

## Mineralien & Vitamine 1985 und 1996

Vergleich zwischen einer 1985 erstellten Studie und den 1996 in einem Lebensmittellabor ermittelten Werten in Obst und Gemüse

### Mineralien & Vitamine Gehalt in mg je 100 g Lebensmittel

	1985	1996	Differenz
<b>Brokkoli</b>			
Calcium	103	33	Minus 68 %
Folsäure	47	23	Minus 52 %
Magnesium	24	18	Minus 25 %
<b>Bohnen</b>			
Calcium	56	34	Minus 38 %
Folsäure	39	34	Minus 12 %
Magnesium	25	22	Minus 15 %
Vitamin B6	140	55	Minus 61 %
<b>Kartoffeln</b>			
Calcium	14	4	Minus 70 %
Folsäure	27	18	Minus 33 %
Vitamin C	20	25	Plus 25 % (*)

	1985	1996	Differenz
<b>Karotten</b>			
Calcium	37	31	Minus 17 %
Folsäure	21	9	Minus 57 %
<b>Erdbeeren</b>			
Magnesium	62	19	Minus 68 %
Vitamin B6	200	82	Minus 59 %
Vitamin C	51	21	Minus 58 %
<b>Bananen</b>			
Calcium	8	7	Minus 12 %
Folsäure	23	3	Minus 84 %
Magnesium	31	27	Minus 13 %
Vitamin B6	330	22	Minus 92 %
<b>Spinat</b>			
Calcium	21	18	Minus 14 %
Magnesium	12	13	Minus 8 %
Vitamin C	60	13	Minus 67 %

Quelle: 1985 Geigy (Schweiz). 1996 Lebensmittellabor Karlsruhe/Sanatorium Oberthal.

**Ursache:** Ausgelaugte Böden, Luftverschmutzung, zu schnelles Wachstum, lange Lagerung.

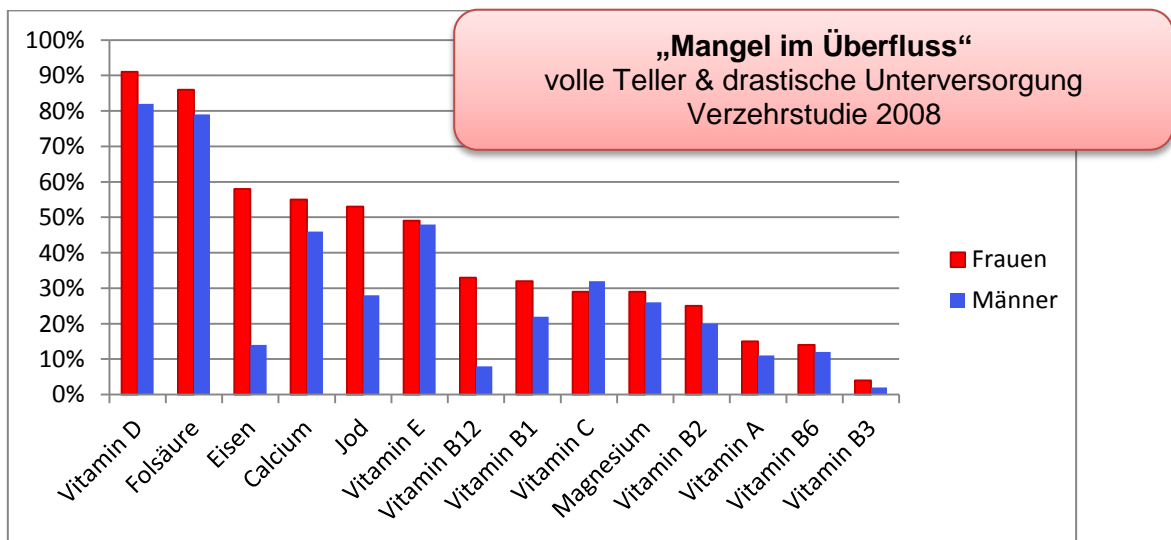
**Richtig Kochen** ... 2003 wurde in einer Studie festgestellt, dass 97 % der im rohen Broccoli ursprünglich vorhandenen Flavonoide und 74 bis 87 % der anderen untersuchten antioxidativ wirksamen Substanzen nach Zubereitung in der **Mikrowelle** verschwunden waren.

Beim **normalen Kochen** verschwanden 66 %, bei der Zubereitung im **Dampfkochtopf** 47 % und nach **schonendem Dünsten** waren nur minimale Verluste messbar.

**Folgen** – volle Teller aber **drastische Unterversorgung an Mikronährstoffen**, die auch in der Nationalen Verzehrstudie II schon im Jahre 2008 durch das **Bundforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel** bestätigt wurde.

Leider ohne Konsequenzen ... aber mit fatalen Folgen (und Kosten) für die Gesundheit: über 50 % sind chronisch krank, jeder Zweite erkrankt in seinem Leben an Krebs, Krankheiten der Nerven, Psyche, Organe, Stoffwechsel, Bewegungsapparates u. s. w. nehmen immer mehr zu.

*Doch dies hat laut „Gesundheitsexperten“ nichts mit der Mangelversorgung zu tun, sondern damit, dass die Menschen „immer älter werden“.*



(\*) Diese Verbesserung wird gerne von der Nahrungsmittelindustrie und der Deutschen Gesellschaft für Ernährung DGE – die vom Nestle Konzern beraten wird – verwendet, um aufzuzeigen, dass die Qualität der Nahrungsmittel aus der industrialisierten Landwirtschaft sogar besser sind, als die aus Ökologischem Anbau.