

**Vitamin-C-Gehalt** in mg/100 g eßbaren Anteils (Mittelwerte)

Kulturgemüse		Wildgemüse	
Endiviensalat	10	Gänseblümchen	87
Chicorée	10	Huflattich	104
Kopfsalat	13	Vogelmiere	115
Bohnen, grün	20	Löwenzahn	115
Spargel	21	Sauerampfer	117
Erbsen, grün	25	Franzosenkraut	125
Porree	30	Scharbockskraut	131
Feldsalat	35	Gartenmelde	157
Chinakohl	36	Wilde Malve	178
Mangold	39	Wiesenkerbel	179
Wirsing	45	Guter Heinrich	184
Weißkohl	46	Giersch, Geißfuß	201
Rotkohl	50	Weißer Gänsefuß	236
Spinat, frisch	52	Bärenklau	291
Gartenkresse	59	Winterkresse	314
Blumenkohl	73	Große Brennessel	333
Grünkohl	105	Schmalbl. Weidenröschen	351
Broccoli	114	Großer Wiesenknopf	360
Rosenkohl	114	Gänsefingerkraut	402
Mittelwert	47,2		209

Quelle:

Kulturgemüse: Souci und Mitarbeiter  
1986/87

Wildgemüse: Franke u. Kensböck 1981,  
Schneider 1984

Bedarf pro Tag für Erwachsene: 75 mg

**Provitamin-A-(Carotin-)Gehalt** in µg<sup>1)</sup> Retinoläquivalenten pro 100 g eßbaren Anteils

Kulturgemüse		Wildgemüse	
Rotkohl	5	Gänseblümchen	160
Blumenkohl	5,5	Sauerampfer	215
Wirsing	6,5	Huflattich	250
Weißkohl	7	Bärenklau	360
Chinakohl	13	Vogelmiere	383
Porree	58	Scharbockskraut	390
Rosenkohl	67	Schmalbl. Weidenröschen	490
Kopfsalat	130	Weißer Taubnessel	539
Endiviensalat	190	Franzosenkraut	595
Chicorée	215	Wegmalve	606
Broccoli	317	Giersch, Geißfuß	684
Gartenkresse	365	Wiesenkerbel	720
Mangold	590	Brennessel	740
Feldsalat	650	Gr. Wiesenknopf	830
Grünkohl	680	Wilde Malve	940
Spinat	700	Guter Heinrich	948
Karotten	2000	Rotklee	1156
Mittelwert	250 <sup>2)</sup>		588

Bedarf pro Tag für Erwachsene: 800–1000 µg

<sup>1)</sup> 1 µg (Mikrogramm) = 0,001 mg (Milligramm)

<sup>2)</sup> ohne Karotten