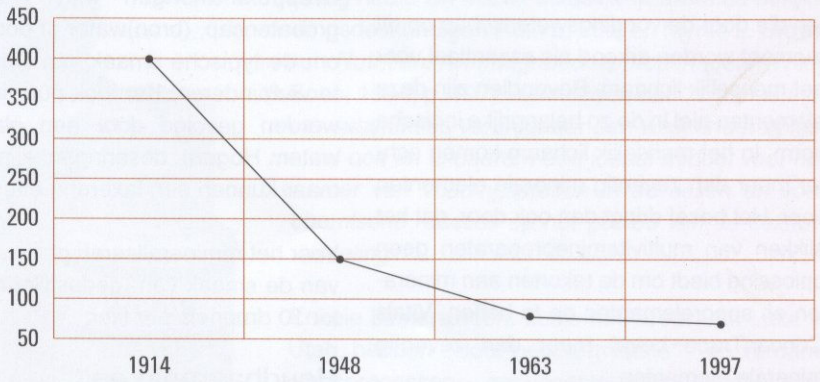
Fruit en groente - gisteren en vandaag

	Mineralen en vitaminen Inhoud in miligram per 100 gram	**1985**	**1996**	**Verschil**
Broccoli	calcium	103	33	min 68%
	foliumzuur	47	23	min 52%
	magnesium	24	18	min 25%
Bonen	calcium	56	34	min 38%
	foliumzuur	39	34	min 12%
	magnesium	26	22	min 15%
	vitamine B6	140	55	min 61%
Aardappel	calcium	14	4	min 70%
	magnesium	27	18	min 33%
	vitamine C	20	25	plus 25%
Wortels	calcium	37	31	min 17%
	magnesium	21	9	min 57%
Spinazie	magnesium	62	19	min 68%
	vitamine B6	200	82	min 59%
	vitamine C	51	21	min 58%
Bananen	calcium	8	7	min 12%
	foliumzuur	23	3	min 84%
	magnesium	31	27	min 13%
	vitamine B6	330	22	min 92%
Aardbeien	calcium	21	18	min 14%
	magnesium	12	13	plus 8%
	vitamine C	60	13	min 67%

Bron: op basis van getallen van het Schwarzwaldsanatorium Obertal

Gemiddelde mineraalgehaltes (mg) in groenten tussen 1914 - 1997*



** Som van de gemiddelden aan calcium, magnesium en ijzer in kool, sla, tomaten en spinazie.*
(bronnen: Lindlahr, 1914; Hamaker, 1982; U.S. Departement van Landbouw, 1963 en 1997)
Gekozen is voor deze cijfers uit Amerika omdat daar gegevens over een langere periode beschikbaar zijn en omdat ze representatief zijn voor andere westerse landen, waaronder ook Nederland en België. Soortgelijke dalingen in mineralengehaltes zien we opmerkelijk genoeg ook bij biologische geteelde producten.