

Im Bundeslebensmittelschlüssel befinden sich auch einige wenige Wildpflanzen. Die wenigen Daten zeigen Erstaunliches über unsere wild wachsenden Pflanzen:

Pflanze	Eiweiß	Natrium	Kalium	Magnesium	Calcium	Eisen	Folsäure	Vit. B6	Vit. C
Möhre	0,84 g	23 mg	355 mg	12 mg	21 mg	0,35 mg	17 µg	0,17 µg	3,22 mg
Zucchini	2,03 g	3 mg	177 mg	18 mg	25 mg	1,02 mg	10 µg	0,12 mg	17,6 mg
Süßkartoffel	1,63 g	4 mg	360 mg	18 mg	22 mg	0,66 mg	12 µg	0,27 µg	30 mg
Brennnessel	7,37 g	80 mg	475 mg	80 mg	713 mg	4,12 mg	30 µg	0,16 µg	333 mg
Löwenzahn	3,13 g	76 mg	501 mg	37 mg	168 mg	3,38 mg	40 µg	0,20 µg	67,78 mg
Sauerampfer	3,19 g	4 mg	287 mg	33 mg	58 mg	2,08 mg	35 µg	0,20 µg	117 mg