

# Gesundheitsfaktor Lebenskraft

## Teil 8 – Lebensenergiereiche alte, samenfeste Gemüsesorten

von Henning Müller-Burzler  
Blogartikel auf [www.methusalem-ernaehrung.de](http://www.methusalem-ernaehrung.de)

Bei über 90 Prozent aller Gemüsesorten, die im Handel erhältlich sind, handelt es sich mittlerweile um Hybridzüchtungen. Dies betrifft nicht nur konventionell angebautes, sondern auch biologisch erzeugtes Gemüse.

Der größte Nachteil aller Hybridzüchtungen ist, dass sie weniger Lebensenergien und Heilkräfte enthalten als alte, ausschließlich durch Selektion entstandene Gemüsesorten und Nahrungspflanzen.

### Sind samenfeste Gemüsesorten gesünder als Hybridsorten?

Samenfeste Gemüsesorten sind Pflanzen, deren Samen sich zur Wiedervermehrung eignen. Man kann aus den Samen von samenfesten Gemüse- und Pflanzensorten somit immer wieder dieselben Pflanzen anbauen.

**Samenfeste Gemüsesorten** sind entweder durch

- eine reine **Selektionszüchtung (Auslesezüchtung)** oder
- durch eine **Selektionszüchtung mit ein oder mehr zusätzlichen Kreuzungen von unterschiedlichen Sorten** entstanden.

Sie sind hingegen nicht hybridisiert, weshalb sie nicht aus gekreuzten Inzuchtlinien stammen. Denn die Samen von Hybridpflanzen eignen sich wegen der erbgutschwächenden Inzucht und des dadurch bedingten Wachstumseinbruchs ab der zweiten Nachfolgegeneration (F2-Generation) nicht zur Wiedervermehrung.

Samenfest bedeutet somit ausschließlich, dass die Samen der daraus angebauten Pflanzen wiedervermehrt werden können.

Es bedeutet jedoch nicht, dass die aus samenfesten Samen gewachsenen Pflanzen grundsätzlich besonders gesund sind. **Dies ist nur dann der Fall, wenn die Samen und Pflanzen ausschließlich durch eine reine Selektionszüchtung entstanden sind und die natürliche Samenvielfalt und -unterschiedlichkeit (Samendiversität) erhalten geblieben ist und nicht weggezüchtet wurde.**

Denn auch eine zu starke Selektion mit zu starker Verringerung der Samenvielfalt und vor allem das unnatürliche zusätzliche Kreuzen von unterschiedlichen Sorten führt immer zu einer mehr oder weniger starken Abschwächung der Lebensenergie und Heilkräfte der Samen und daraus gewachsenen Pflanzen.

Am stärksten werden die Lebensenergien und Heilkräfte der Samen und Pflanzen durch die Hybridzüchtung mit der unnatürlichen Kreuzung von genetisch geschwächten Inzuchtlinien geschwächt, *siehe den Blogartikel „Gesundheitsfaktor Lebenskraft, Teil 6 – Mehr Lebensenergien in alten Pflanzen- und Samensorten“ auf [www.methusalem-ernaehrung.de](http://www.methusalem-ernaehrung.de).*

## **Alte, samenfeste Gemüsesorten sind die gesündesten Sorten**

Möchten wir uns daher nicht nur ausgewogen, sondern auch lebensenergiereich und heilkräftig ernähren, sollten samenfeste Gemüsesorten, die ausschließlich durch eine reine Selektionszüchtung oder durch eine Selektionszüchtung mit nur wenig zusätzlichen Kreuzungen von unterschiedlichen Sorten entstanden sind, bevorzugt verwendet werden.

Dasselbe gilt natürlich auch für alle anderen pflanzlichen Lebensmittel, wie Getreide und Pseudogetreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Ölsamen und Obst.

Leider ist das Angebot von derartigen Gemüsesorten im normalen Handel nur sehr gering. Es werden zwar viele alte, samenfeste Gemüsesorten als Saatgut angeboten, von Bauern und Gärtnereien, die ihre Produkte verkaufen, werden aber mittlerweile zumeist Hybridpflanzen oder durch Selektion und Kreuzungen gezüchtete Pflanzensorten angebaut, und zwar nicht nur in der konventionellen Landwirtschaft, sondern auch im Bio-Anbau.

**Gutes Kartoffelangebot:** Am besten ist die Auswahl von alten, samenfesten Gemüsesorten noch bei Kartoffeln, weil es mehr als 2.000 Kartoffelsorten weltweit gibt und auch in Deutschland noch einige alte Sorten aus dem vorletzten Jahrhundert angebaut werden.

**Geringes Angebot anderer lebensenergiereicherer Gemüsesorten :** Wesentlich schwieriger wird es bei den meisten anderen Gemüsesorten, weshalb man hier schon froh sein kann, wenn man überhaupt Gemüse von samenfesten Sorten und keine Hybridsorten bekommt. Dennoch kann man durch längeres Recherchieren und Suchen noch auf den einen oder anderen Bauern oder Gärtner stoßen, der alte, samenfeste Sorten anbaut, die nicht oder wenig gekreuzt und in den letzten Jahrzehnten ausschließlich durch eine reine Selektionszüchtung weitergezüchtet wurden.

## **Liste von lebensenergiereichereren samenfesten Gemüsesorten**

Nachfolgend werden samenfeste Gemüsesorten mit relativ guten Lebensenergien und Heilkräften aufgelistet, die wir überprüft und selbst verzehrt haben, teilweise auch nur zu Testzwecken.

Im Laufe der Zeit wird diese Liste nach und nach erweitert, sobald weitere samenfeste Gemüsearten und -sorten mit relativ guten Lebensenergien und Heilkräften gefunden und überprüft worden sind (**Stand: 08.09.2024**).

### **Kartoffeln:**

Linda (kostengünstig)

Sieglinde (kostengünstig)

Weinberger Schlosskipfler

La Ratte

Ostara  
Angeliter Tannenzapfen  
Blauer Schwede  
La Bonnotte  
Bamberger Hörnchen (Hörnla)

Rosa Tannenzapfen – vermutlich gut, noch nicht getestet

**Möhren:**

Dolciva  
Gelbe Marie (gelbe Sorte)

**Tomaten:**

Berner Rose  
Noir de Crimee  
Marmorossa  
Tica

**Zucchini:**

Solara (gelbe Sorte)

**Gurken:**

Arola (Schlagengurke)

**Zwiebeln:**

Höri-Bülle (von der Halbinsel Höri am Bodensee)