

Boekrecensie de “Graankeuken – reis om de wereld in 30 granen” – Peter van Berckel

Op 1 februari jl. is het boek de ‘Graankeuken’ van Peter van Berckel gelanceerd. Peter begon ooit in de voeding als productvoorlichter bij de biologische groothandel Natudis en groeide uit tot natuurvoedingskundige. Daarna werd hij kok, docent aan de Kraaybeekerhof Academie (Driebergen) en expert in fermentaties.

Alles wat **Peter van Berckel** tot nu toe gedaan heeft, aan kennis heeft opgedaan en verzameld, heeft hij in zijn boek samen laten komen. Ook zijn passie voor reizen en archeologie. Het boek is een reis geworden door verschillende landen, continenten, culturen, beschavingen en tijdperken met als thema de ‘Graankeuken’.

Thema dat centraal staat in het boek Graankeuken



Het thema dat centraal staat in het boek is hoe bereid je granen ‘echt verteerbaar’. Het gaat hierbij om ‘**volkoren granen**’ bij **voorkeur van biologische (dynamische) kwaliteit** die niet alleen vullen, maar ook voeden.

Alles draait ook om aandacht en de tijd nemen. Het **garen van granen kost tijd** en dat hebben we niet meer in onze huidige maatschappij waar haast de norm lijkt te zijn geworden. Er is nauwelijks nog tijd om te koken, laat staan om rustig te eten en het wordt tijd dat daar verandering in komt. Dat we met **liefde en toewijding onze maaltijden gaan bereiden en de tijd nemen om ze in rust tot ons te nemen.**

Volgens Peter zijn ‘**graankorrels net als mensen, ze gedijen niet onder haast en hoge druk**’. De **WKW-methode** (**W**eken, **K**oken en (**na**)**W**ellen) kost geen extra tijd, maar vraagt wel om je tijd anders in te delen en misschien een grotere hoeveelheid tegelijk te koken om tijd te besparen. Wat extra is bereid, kan bewaard worden in koelkast of diepvries.

Peter had al langere tijd het idee om een boek te gaan schrijven met als thema ‘granen’, maar dit idee kreeg pas vorm in 2023 toen hij samen met **Petra Essink** (ook werkzaam aan de Kraaybeekerhof Academie) besloot om ieder een boek te gaan schrijven over dit thema. Het boek van Petra met als titel ‘Graankracht’ werd vorig jaar juni gepubliceerd. Beide boeken zijn complementair aan elkaar en geschreven vanuit eigen kennis, ervaring en vakgebied.

Deel I: graankennis/WETEN



Het eerste deel van het boek bevat diepgaande kennis over de **7 hoofdgranen (tarwe, gerst, rijst, gierst, maïs, haver en rogge)** die al duizenden jaren aan de basis staan van en voeding zijn voor de mensheid. Deze 7 granen zijn nog weer verder onder te verdelen. In het boek komen **30 (pseudo)granen** aan bod ook oersoorten zoals bijv. **eenkoren, Jobs Tranen en fonio**.

In bijna alle culturen vormden granen het basisvoedsel. Ieder gebied had zijn eigen graan, afhankelijk van klimaat en landbouw. Granen verbinden culturen en laten eeuwenoude tradities zien met rituelen en verhalen. In elke graankorrel zit alles o.a. energie, eiwitten, voedingsvezels (voeding voor de darmbacteriën) en mineralen (o.a. silicium/kiezelzuur; een structurele sleutelstof). Verder bevat het ook slijmstoffen die heilzaam zijn voor onze darmgezondheid (heilzaam geglibber noemt Peter ze). Granen zijn heel veelzijdig en toekomstbestendig.

Deel II: graankennis/DOEN

In dit hoofdstuk wordt uitgelegd hoe je granen bereid. Dit gaat d.m.v. de **WKW-methode (Weken, Koken en (na)Wellen)**. Het (na)wellen kan gedaan worden in een hooimadam (hooikist of Ecotoof). Tijdens deze laatste stap van het proces die heel belangrijk is en niet vergeten mag worden, worden de granen 'ontsloten'. Hierdoor komen de voedingsstoffen beschikbaar en worden ze beter verteerbaar.

Granen die niet goed ontsloten worden zijn minder voedend en kunnen klachten veroorzaken. Verdere technieken die **granen beter verteerbaar maken** zijn **fermenteren, kiemen, eesten (techniek waarbij granen verhit en gedroogd worden) en nixtamaliseren (oude voedingstechniek die maïs voedzamer, verteerbaar en veiliger maakt om te eten)**.

Deel III: recepten op cultuurgebied

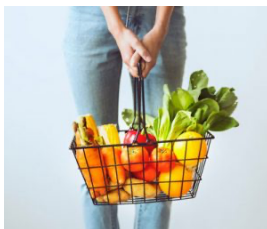


In dit deel staan alle recepten **ingedeeld op cultuurgebied**; de Vruchtbare Halvemaan, Azië, Afrika, Europa (Oost en West Mediterraan) en Amerika (Noord en Zuid). De Vruchtbare Halvemaan is de regio in het Midden-Oosten die één van de eerste plekken was waar landbouw ontstond. Het omvat delen van Irak, Syrië, Libanon, Israël, Palestina, Jordanië, Egypte en Iran.

Ieder hoofdstuk begint met een karakterschets en botanische kennis van de graansoort. Daarna volgt er een basisrecept met één of meerdere culturele erfgoedrecepten die van generatie op generatie zijn doorgegeven.

IV Index; alle granen op een rijtje met o.a. kooktabel

In dit deel worden alle granen nogmaals op een rijtje gezet. Hier vindt u eveneens een handige kooktabel volgens de WKW-methode (Weken-Koken-(na)Wellen). Deze is onmisbaar, omdat granen verschillende kooktijden hebben. In één oogopslag ziet u hierin hoe lang een graan moet koken en wellen om goed gegaard te zijn en optimaal te kunnen worden verteren.



Verder bevat de Index:

- een **voedingswaardentabel**,
- een **rituele jaarkalender**,
- een **boodschappenlijst** van Peter,
- een **index op graanprofielen**,
- een **receptenregister**,
- de **literatuurlijst** met bronvermelding.

Commentaar Natuurdiëtisten Nederland



Zondag 1 februari 2026 mocht ik aanwezig zijn bij de officiële presentatie van de Graankeuken in bibliotheek Het Eemhuis in Amersfoort. Voor Peter een super spannend moment na 2,5 jaar intensief aan het boek te hebben gewerkt. **Dit is er duidelijk in terug te zien, want het is een geweldig boek geworden.**

Het brengt kennis en praktijk samen en vormt een compleet naslagwerk over granen: een granenencyclopedie. Alles komt aan de orde in het boek. Het bevat maar liefst 570 pagina's met 150 recepten voor zowel een beginner als een gevorderde.

In het boek vindt u **geen hippe recepten zoals smoothies, pokébowls, maar traditionele recepten die tijdloos zijn**. Ze zijn vegetarisch, maar zijn ook makkelijk aan te passen voor een veganist. Daarbij zijn ze **geschikt voor mensen die gluten willen vermijden**. Het boek heeft een linnen kaft en is geïllustreerd met mooie, kleurrijke foto's die een lust voor het oog zijn.

Als natuuriëtist en orthomoleculair therapeut zie ik dat veel mensen geen granen meer eten vanwege dieetrends, bewerkte producten, slechte bereiding, verlies van kennis en het generaliseren van individuele klachten.

Maar volkoren granen (met kiem en schil) van goede kwaliteit (biologisch-(dynamisch), goed gegaard (volgens de WKW-methode) verdienen gewoon een plek op ons bord.

Heb je hulp nodig bij het uitzoeken van (oer)granen die het beste bij je passen dan kun je [contact opnemen met een natuuriëtist of een andere voedingsdeskundige](#).



Wilt u het kookboek de “Graankeuken” bestellen dan kan dit [via deze link](#).



Heeft u interesse in één van de workshops die door **Peter georganiseerd** worden of in keukentools waar hij gebruik van maakt in zijn boek, zoals de **Japanse rijstkoker van aardewerk (Donabe)**, de **Pickle pers**, de **Japanse zaadjespan (Horuku)** dan kunt u hiervoor terecht op de [website van Peter van Berckel](#).

Begin november 2018 is het eerste boek van Peter van Berckel verschenen met als titel: [‘Tsukémono, snelle groentefermentaties uit Japan’](#).



[Via deze link kunt u de boekrecensie Graankracht van Petra Essink lezen.](#)