



## Vitamin- und Mineralstoff-Bombe

Betrachten wir einen Quadratmeter Wiese, dann finden wir sehr viele ess- und nutzbare Pflanzen. Ob noch so klein, mit wenig Platz, jedes Pflänzchen versucht (ohne sich zu beklagen) dem Licht entgegen zu streben.

Viele Pflanzen schmecken nicht nur gut und entlasten unser Haushaltsgeld, die meisten besitzen zudem wertvolle Heilkräfte.

Hier nur ein Beispiel:

### Vitamin C-Gehalt in mg pro 100 g essbaren Anteils

<b>Kulturgemüse</b>		<b>Wildpflanzen</b>	
Endiviensalat	10	Gänseblümchen	87
Chicorée	10	Huflattich	104
Kopfsalat	13	Vogelmiere	115
Bohnen, grün	20	Löwenzahn	115
Spargel	21	Guter Heinrich	4
Lauch	30	Giersch, Geissfuss	201
Spinat, frisch	52	Bärenklau	91
Weisskohl	46	Brennnessel	333
Blumenkohl	70	Grosser Wiesenknopf	360
Broccoli	114	Gänsefingerkraut	402

Diese Angaben finden Sie in der Enzyklopädie der essbaren Wildpflanzen von Steffen Guido Fleischhauer.