	79,8	540	125	75	320	3,2	291	360		Bärenklau
Brennessel	84,8	410	105	71	630	7,8	333	740	5,9	Brennessel
Gänseblümchen	87,5	600	88	33	190	2,7	87	160	2,6	Gänseblümchen
Giersch							201	684	6,7	Giersch
Großer Wiesenknopf							360	830		Großer Wiesenknopf
Guter Heinrich	81,7	730	95	66	110	3,5	184	948	5,3	Guter Heinrich
Hufplattich	84,8	670	51	58	320	3,8	104	250		Hufplattich
Knopfkraut	87,8	390	56	56	410	14	125	595		Knopfkraut
Löwenzahn	89,9	590	68	23	50	1,2	115		3,3	Löwenzahn
Portulak/ Postelein		390	35	15	95	3,6	71	10		Portulak/ Postelein
Sauerampfer							117	215	2,8	Sauerampfer
Schlangenknoterich	84	580	74	69	100	3,9				Schlangenknoterich
Schmalbl. Weidenröschen	75	450	94	81	150	2,7	351	490		Schmalbl. Weidenröschen
Vogelmiere	91,5	680	54	39	80	8,4	115	383	1,5	Vogelmiere
Wegmalve								606	7,2	Wegmalve
Weißer Gänsefuß	86,9	920	80	93	310	3,0	236		4,3	Weißer Gänsefuß
Weißes Taubnessel								539	4,1	Weißes Taubnessel
Wieskerbel							179	720		Wieskerbel
Wilde Malve	82	450	95	58	200	5,1	178	940	5,6	Wilde Malve
<b>Kulturgemüse/Nährstoffe</b>	<b>Wasser</b>	<b>Kalium</b>	<b>Phosphor</b>	<b>Magnesium</b>	<b>Calcium</b>	<b>Eisen</b>	<b>Vitamin C</b>	<b>Provitamin A</b>	<b>Reinweiß</b>	<b>Kulturgemüse/Nährstoffe</b>
Endiviansalat	94,3	346	54	10	54	1,4	10	190	0,5	Endiviansalat
Feldsalat	93,4	421	49	13	35	2	35	650	1,8	Feldsalat
Grünkohl	86,3	490	87	31	212	1,9	105	680	3,0	Grünkohl
Kopfsalat	95	224	33	11	37	1,1	13	130	0,6	Kopfsalat
Mangold	92,2	376	39		103	2,2	39	590		Mangold
Spinat	91,6	633	55	58	126	4,1	52	700	2,5	Spinat

Tabellen mit Gehaltsangaben von Wasser, Mineralstoffen, Vitamin C, Provitamin A (Carotin) und Reinweiß, Wassergehalt in %, Mineralstoffgehalt in mg/100 g essbaren Anteils (Mittelwerte), Vitamin C Gehalt in mg/100 g essbaren Anteils (Mittelwerte), Provitamin-A-(Carotin-) Gehalt in Mikrogramm Retinoläquivalenten pro 100 g essbaren Anteils, Reinweißgehalt in g pro 100 g essbaren Anteils

Quellen: Wildgemüse (Nr. 1182), herausgegeben von aid-infodienst, Bonn, 1982

Essbare Wildpflanzen | Erkennen, Ernten & Essen | [halle@unkraut-liebe.de](mailto:halle@unkraut-liebe.de) | <https://unkraut-liebe.de>

YouTube: Unkrautliebe | Instagram: unkraut\_liebe | Facebook: Unkraut Lieben

