

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Wildgemüse:

**reich an Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen**

Sauerampfer, Löwenzahn, Giersch, Vogelmiere, Scharbockskraut u. Brennessel, für die einen „Unkraut“, für die anderen schmackhafte Delikatesse. Wenn die ersten zarten, grünen Blätter u. Triebspitzen spriessen, sollte man unbedingt zugreifen u. ernten!

Sie sind reich an wertvollen Nährstoffen, also ideal für eine Frühjahrskur. Wildgemüse enthält Vitamine, Mineralstoffe, Eiweiß u. Ballaststoffe in einer Konzentration, wie sie bei Gartengemüse kaum zu finden ist. Außerdem enthält Wildgemüse ätherische Öle, Bitterstoffe u. weitere Stoffe, die teils appetitanregend u. verdauungsfördernd, teils blutreinigend od. stoffwechselbelebend wirken.

Vit. C in	-Brennesseln	333 mg
	-Löwenzahn	115 mg
	-Sauerampfer	117 mg
	-Vogelmiere	89 mg
	-Schafgarbe	86 mg
	-Gänseblümchenblätter	87 mg

dagegen:

Vit. C in	-Kopfsalat	13 mg
	-Spinat	52 mg
	-Rosenkohl	112 mg

Das Eiweiß in Wildgemüse ist hochwertig und ergänzt sich besonders gut mit Getreideeiweiß.

100 g	-Brennnesseln	=	7,37 g E
	-Giersch	=	8,37 g E
	-Löwenzahn	=	3,13 g E

Bei Gartengemüse liegt der Eiweißgehalt im allgemeinen niedriger.