

Kopfsalat im Vergleich

| | Kalzium mg/100 g | Magne- sium mg/100 g | Vit. B1 µg/100 g | Vit. B2 µg/100 g | Vit. C mg/100g |
|----------------------------|---------------------|----------------------------|---------------------|---------------------|-------------------|
| Kopfsalat | 37 | 11 | 62 | 78 | 13 |
| Gänse- blümchen | 190 | 33 | 2400 | 1300 | 87 |
| Löwenzahn | 158 | 36 | 200 | 200 | 115 |
| Giersch | 230 | 67 | 400 | 1600 | 201 |
| Brennessel | 630 | 71 | 110 | 80 | 333 |
| Taubnessel | 270 | 33 | 2000 | 2700 | 216 |
| Vogelmiere | 80 | 39 | 1300 | 2400 | 89 |

Quelle: Stratmann, mein Stadtkräuter Buch