

Nährwerte von Wildkräutern im Vergleich zu Kultursorten																	
Name	Kcal	Wasser (g)	Protein (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)	K (mg)	Mg (mg)	Mn (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	P (mg)	Cu (mg)	Zn (mg)	Nitrat (mg)	Vitamin C (mg)	B6 (mg)	Carotin (mg)
Wildkräuter																	
Ampfer, Krauser <i>Rumex crispus</i>	25	90	1,8–4,57				34		76	4,9	54		0,43		25–123–159		6,3
Barbarakraut <i>Barbarea vulg.</i>	21	82	5,1				33		156	2,3	81				130–314		
Bärlauch <i>Allium ursinum</i>	16	89	2	2,9	2,18		22	0,32	76	2,9	50	0,08	0,27		45–150		
Birke, Hänge- (Blätter) <i>Betula pendula</i>			4,7												137		3,7
Bocksbart, Wiesen- <i>Tragopodon pratensis</i>	24	86,7	2,8	1,3	3,8		32		122	2	56			62	146		
Borretsch <i>Borago officinalis</i>	21–44	93	1,2			214–550	8–52	0,35–1,6	93–344	2,8–3,3	53	0,05–0,13	0,2–0,35	69,2	35	0,084	
Brennnessel, Große <i>Urtica dioica</i>	45	83	5,8–7,37	1,3	3,1	334	80	0,8–1,3	480–713	1,6–4,1	71–138	0,06–0,24	0,3–1	146	105–333		5,6
Brunnenkresse <i>Nasturtium off</i>	20–33	88	1,6–4,8	2	0,3–1,4	276	26–34		197	3,1	41–64		0,28		17–96		4,9
Franzosenkraut, Behaartes <i>Galinsoga ciliata</i>	19	88	3,3	1,5			64	0,76	372	4,8	52	0,28	0,5	137	90–177		
Fuchsschwanz, Aufsteigender <i>Amaranthus blitum</i>		90–93	3,5		2,6		130		270	3	65				42		1,7
Gänsedistel, Kohl- <i>Sonchus oleraceus</i>	27	88,7	2,3	3,3	3,9	507	31	0,46	156	0,6		0,05	0,57				
Gänsefuß, Weißer <i>Chenopodium album</i>	43	84	1–5,0		5	855–1286	76–117	0,55–0,9	69–438	1,2–4,7	46–72	0,04	0,41–1,3		10–155–236	0,27	4,4–12,5
Giersch <i>Aegopodium podagraria</i>	39	82	1–8,4	0,5		540	35	0,65	132	2,9	50–128	0,2	0,24–1	72	37–142		
Glockenblume, Rapunzel- <i>Campanula rapunculus</i>			3												50		4,9
Gundermann <i>Glechoma hederacea</i>	26	83	6,1	0,6–3,5			57	1,6	289	3,7	72	0,2	1,3	176	230		
Heinrich, Guter <i>Chenopodium bonus-henricus</i>	38	82	6,5	1,9			51	0,93	130	2,9	103	0,14	0,9	79	219		
Hirtentäschelkraut <i>Capsella bursa-pastoris</i>	24	91	2,66	2,4	1,36	709	48		249	7,9	80,3	0,17	1,3		63–151		
Klee, Rot- <i>Trifolium pratense</i>			5,12												135		11
Klette, Große <i>Arctium Lappa</i>	36	85	6,1	0,8	4,2									44	100		
Knoblauchsrauke <i>Alliaria petiolata</i>															242–314–400		
Knöterich, Wiesen- <i>Polygonum bistorta</i>	28	85	5	1,1			54	3,7	122	2,4	79	0,2	1,2	17	177		
Lattich, Kompass- <i>Lactuca Serriola</i>															41		
Leimkraut, Taubenkropf- <i>Silene vulgaris</i>	29	90	3,94		3,4		57		128	2	45		0,34	90	32		4,1
Löwenzahn, Gewöhnlicher <i>Taraxacum officinale</i>	45	89	2,7	2,4	3	397–501	36	0,34–0,9	168–187	3,1–3,4	66	0,17–0,26	0,4–0,83	54	33–68–195	0,25	5,3–7,9
Malve, Wilde <i>Malva Sylvestris</i>	44–85	79,6	2,9–6,7–7,3	1,9	3,5		82	1,2	505	4,1	120	0,14	2,2	87	140–178		10,22
Möhre, Wilde <i>Daucus carota</i>	65		1,2												10		
Ochsenzunge <i>Anchusa off.</i>															159		
Sauerampfer, Großer <i>Rumex Acetosa</i>	25	89,2	3,2	1,2	2		33	0,95	58	2,1	51	0,09	0,58	18	12–117		
Sauerampfer, Kleiner <i>Rumex acetosella</i>	23–40	92	0,68–0,9				33		39	3,3	24		0,2		9–72–149		
Sauerklee, Wald- <i>Oxalisacetosella</i>			2,2												59–87		2,6
Schafgarbe, Wiesen- <i>Achillea millefolium</i>	28	83,1	3,6	0,8	5,2		43	1,7	214	3,5	63	0,25	0,65	46	152		
Scharbockskraut <i>Ficaria verna</i>	15	88	2,5	1,2			32	1,1	177	3,5	36	0,12	1,1	18	131		
Schwarzwurz (Wurzel) <i>Scorzonera hispanica</i>	55	75	1,4	2,1	18	320	23	0,4	53	3,3	76	0,3	0,22	31	4		0,02
Senfrauke <i>Eruca vesicaria</i>	27	91,7	2,6	2,1	1,6	449	22		160–271	1,5			0,4			0,07	1,4
Taubnessel, Purpurrote <i>Lamium purpureum</i>			4,2												35		5,3
Taubnessel, Weiße <i>Lamium album</i>	39	83,4	5,3	0,9	3,9		67	1,1	166	3,2	61	0,1	1,2	27	216		
Vogelmiere, Gewöhnliche <i>Stellaria media</i>	13	91,3	1,8		2,8		44	2,2	150	4,6	45	0,19	0,85	183	37–77		
Wegerich, Breit- <i>Plantago Major</i>	25	84	3,4	1,8			43	0,63	412	4,2	65	0,18		29	19–88		
Wegerich, Spitz- <i>Plantago lanceolata</i>	19	86	2,2	1,6			47	0,98	248	2,5	63	0,18	0,64	38	50–169		4,1
Wegwarte, Gemeine <i>Cichorium intybus</i>	17–33	94	2,9	3,5		104–481	16–24	0,2–0,4	121–168	0,2–1	47	0,05–0,3	0,4	12,9	5–54–135	0,1	4
Weidenröschen, Schmalblättriges <i>Epilobium angustifolium</i>			5,4												98–351		5,9
Wildfrüchte																	
Frucht: Eberesche <i>Sorbus aucuparia</i>	85	71	1,5	18		234	17	1,6	42	1,5	33	0,09	0,26		98		2,4
Frucht: Holunder, Schwarzer <i>Sambucus nigra</i>	54	81	2,53	6,52		305			35		57				18	0,25	0,36
Frucht: Kornelkirsche <i>Cornus mas</i>	67	82	2	12,7											78		
Frucht: Mehlbeere, Echte <i>Sorbus aria</i>	115		1,7	27,1											37		
Frucht: Rose, Feld- <i>Rosa arvensis</i>	125		2,8	27,4											219		
Frucht: Rose, Hunds- <i>Rosa canina</i>	140	50	3,6	16,2	23,7	291	104	1,2	257	0,52	258		0,92		426–1250	0,048	4,8
Frucht: Sanddorn <i>Hippophae rhamnoides</i>	89	82,6	1,4	3,3		133	30		42	0,44	8,6				450	0,11	1,5
Frucht: Schlehe <i>Prunus spinosa</i>	101		1,3	24,5											37		
Kulturfrüchte																	
Apfel <i>Malus domestica</i>	52	85	0,2	11,6	2,4	107	5	0,03	6	0,12	11		0,04		4,6	0,04	
Kirsche, Süß- <i>Prunus avium</i>	63	82	1,1	12,8	2,1	222	11	0,07	13	0,36	21		0,07		7	0,05	
Zitrone <i>Citrus limon</i>	29		1,1	2,5	2,8	138	8	0,03	26	0,6	16		0,06		53	0,08	
Kulturgemüse																	
Chicorée <i>Cichorium intybus var. Foliosum</i>	20	94	1,2	2,4	1,2	198	13	0,3	26	0,74	26	0,1	0,26	15	8,7	0,048	3,4
Kopfsalat <i>Lactuca sativa</i>	14	95	0,9	2,4	0,5–1,2	141–260	7–11		18–35	0,4–1,8	20–26	0,025	0,15		2,8–8	0,042	
Kresse, Garten- <i>Lepidium sativum</i>	40	87	4,2	2,48	3,5	550			214	2,9	38			245	59	0,3	2,2
Spinat <i>Spinacia oleracea</i>	23	91	2,86	3,3	2,2	558	79		99	2,71	49	0,13	0,53		28,1	0,2	
Möhre, Garten- (Wurzel) <i>Daucus carota subsp. Sativus</i>	33–41	88	1	4,8	2,8–3,6	320–328	12–13	0,17	33–35	0,3–0,38	0,32–0,35	0,049	0,266	50	5,9–7	0,13–0,27	11
Zwiebel <i>Allium cepa</i>	28–40	89	1,1	4,9	1,7	146	10		20–23	0,21–0,23	29–35	0,039	0,17–0,22		7–7,4	0,12–0,15	
Weißkohl <i>Brassica oleracea convar. Capitata var. Alba</i>	31	90	1	4	2,9	270	15		45	0,5	35		0,2		50	0,19	
Rhabarber <i>Rheum undulatum</i>	18	92,7	0,6	1,4	3,2	287	11	0,17	66	0,35	22	0,038	0,19	215	10	0,035	0,06