Boekrecensie: Graankracht geschreven door Petra Essink

In juni 2025 is het boek Graankracht van Petra Essink gepubliceerd. Petra studeerde Humane voeding aan de Landbouw Universiteit Wageningen. Pas nadat ze de biologische landbouw had leren kennen, begreep ze wat een gezonde voedingswaarde werkelijk inhoudt. Intussen schrijft ze boeken en geeft ze workshops over de voeding en vitaliteit. Ze gelooft dat iedere gewas een unieke eigen levenskracht bezit. Verder is ze parttime groepsleidster van een biologische zorgboerderij en verbonden aan de Kraaybeekerhof Academie in Driebergen als studiebegeleider en docent.

Thema 'granen'

In 2023 besloten Petra en Peter van Berckel, beide docent aan de Kraaybeekerhof, om ieder een boek te gaan schrijven met als thema 'granen'. Complementair aan elkaar en ieder vanuit eigen kennis, ervaring en vakgebied. Het boek van Peter heeft als focus de 'graankeuken' en zal later verschijnen.

In het boek Graankracht beschrijft Petra hoe mensen lang geleden zeven granen gingen verdelen die zijn voortgekomen uit grassen.Deze werden geteeld, geoogst, en verwerkt tot pap en brood. Granen werden wereldwijd onze basisvoeding waarbij ieder continent zijn eigen graan had. Daarna veranderde alles door de evolutie van de mens. Traditionele rassen werden vervangen door hybride soorten en er werden pesticiden en andere bestrijdingsmiddelen gebruikt om de groei te bevorderen.

Nadelen van stoppen met het eten van granen

Steeds meer mensen stoppen met het eten van granen en graanproducten vanwege overgewicht en spijsverteringsklachten. In populaire diëten zoals bijv. het Paleo- of Ketogeen dieet is het advies om granen gedeeltelijk of volledig te vermijden vanwege hun **antinutriënten** en **fytinezuur.** Dit heeft ervoor gezorgd dat granen een negatief imago hebben gekregen.

Maar is de kritiek op granen wel terecht? Wanneer u kiest voor sterk bewerkte graanproducten, u te veel granen en graanproducten per dag eet of een specifieke intolerantie heeft (bijv. gluten) dan is het beter om andere keuzes te maken. Bij intoleranties kunnen er misschien andere granen zijn die wel goed gaan en die afgewisseld kunnen worden.

Veel mensen zijn vergeten hoe belangrijk granen zijn voor de aarde en onszelf. **Granen geven ons 'levenskracht' en leveren alle voedingsstoffen die we nodig hebben**. Daarnaast **is de bereidingswijze van belang**. Wanneer een graan niet goed gegaard is dan kunnen er spijsverteringsklachten ontstaan. Bovendien komen dan niet alle voedingsstoffen vrij.

Kiezen voor de hoogste kwaliteit granen

Belangrijk is om **te kiezen voor granen van de hoogste kwaliteit die afkomstig zijn uit de biologisch (dynamische) landbouw** (**Demeter kwaliteit**) en/of lokaal. Biologisch-dynamisch gaat nog weer een stap verder dan de biologische landbouw. Pesticiden en andere bestrijdingsmiddelen zijn in de biologisch-dynamische landbouw verboden. Granen afkomstig uit de gewone landbouw worden sterk veredeld en zijn veel armer aan mineralen, omdat er de laatste decennia erg veel roofbouw gepleegd is op de bodem.

Commentaar Natuur Diëtisten Nederland

Graankracht is een interessant boek in A4-formaat, dat prachtig geïllustreerd is met kleurrijke foto's. Het boek geeft een 'eerlijke bewuste kijk' op de kwaliteit van granen, brood en andere graanvoeding. Petra beschrijft op

heldere wijze de betekenis van graan in de ontwikkeling van onze cultuur en hoe granen groeien op het ritme van de seizoenen en de planeten en waar het in de loop van jaren mis is gegaan in onze landbouw.

Er wordt naar **granen gekeken vanuit diverse invalshoeken** bijv. vanuit de boeren, de **antroposofie (4 temperamenten), de homeopathie, de Ayurvedische voedingsleer, de Chinese voedingsleer (TCM) en de macrobiotiek**. Het lezen van dit boek geeft een dieper respect voor de boer en Moeder Natuur.

Het is onnodig om alle granen over één kam te scheren. Onbewerkte (oer)granen hebben een hoge voedingswaarde en waardevolle eigenschappen. Hoe verder het graan verwijderd is van haar oorspronkelijke vorm (oervorm) hoe lastiger het voor ons lichaam wordt om het te kunnen verteren en verdragen.

Petra heeft met dit boek een aanzet gegeven om anders te gaan denken over voeding; niet meer alleen te denken in stoffen die goed of slecht voor ons zijn, **maar in stoffen die dragers zijn van levenskracht.**

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

Lees hier: In de ban van granen of granen in de ban?

Klik hier voor de inhoudsopgave van het boek Graankracht. Het boek is te bestellen via deze link.

In 2016 schreef Petra Essink samen met Paul Doesburg (onderzoeker voedingsvitaliteit bij Chrystal Lab) **het boek 'Barstensvol Leven'. Een boek dat u leert helder(der) te denken en spreken over de vitaliteit van voeding.**
Barstensvol Leven is te bestellen via deze link.
Bezoek haar website voor data voor lezingen en meer informatie. Zie link naar haar **website voor meer informatie**.