

Vitamin-C-Gehalt in mg pro 100 g essbaren Anteils (Mittelwert)
FRANKE (1987: 8-11)

Kulturgemüse

Endiviensalat	10
Chicoree	10
Kopfsalat	13
Bohnen, grün	20
Spargel	21
Erbsen, grün	25
Lauch/Porree	30
Feldsalat	35
Chinakohl	36
Mangold	39
Wirsing	45
Weißkohl	46
Rotkohl	50
Spinat, frisch	52
Gartenkresse	59
Blumenkohl	70
Grünkohl	105
Broccoli	114
Rosenkohl	114
Mittelwert	47,4

Wildgemüse

Gänseblümchen	87
Huflattich	104
Vogelmiere	115
Löwenzahn	115
Sauerampfer	117
Franzosenkraut	125
Scharbockskraut	131
Gartenmelde	157
Wilde Malve	178
Wiesenkerbel	179
Guter Heinrich	184
Giersch, Geißfuß	201
Weißer Gänsefuß	236
Bärenklau	291
Winterkresse	314
Große Brennnessel	333
Schmalblättriges Weidenröschen	351
Großer Wiesenknopf	360
Gänsefingerkraut	402
Mittelwert	209

Provitamin-A-(Carotin-)Gehalt in µg Retinoläquivalenten pro 100 g essbaren
FRANKE (1987: 8-11)

Kulturgemüse

Rotkohl	5
Blumenkohl	5,5
Wirsing	6,5
Weißkohl	7
Chinakohl	13
Lauch/Porree	58
Rosenkohl	67
Kopfsalat	130
Endiviensalat	190
Chicoree	215
Broccoli	370
Gartenkresse	360
Mangold	590
Feldsalat	650
Grünkohl	680
Spinat	700
Karotten	2000
Mittelwert	253*

Wildgemüse

Gänseblümchen	160
Sauerampfer	215
Huflattich	250
Bärenklau	360
Vogelmiere	383
Scharbockskraut	390
Schmalblättriges Weidenröschen	490
Weißes Taubnessel	539
Franzosenkraut	595
Wegmalve	606
Giersch	684
Wiesenkerbel	720
Brennnessel	740
Großer Wiesenknopf	830
Wilde Malve	940
Guter Heinrich	948
Roter Wiesenklees	1156
Mittelwert	588

* ohne Karotten