

Vergleich der Inhaltsstoffe von Wildgemüse / Kulturgemüse

Wassergehalt in % und Mineralstoffgehalt

in Milligramm pro 100 Gramm eßbaren Anteils

Kulturgemüse	Wasser %	Kalium mg	Phospor mg	Magnesium mg	Calcium mg	Eisen mg
Chinakohl	95,4	202	30	11	40	0,6
Kopfsalat	95	224	33	11	37	1,1
Chicorée	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
Mangold	92,2	376	39	-	103	2,7
Weißkohl	92,1	227	28	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	411	84	22	31	1,1

Quelle: Souci/Fachmann/Kraut "Zusammensetzung der Lebensmittel"
Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbh Stuttgart 1986/87

Wassergehalt in % und Mineralstoffgehalt

in Milligramm pro 100 Gramm eßbaren Anteils

Wildgemüse	Wasser %	Kalium mg	Phospor mg	Magnesium mg	Calcium mg	Eisen mg
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
Gänseblümchen	87,5	600	88	33	190	2,7
Weißer Gänsefuß	86,9	920	80	93	310	3
Huflattich	84,8	670	51	58	320	3,8
Brennnessel	84,8	410	105	71	630	7,8
Schlangenknöterich	84	580	74	69	100	3,9
Wilde Malve	82	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	450	94	81	150	2,7

Quelle: Franke 1985,geändert

Vergleich der Inhaltsstoffe von Wildgemüse / Kulturgemüse

Vitamin C-Gehalt in Milligramm / 100 Gramm eßbaren Anteils (Mittelwert)			
Kulturgemüse		Wildgemüse	
Endiviensalat	10	Gänseblümchen	87
Chicorée	10	Hullattich	104
Kopfsalat	13	Vogelmiere	115
Bohnen, grün	20	Löwenzahn	115
Spargel	21	Sauerampfer	117
Erbsen, grün	25	Franzosenkraut	125
Porree	30	Scharbockskraut	131
Feldsalat	35	Gartenmelde	157
Chinakohl	36	Wilde Malve	178
Mangold	39	Wiesenkerbel	179
Wirsing	45	Guter Heinrich	184
Weißkohl	46	Giersch / Geißfuß	201
Rotkohl	50	Weißer Gänsefuß	236
Spinat, frisch	52	Bärenklau	291
Gartenkresse	59	Winterkresse	314
Blumenkohl	73	Große Brennessel	333
Grünkohl	105	Schmalblättriges Weidenröschen	351
Broccoli	114	Großer Wiesenknopf	360
Rosenkohl	114	Gänsefingerkraut	402

Provitamin A Carotin)-Gehalt in Mikrogramm Retinotäquivalenten / 100 Gramm eßbaren Anteils (Mittelwert)			
Kulturgemüse		Wildgemüse	
Rotkohl	5	Gänseblümchen	160
Blumenkohl	5,5	Sauerampfer	215
Wirsing	6,5	Hullattich	250
Weißkohl	7	Bärenklau	360
Chinakohl	13	Vogelmiere	283
Porree	58	Scharbockskraut	390
Rosenkohl	67	Schmalblättriges Weidenröschen	490
Kopfsalat	130	Weißer Taubnessel	539
Endiviensalat	190	Franzosenkraut	595
Chicorée	215	Wegmalve	606
Broccoli	317	Giersch. Geißfuß	684
Gartenkresse	365	Wiesenkerbel	720
Mangold	590	Brennessel	740
Feldsalat	650	Gr. Wiesenknopf	830
Grünkohl	680	Wilde Malve	940
Spinat	700	Guter Heinrich	948
Karotten	2000	Rotklee	1156

Quelle:

Kulturgemüse Souci und Mitarbeiter 1986/87

Wildgemüse: Franke u. Kensbock 1981, Schneider 1984

Reineiweiß-Gehalt in g / 100 Gramm eßbaren Anteils (Mittelwert)			
Kulturgemüse		Wildgemüse	
Spätweißkohl	0,2	Vogelmiere	1,5
Chicorée	0,4	Gänseblümchen	2,6
Spätrotkohl	0,4	Sauerampfer	2,8
Endiviensalat	0,5	Löwenzahn	3,3
Kopfsalat	0,6	Winterkresse	4
Spätwirsing	0,6	Bittere Kresse	4,1
Kopfsalat	0,9	Weißer Taubnessel	4,1
Frühporree	1	Weißer Gänsefuß	4,3
Chinakohl	1,3	Guter Heinrich	5,3
Feldsalat	1,8	Wilde Malve	5,6
Herbsslspinal	2,1	Große Brennessel	5,9
Spinat	2,5	Moschusmalve	6,3
Rosenkohl	2,8	Giersch / Geißfuß	6,7
Grünkohl	3	Wegmalve	7,2

Ouelle:

Kulturgemüse nach Schuphan 1976

Wildgemüse nach Franke und Lawrenz 1980, Dümmer 1984