

Mineral- und Vitalstoffgehalt von Wildkräuter

Jeweils in mg pro 100 g	Kalium	Calcium	Magnesium	Eisen
Kopfsalat	224 mg	37 mg	11 mg	1,1 mg
Grünkohl	490 mg	212 mg	31 mg	1,9 mg
Gänseblümchen	600 mg	190 mg	33 mg	2,7 mg
Gänsefuß	920 mg	310 mg	93 mg	3 mg
Franzosenkraut	390 mg	410 mg	56 mg	14 mg
Brennnessel	410 mg	630 mg	71 mg	7,8 mg

Wildkräuter stecken voller Vitamin C

Vitamin C	mg pro 100 g
Grünkohl	105 mg
Broccoli und Rosenkohl	114 mg
Brennnessel	333 mg
Wiesenknopf	360 mg
Gänse-Fingerkraut	402 mg

Wildkräuter sind proteinreich

Eiweiß	g pro 100 g
Grünkohl	3 g
Feldsalat	1,8 g
Lauch	1 g
Salate	0,5 - 0,6 g
Malve	7,2 g
Giersch	6,7 g
Gänsefuß	4,3 g
Winterkresse	4 g