

Tabelle 1c: Nährstoffgehalte von Gemüse
(Stand: November 2024)

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	0,250	0,88	0,13	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	300		
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	
Chicoréerüben	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	0,2	
Eissalat	Kopf	5	0,14	0,057	0,30	0,02	600		
Endivie, Frisée	Blatt	8	0,25	0,060	0,55	0,03	350		
Endivie, glattblättrig	Blatt	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	600		
Kopfsalat	Kopf	5	0,18	0,069	0,36	0,03	500		
Kürbis, Hokaido	Frucht	12	0,25	0,206	0,55	0,08	300		
Kürbis, Öl-, lagerrock. Kerne	Kerne	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		
Melone, Wasser-	Frucht	10	0,10	0,020	0,13	0,02	500		
Melone, Zucker-, Honig-	Frucht	10	0,15	0,054	0,37	0,02	500		
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	Kopf	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		

Tabelle 1c: Nährstoffgehalte von Gemüse

(Stand: November 2024)

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			
Romana	Blatt	5	0,20	0,092	0,40	0,02		450	
Romana, Herzen	Kopf	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	
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	Kopf	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		450	
Zwiebel, Trocken-	Zwiebel	14	0,18	0,080	0,24	0,03		600	

Quelle: Bayerische Landesanstalt für Weinbau und Gartenbau (LWG)