



Salicylsäuregehalt in verschiedenen Lebensmitteln (natürlicher Weise)

Gemüse	mg/kg
Endiviensalat	19,0
Oliven (grün)	12,9
Oliven schwarz	3,4
Champignons	12,6
Rettich	12,4
Zucchini	10,6
Kresse	8,4
Broccoli	6,5
Spinat	5,8
Karotten	2,3
Meerrettich	1,8
Blumenkohl	1,6
Zwiebel	1,6
Spargel	1,4
Tomaten	1,3
Ketchup	24,8
Rhabarber	1,3
Kartoffel	1,2
Erbsen	0
Bohnen	0
Bambussprossen	0
Sojabohnen	0
Grünkohl	0
Sellerie	0

Obst	mg/kg
Sultaninen	78,0
Rosinen	66,2
Himbeeren	51,4
Rote Johannisbeeren	50,6
Datteln	45,0
Schwarze Johannisbeeren	30,0
Blaubeeren	27,6
Aprikosen	25,8
Orangen	23,0
Ananas	21,0
Brombeeren	18,6
Preiselbeeren	16,4
Heidelbeeren	16,4
Erdbeeren	13,4
Trauben	9,4
Kirschen	8,5
Grapefruit	6,8
Pfirsich	5,8
Mandarinen	5,6
Nektarinen	4,9
Wassermelonen	4,8
Apfel (Jonathan)	3,8
Apfel (Granny Smith)	3,8
Apfel (Golden Delicious)	0,8
Kiwi	3,2
Birne	2,7
Pflaume	2,1
Zitrone	1,8
Banane	< 0,1

Gewürze	mg/kg
Zimt	152
Kardamon	77
Basilikum	34
Schwarzer Pfeffer	62
Koriander	11
Knoblauch	2
Curry	2180
Paprika (scharf)	2030
Oregano	660
Worcester-Sauce	643
Kumin	450
Senf	260
Anissamen	228
Cayenne-Pfeffer	176