

Veränderung des Vitalstoffgehalts von Obst und Gemüse in den letzten 10 Jahren

Äpfel	Vitamin C	- 80%
	Kalzium	+ 12 %
	Magnesium	+ 20 %
Bananen	Vitamin B	- 92 %
	Folsäure	- 84 %
	Magnesium	- 13 %
Brokkoli	Kalzium	- 68 %
	Folsäure	- 53 %
	Magnesium	- 25 %
	Karotin	- 36 %
Kartoffeln	Kalzium	- 70 %
	Magnesium	- 33 %
	Vitamin C	+ 25 %
Möhren	Kalzium	- 17 %
	Magnesium	- 57%
	Karotin	- 12 %
Spinat	Vitamin C	- 58 %
	Kalzium	- 68 %
	Vitamin B6	- 59 %

Der Gehalt an allen anderen Vitaminen und Mineralien nahm
zwischen
35 % – 80 % ab.

(Untersuchungen des Schwarzwald Sanatoriums Obertal, im Vergleich mit den
wissenschaftlichen Tabellen von Ciba Geigy von 1995)