

Reineiweißgehalt in g pro 100 g essbaren Anteils
FRANKE (1987: 8-11)

Kulturgemüse

| | |
|--------------------|-----|
| Spätweißkohl | 0,2 |
| Chicoree | 0,4 |
| Spätrotkohl | 0,4 |
| Endiviensalat | 0,5 |
| Kopfsalat | 0,6 |
| Spätwirsing | 0,6 |
| Frühllauch/-porree | 1,0 |
| Chinakohl | 1,3 |
| Feldsalat | 1,8 |
| Herbstspinat | 2,1 |
| Spinat | 2,5 |
| Rosenkohl | 2,8 |
| Grünkohl | 3,0 |

Mittelwert 1,3

Wildgemüse

| | |
|--------------------|-----|
| Vogelmiere | 1,5 |
| Gänseblümchen | 2,6 |
| Sauerampfer | 2,8 |
| Löwenzahn | 3,3 |
| Winterkresse | 4,0 |
| Bittere Kresse | 4,1 |
| Weißer Taubnessel | 4,1 |
| Weißer Gänsefuß | 4,3 |
| Guter Heinrich | 5,3 |
| Wilde Malve | 5,6 |
| Grosse Brennnessel | 5,9 |
| Moschusmalve | 6,3 |
| Giersch | 6,7 |
| Wegmalve | 7,2 |

Mittelwert 4,55