

Gesundheitsfaktor Lebenskraft

Teil 6 – Mehr Lebensenergien in alten Pflanzen- und Samensorten

von Henning Müller-Burzler
Blogartikel auf www.methusalem-ernaehrung.de

Seit Jahrtausenden werden Pflanzen mit **einfachen Ausleseverfahren** gezüchtet. Dabei werden die Eigenschaften der gezüchteten Pflanzen durch eine Selektion und Vermehrung der ausgelesenen Samen langsam verändert.

In den letzten 150 Jahren wurden neben dieser natürlichen Züchtungsmethode neue Züchtungsmethoden entwickelt, mit denen Pflanzen intensiver und schneller verändert werden können. Warum sich die neuen Züchtungsmethoden nur selten positiv auf die Nahrungsqualität auswirken und welche Lebensmittel nicht davon betroffen sind, wird nachfolgend beschrieben.

Die Unnatürlichkeit der Kreuzungszüchtung und starken Selektion

Die moderne Pflanzenzüchtung entstand Mitte des 19. Jahrhunderts, nachdem Gregor Mendel die Prinzipien der Vererbung entdeckt hatte, die heute als Mendelsche Regeln bekannt sind. Seine Entdeckungen beruhten auf Kreuzungszüchtungen von unterschiedlichen Erbsensorten.

Bei der **Kreuzungszüchtung, die auch Kombinationszüchtung genannt wird**, werden zwei unterschiedliche Pflanzensorten oder -arten, von denen viele Selbstbestäuber sind, künstlich gekreuzt. Dabei wird die eine Pflanzensorte mit dem Blütenstaub der anderen Pflanzensorte oder -art unter Ausschluss einer Selbstbestäubung künstlich befruchtet.

Die Nachkommen der gekreuzten Pflanzen werden dann vermehrt und selektiert. Bei der Selektion (Auslese) der Pflanzen und Samen wird vor allem auf die gewünschten Pflanzeigenschaften geachtet, wodurch die natürliche Diversität der Samen und damit die Samenvielfalt mit unterschiedlichen Merkmalen und Eigenschaften zumeist verloren geht.

Selbstbestäuber, wozu viele Gemüsearten, Getreidearten und Hülsenfrüchte gehören, werden in der Natur nur selten oder wenig von anderen Pflanzen derselben Sorte und noch seltener von Pflanzen anderer Sorten der gleichen Pflanzenart befruchtet. Letzteres bedeutet, dass sich beispielsweise unterschiedliche Weizensorten und -arten in der Regel nicht gegenseitig befruchten. Denn Weizen gehört, ebenso wie die meisten anderen Getreidearten, zu den Selbstbestäubern.

Kreuzungen von selbstbefruchtenden Pflanzen können in der Natur zwar vorkommen, jedoch findet dies nur sehr selten statt. So ist dies vermutlich bei der Entstehung von Khorasan (Kamut, Urmult) geschehen, weil es sich dabei um eine Kreuzung von zwei unterschiedlichen Weizenarten handelt, die sich normalerweise nicht miteinander kreuzen.

Aus diesem Grund ist eine Fremdbefruchtung von Pflanzen, die Selbstbestäuber sind, mit Pollen von anderen Pflanzensorten oder -arten ein eher unnatürlicher Vorgang, weshalb dafür auch künstliche Befruchtungsverfahren angewandt werden müssen.

Neben der Kreuzung von Pflanzen ist aber auch eine zu starke Selektion der Samen nicht natürlich, weil die Samenvielfalt mit unterschiedlichen Merkmalen und Eigenschaften wichtig für das Überleben der Pflanzen, zum Beispiel bei unterschiedlichen Witterungsbedingungen ist.

Verringerung der Lebensenergien und des Nährstoffgehalts

Sowohl die moderne Kreuzungszüchtung von Pflanzen, als auch eine intensive Selektion der Pflanzen und Samen mit starker Reduktion der Samenvielfalt führen grundsätzlich zu einer mehr oder weniger starken **Verringerung von deren Lebensenergien**. Dies ist umso stärker der Fall, je häufiger sie gekreuzt und anschließend selektiert werden.

In den letzten Jahrzehnten wurden viele Nahrungspflanzen, insbesondere die meisten derzeit angebauten Weizen-, Gersten-, Mais-, Roggen- und Hafersorten und die meisten Gemüse- und Kartoffelsorten viele Male züchterisch gekreuzt und selektiert, weshalb die Lebensenergien dieser Pflanzen und von deren Samen im Vergleich zu den Lebensenergien der früheren Ursorten bereits deutlich abgenommen haben.

Neben der Verringerung der Lebensenergien von häufig gekreuzten Pflanzen enthalten vor allem viele hochgezüchtete Getreidesorten auch **weniger Nährstoffe** und haben eine **schlechtere Eiweißzusammensetzung** mit geringerer Eiweißwertigkeit und zum Teil stark verändertem Glutenanteil als die alten Urgetreidesorten¹.

Stärkere Lebensenergieabnahme von Hybridzüchtungen

Besonders stark nimmt die Lebensenergie der Pflanzen und Samen ab, wenn zusätzlich zur Kreuzungs- und Selektionszüchtung auch die **Hybridzüchtung** angewandt wird. Bei der Hybridzüchtung handelt es sich um Kreuzungen von reinerbigen Inzuchtlinien unterschiedlicher Sorten, wodurch die direkten Nachkommen (die angebauten Pflanzen) dann ertragreicher und robuster als die Eltern sind, alle ihre gezüchteten Eigenschaften vereinen und identisch aussehen und wachsen.

Die Nachteile von gekreuzten, erbgutgeschwächten Inzuchtlinien ist jedoch, dass die Lebensenergien von Hybridzüchtungen noch schwächer als von reinen Kreuzungszüchtungen mit anschließender Selektion sind und dass die Samen und Pflanzen der zweiten Nachfolgeneration (F₂-Generation) ein deutlich schlechteres Wachstum und eine geringere Widerstandskraft als von der ersten Nachfolgeneration aufweisen. Letzteres ist dafür verantwortlich, dass sich die Samen von Hybridsorten im Gegensatz zu den Samen von samenfesten Pflanzensorten nicht zur Wiedervermehrung eignen.

Mutagenese durch radioaktive Strahlen und chemische Substanzen

Seit Mitte der 1960er Jahre bis 1990 wurden in der konventionellen Lebensmittelzüchtung vor allem Getreide und Kartoffeln auch mit radioaktiven Strahlen behandelt, um damit Erbgutveränderungen der Pflanzen künstlich zu beschleunigen. In der heutigen Zeit wird in einigen Ländern, wie Kanada, die chemisch induzierte Mutagenese angewandt.

Es muss im Grunde nicht gesagt werden, dass die Lebensenergien von Pflanzen und Samen durch derartige Züchtungsmethoden stark verringert oder sogar auf ein Minimum reduziert werden.

Mehr Lebensenergien in alten, ungekreuzten Ursorten

Mittlerweile handelt es sich bei über 90 Prozent der konventionell und biologisch angebauten Gemüsesorten, die im Handel angeboten werden, um Hybridzüchtungen. Ebenfalls sind die meisten konventionell und biologisch angebauten Getreide- und Pseudogetreidesorten bereits viele Male gekreuzt worden. Dies betrifft auch die meisten Demeterzüchtungen. Bezüglich der Getreidezüchtung wird derzeit darüber nachgedacht, die Hybridzüchtung, die bereits seit einigen Jahren bei Roggen angewandt wird, auch bei allen anderen Getreidesorten anzuwenden und dafür zuzulassen.

Möchte man sich lebensenergiereicher ernähren, spielt die Wahl der pflanzlichen Lebensmittel somit eine wichtige Rolle. Diesbezüglich sollten dann **alte, samenfeste Gemüsearten und -sorten und alte Urgetreidesorten beziehungsweise Landsorten**, die noch nie oder nur selten gekreuzt worden sind, bevorzugt verwendet werden. Diese haben nicht nur mehr Lebensenergien und schmecken meistens auch besser, sondern sind häufig auch nährstoffreicher und haben eine gesündere, hochwertigere Eiweißzusammensetzung.

Zu den alten, noch nicht zu stark züchterisch veränderten Getreidearten gehören unter anderem **Emmer und Einkorn**.

Beim **Dinkel** sollten Sorten verwendet werden, die keine Weizeneinkreuzung aufweisen, wie die Urdinkelsorten Bauländer Spelz, Oberkulmer Rotkorn und BlueVelvet.

Zu den alten **Weizensorten** gehören unter anderem Rotkornweizen, Gelbmehlweizen und Khorasan-Weizen (Kamut, Urmut), auch wenn Letzterer aus einer einmaligen Kreuzung von zwei unterschiedlichen Weizenarten hervorgegangen ist.

Beim **Roggen** gehören Waldstaudenroggen und Champagnerroggen zu den besten alten Sorten.

Die in Deutschland und Österreich am besten verfügbaren alten **Gerstensorten** sind die schwarze beziehungsweise dunkle Nacktgerste und die Fisser Imperialgerste.

Einige alte, durch reine Auslese (Selektion) gezüchtete oder wenig gekreuzte **Kartoffelsorten** sind Asparages, Blauer Schwede, Bintje, Rosa Tannenzapfen, Sieglinde und Linda.

Bezugsquellen für Urgetreide und alte Getreide-Landsorten siehe den Blog-Artikel „Bezugsquellen für Urgetreide und alte Getreide-Landsorten“ auf www.methusalem-ernaehrung.de.

Mehr zum Thema alte, samenfeste Gemüsesorten siehe den Blogartikel „Gesundheitsfaktor Lebenskraft, Teil 8 – Lebensenergiereiche alte, samenfeste Gemüsesorten“ auf www.methusalem-ernaehrung.de.

1 **Thomas Miedaner; Friedrich Longin:** Unterschätzte Getreidearten – Einkorn, Emmer, Dinkel & Co., Clenze: Erling Verlag 2017