

ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΒΙΟΛΟΓΙΚΩΝ ΦΡΟΥΤΩΝ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΜΕ ΜΗ ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ

ΜΕΛΕΤΗ ΤΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ RUTGERS

Π Ι Ν Α Κ Α Σ

Σύγκριση βιολογικών προϊόντων με μη βιολογικά, σχετικά με την περιεκτικότητά τους σε θρεπτικά στοιχεία και ιχνοστοιχεία

		% Ξηράς ουσίας		mgr/100gr Ξηράς ουσίας				ppm Ξηράς ουσίας				
		τέφρα	φώσφορος	ασβέστιο	μαγνήσιο	κάλιο	νάτριο	βόριο	μαγγάνιο	σίδηρος	χαλκός	κοβάλτιο
Φασόλι	Βιολογικά	10,45	0,36	40,5	60,2	99,7	8,6	73	60	227	69	0,26
	Μη βιολογικά	4,04	0,22	15,5	14,8	29,1	0	10	2	10	3	0
Λάχανο	Βιολογικά	10,38	0,38	60,1	43,6	148,3	20,4	42	13	94	48	0,15
	Μη βιολογικά	6,12	0,18	17,5	13,6	33,7	0,8	7	2	20	0,4	0
Μαρούλι	Βιολογικά	24,48	0,43	71,1	49,3	176,5	12,2	37	169	516	60	0,19
	Μη βιολογικά	7,01	0,22	16,1	13,1	53,7	0	6	1	9	3	0
Ντομάτα	Βιολογικά	14,21	0,35	23,2	59,2	148,3	6,5	36	68	1938	53	0,63
	Μη βιολογικά	6,07	0,16	4,5	4,5	58,8	0	3	1	1	0	0
Σπανάκι	Βιολογικά	28,56	0,52	96,1	203,9	237,1	69,5	88	117	1584	32	0,25
	Μη βιολογικά	12,38	0,27	47,5	46,9	84,6	0,8	12	1	19	0,3	0,21

Πηγή: Μελέτη της Γεωπόνου Μ. Μίχου (Firman E. Baer Report, «Variations in Mineral Content in Vegetables, Rutgers University, 1984).