

Tabelle 1c: Nährstoffgehalte von Gemüse

(Stand: März 2020)

Kultur	Ernteprodukt	TM in %	Nährstoffgehalt kg/dt Frischmasse				Roh- protein % in TM	Ø Ertrag dt/ha FM	N-Fix kg/dt FM
			N	P ₂ O ₅	K ₂ O	MgO			
Artischocke, Frucht	Frucht	18	0,19	0,050	0,24	0,02		160	
Auberginen	Frucht	8	0,28	0,050	0,30	0,06		400	
Blattsalate, grün	Blatt	6	0,19	0,069	0,45	0,02		350	
Blattsalate, rot	Blatt	6	0,19	0,069	0,45	0,02		350	
Blumenkohl	Kopf	7	0,28	0,103	0,36	0,02		350	
Brokkoli	Kopf	9	0,45	0,149	0,46	0,03		150	
Buschbohnen	Hülse + Korn	8	0,25	0,092	0,30	0,04		120	0,2
Chicoréeerüben	Wurzel	24	0,25	0,121	0,54	0,07		450	
Chinakohl	Kopf	6	0,15	0,092	0,30	0,02		700	
Dicke Bohnen, ohne Hülsen	Korn	24	1,25	0,298	0,42	0,05		65	5,00
Eissalat	Blatt	5	0,14	0,057	0,30	0,02		600	
Endivie, Frisée	Rosette	8	0,25	0,060	0,55	0,03		350	
Endivie, glattblättrig	Rosette	8	0,20	0,060	0,55	0,03		600	
Feldsalat, Rapunzel	Blatt	9	0,45	0,099	0,65	0,07		80	
Feldsalat, großblättrig	Blatt	9	0,45	0,099	0,65	0,07		130	
Gemüseerbsen	Korn	15	1,00	0,229	0,36	0,06		80	0,8
Grünkohl	Blatt	15	0,49	0,163	0,59	0,04		400	
Gurke, Einlege-	Frucht	4	0,15	0,069	0,24	0,02		800	
Kichererbsen	Korn	92	1,00	0,230	0,36	0,06		80	0,8
Knollenfenchel	Knolle	7	0,20	0,069	0,48	0,03		400	
Kohlrabi	Knolle	7	0,28	0,103	0,42	0,03		450	
Kohlrübe	Rübe	12	0,26	0,115	0,36	0,03		700	
Kopfsalat	Kopf	5	0,18	0,069	0,36	0,03		500	
Kürbis, Öl-	Frucht	10	3,00	2,900	3,00	1,40		7	
Kürbis, Speise-	Frucht	12	0,25	0,206	0,55	0,08		400	
Mangold	Blatt	8	0,32	0,090	0,48	0,07		180	
Mairüben (mit Laub)	Rübe mit Blatt	7	0,17	0,103	0,42	0,04		650	
Markerbse, früh bis mittelfrüh	Korn	23	1,00	0,230	0,36	0,06		60	0,8
Markerbse, mittelspät	Korn	10	1,00	0,230	0,36	0,06		80	0,8
Möhren, Bund-	Wurzel	11	0,17	0,082	0,53	0,05		600	
Möhren, Industrie-	Wurzel	10	0,13	0,080	0,42	0,03		900	
Möhren, Wasch-	Wurzel	10	0,13	0,080	0,42	0,03		700	
Pak Choi	Kopf	6	0,22	0,069	0,42	0,02		500	
Paprika	Frucht	10	0,30	0,060	0,26	0,05		500	
Pastinake	Wurzel	22	0,25	0,236	0,60	0,05		400	
Petersilie, Wurzel-	Wurzel	15	0,42	0,137	0,84	0,09		400	
Porree	Stange	11	0,25	0,080	0,36	0,03		600	
Portulak Sommer bis 1. Schnitt	Blatt	9	0,33	0,110	0,53	0,02		150	
Portulak Sommer nach einem Schnitt	Blatt	9	0,33	0,110	0,53	0,02		100	
Portulak Winter bis 1. Schnitt	Blatt	9	0,33	0,110	0,53	0,02		150	
Portulak Winter nach einem Schnitt	Blatt	9	0,33	0,110	0,53	0,02		100	
Radicchio	Blatt	10	0,25	0,092	0,48	0,03		280	
Radies	Knolle mit Laub	6	0,20	0,069	0,34	0,03		300	
Rettich, Bund-	Rübe mit Blatt	7	0,17	0,076	0,36	0,03		500	
Rettich, deutsch	Rübe mit Blatt	5	0,14	0,080	0,40	0,02		550	
Rettich, japanisch	Rübe mit Blatt	5	0,10	0,060	0,34	0,02		1000	
Rhabarber 1. Standjahr	Stiel	9	0,18	0,092	0,48	0,03		0	
Rhabarber 2. Standjahr Austrieb	Stiel	9	0,18	0,092	0,48	0,03		100	
Rhabarber 3. Standjahr Austrieb	Stiel	9	0,18	0,092	0,48	0,03		200	
Rhabarber ab 4. Standjahr Austr.	Stiel	9	0,18	0,092	0,48	0,03		350	
Rhabarber 2. Standj. nach Ernte	Stiel	9	0,18	0,092	0,48	0,03		0	
Rhabarber 3. Standj. nach Ernte	Stiel	9	0,18	0,092	0,48	0,03		0	
Rhabarber ab 4. Standj. n. Ernte	Stiel	9	0,18	0,092	0,48	0,03		0	
Romana	Blatt	5	0,20	0,092	0,40	0,02		450	
Romana, Herzen	Blatt	5	0,24	0,092	0,40	0,02		300	
Rosenkohl, nur Röschen	Röschen	15	0,65	0,195	0,66	0,04		250	
Rote Rüben	Rübe mit Blatt	15	0,28	0,115	0,48	0,05		600	
Rotkohl	Kopf	10	0,22	0,080	0,36	0,03		600	

Tabelle 1c: Nährstoffgehalte von Gemüse

(Stand: März 2020)

Fortsetzung

Kultur	Ernteprodukt	TM in %	Nährstoffgehalt kg/dt Frischmasse				Roh- protein % in TM	Ø Ertrag dt/ha FM	N-Fix kg/dt FM
			N	P ₂ O ₅	K ₂ O	MgO			
Rucola, Feinware	Blatt	7	0,40	0,103	0,53	0,05		175	
Rucola, Grobware	Blatt	7	0,40	0,103	0,53	0,05		300	
Salate, Baby Leaf Lettuce	Blatt	7	0,35	0,080	0,60	0,05		140	
Schwarzwurzel	Wurzel	25	0,23	0,160	0,39	0,06		200	
Sellerie, Bund-	Knolle mit Laub	12	0,27	0,126	0,57	0,03		600	
Sellerie, Knollen-	Knolle mit Laub	10	0,25	0,149	0,54	0,03		650	
Sellerie, Stangen-	Stange	12	0,25	0,115	0,54	0,03		500	
Spargel 1. Standjahr	Stange	10	0,26	0,082	0,24	0,02		0	
Spargel 2. Standjahr	Stange	10	0,26	0,082	0,24	0,02		20	
Spargel 3. Standjahr	Stange	10	0,26	0,082	0,24	0,02		80	
Spargel ab 4. Standjahr	Stange	10	0,26	0,082	0,24	0,02		100	
Spinat, Blatt-, Frischmarkt, Baby	Blatt	8	0,45	0,115	0,66	0,08		100	
Spinat, Blatt-, Standard	Blatt	8	0,40	0,115	0,66	0,08		250	
Spinat, Hack-, Standard	Blatt	8	0,36	0,115	0,66	0,08		300	
Stangenbohne	Hülse + Korn	8	0,25	0,092	0,30	0,04		250	0,2
Süßkartoffel	Knolle	21	0,26	0,090	0,42	0,03		400	
Teltower Rübchen (Herbstanbau)	Rübe mit Blatt	20	0,45	0,241	0,66	0,08		150	
Tomate	Frucht	5	0,30	0,050	0,39	0,03		600	
Weißkohl, Frischmarkt-	Kopf	9	0,20	0,073	0,31	0,03		700	
Weißkohl, Industrie-	Kopf	9	0,20	0,073	0,31	0,03		1000	
Wirsing	Kopf	10	0,35	0,115	0,39	0,03		400	
Zucchini	Frucht	5	0,16	0,060	0,20	0,03		650	
Zuckerhut	Blatt	8	0,20	0,115	0,30	0,02		600	
Zuckermais	Kolben	22	0,35	0,160	0,26	0,06		200	
Zwiebel, Bund-	Zwiebel mit Laub	10	0,20	0,060	0,24	0,03		680	
Zwiebeln Säschalotten	Zwiebel	20	0,25	0,131	0,32	0,04		400	
Zwiebel, Trocken-	Zwiebel	14	0,18	0,080	0,24	0,03		600	

Quelle: Bayerischen Landesanstalt für Weinbau und Gartenbau (LWG)

