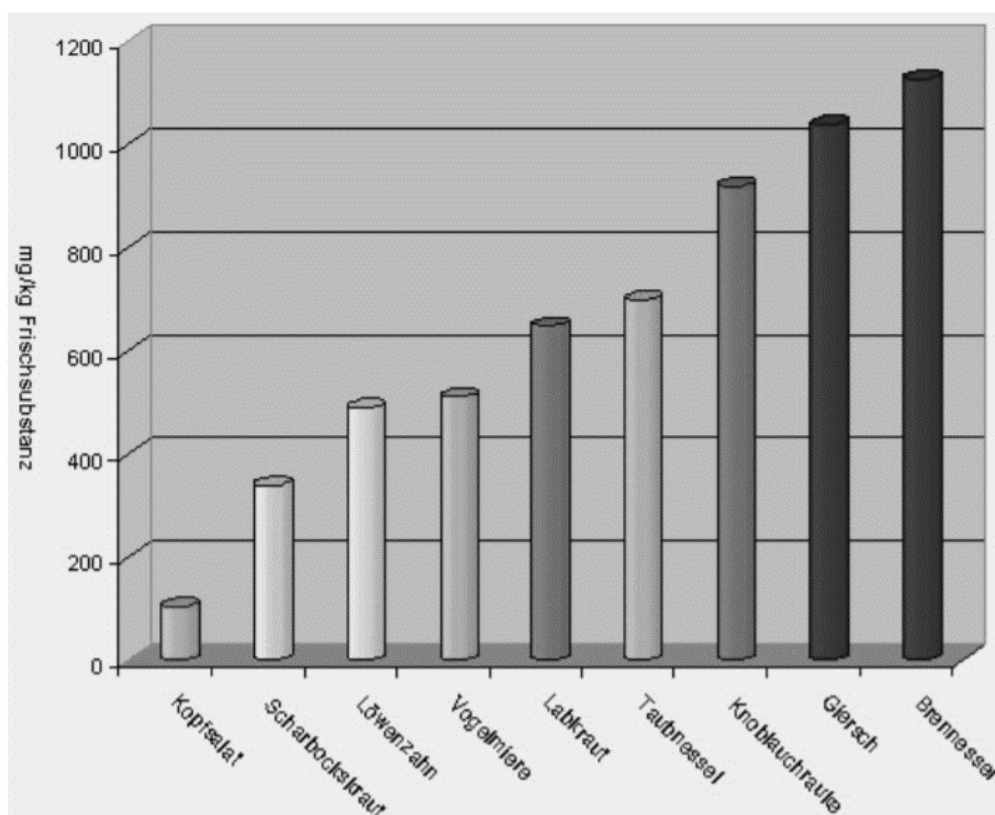


Het gezondheidsgehalte van de wilde plant in vergelijking met gewassen van de landbouwakker.

DE VOEDINGSWAARDE VAN WILDE PLANTEN

MINERALEN & VITAMINEN

Diverse onderzoeken tonen aan dat het gehalte aan mineralen en vitaminen in de wilde plant beduidend hoger is dan in landbouwgewassen. Hieronder een onderzoek dat het gehalte aan vitamine C vergeleek tussen de gekweekte kropsla van de landbouwakker en de wilde plant die spontaan op en rond die akker groeit.



Het gehalte aan vitamine C in kropsla (Kopfsalat) in vergelijking met speenkruid (Scharbockskraut), paardenbloem (Löwenzahn), vogelmuur (Vogelmiere), kleeftuud (Labkraut), dovenetel (Taubnessel), look-zonder-look (Knoblauchsraute), zevenblad (Giersch), brandnetel (Brennessel).

Bron

URL: http://www.ogv-waldgirmes.de/Daten/Tips%20001_23012006.pdf

Sinds de intensivering van de landbouw is het gehalte aan mineralen & vitaminen van onze gekweekte groenten en fruit sowieso sterk achteruit aan het hollen. Een zich over ruim 15 jaar uitstrekkend onderzoek toonde aan dat tussen 1985 en 1996 de gemiddelde achteruitgang 68% bedroeg. In 2002 was de achteruitgang gemiddeld opgelopen tot 73%. En inmiddels leven we al lang niet meer in het jaar 2002.

Mineralen en Vitaminen in mg per 100 g	Voedingselement	1985	1996	2002	Verschil 1985-1996 en 1985-2002	
Broccoli	Calcium	103	33	28	Min 68 %	Min 73 %
	Foliumzuur	47	23	18	– 52 %	– 62 %
	Magnesium	26	22	11	– 25 %	– 55 %
Bonen	Calcium	56	34	22	– 38 %	– 51 %
	Foliumzuur	39	34	30	– 12 %	– 23 %
	Magnesium	26	22	18	– 15 %	– 31 %
	Vitamine B6	140	55	32	– 61 %	– 77 %
Aardappels	Calcium	14	4	3	– 70 %	– 78 %
	Magnesium	27	18	24	– 33 %	– 48 %
Wortels	Calcium	37	31	28	– 17 %	– 24 %
	Magnesium	21	9	6	– 57 %	– 75 %
Spinazie	Calcium	62	19	15	– 68 %	– 76 %
	Vitamine C	51	21	18	– 58 %	– 65 %
Appels	Vitamine C	5	1	2	– 80 %	– 60 %
Bananen	Calcium	8	7	7	– 12 %	– 12 %
	Foliumzuur	23	3	5	– 84 %	– 79 %
	Magnesium	31	27	24	– 13 %	– 23 %
	Vitamine B6	330	22	18	– 92 %	– 95 %
Aardbeien	Calcium	21	18	12	– 14 %	– 43 %
	Vitamine C	60	13	8	– 67 %	– 87 %

Bron: Farmaceutisch bedrijf Geigy,
Levensmiddelenlaboratorium Karlsruhe/Sanatorium Obertal

De achteruitgang van mineralen & vitamines in gekweekte groenten en fruit gemeten vanaf het jaar 1985 tot 2002.

FYTONUTRIËNTEN

Fytonutriënten zijn altijd rijkelijk in onze voeding aanwezig geweest. In de tijd dat we nog dicht bij de natuur leefden maakten wilde planten deel uit van onze voeding en we kregen de fytonutriënten automatisch binnen wanneer we wilde groenten en wild fruit aten. Ook de gewassen van de landbouw die we daarnaast bedreven waren nog redelijk voorzien van fytonutriënten. Echter, in de gewassen die onze tegenwoordige landbouwakkers produceren zijn nauwelijks nog fytonutriënten aanwezig. Met behulp van veredeling hebben we veel fytonutriënten uit onze gewassen weggekweekt. De fytonutriënten hebben plaats moeten maken voor suikers om de smaak zoeter te creëren.

Bronnen

URL: <https://www.newscientist.com/article/mg22730322-100-bitter-truth-how-were-making-fruit-and-veg-less-healthy/>
(Vakblad NewScientist "Bitter truth: How we're making fruit and veg less healthy. In an effort to cater to our sweet tooth, food producers are making fruit and veg taste less bitter.")

Dit kun je ook goed proeven wanneer je de oorspronkelijke wilde vorm van bijvoorbeeld pastinaak, peen, sla, witlof of kool proeft. Witlof, kool (bijvoorbeeld spruitjes) en sla smaken tegenwoordig niet meer bitter maar zoet. Pastinaak en peen smaken tegenwoordig niet meer aromatisch maar zoet.



Anders dan de waterige, zoete wortel uit de winkel is wilde peen is nog rijk aan etherische olie en heeft een malse, vlezige beet.



Anders dan de melige, zoete pastinaak uit de winkel is wilde pastinaak nog rijk aan etherische olie en heeft een knapperige, vlezige beet.



Anders dan de uit de wilde kool veredelde kolen heeft wilde kool nog een bittertje.



Anders dan de uit de wilde sla veredelde kropsla heeft wilde sla nog een bittertje.