

Zaterdag 28 juni verscheen, na ruim twee jaar granige schrijfarbeid, **Graankracht**, mijn nieuwe boek over *graanvelden, granen, koolhydraten & ontwikkeling*. Het was een mooie dag op biodynamische boerderij *De Zonneboog* met een deel van de 90 sponsoren die het mij mogelijk maakten dit boek te schrijven. Rogier Scherpbier van [Zonnespelt](#) ontving het 1e exemplaar als jonge, gezonde-toekomst-gedreven graanschoner en -maler, gespecialiseerd in kleine partijen bio(dynamische) granen.



Ook de sponsoren ontvingen hun exemplaar. De 1e reacties: *'fantastisch werk'* (Mark), *'wat een geweldig en schitterend werk. Ook erg mooi, kunstzinnig en mooie foto's'* (Leo). *'ik heb nog niet alles gelezen, maar toch een deel en het is superinteressant. Vooral het 2e deel brengt eyeopeners'* (Nadia), *'de problemen die er met voeding zijn in deze tijd worden in een breed kader gezet. Heel mooi dat je de betekenis van het graan in de ontwikkeling van de mens en de cultuur hebt beschreven'* (Martine), *'heb zonet deel 1 van het boek gelezen. Bedankt voor het geschenk dat je wereld hebt gegeven! Kan het iedereen levend in deze roerige tijden aanraden'* (Henric), *'Wat een prachtige graanbijbel!!!'* (Leonie). *'Heel interessant, diepgaand en niet dogmatisch, hoera!'* (Henk), *'Je hebt een heel mooi en leerzaam boek geschreven. Heel veel informatie, veel verschillende inzichten. Boeiend geschreven. Je manier van schrijven, een beetje persoonlijk, is ook leuk. En een mooie lay-out.'* (Jan), *'Wat een waanzinnig mooi boek heb je geschreven en samengesteld. Komt heel professioneel over. Chapeau.'* (Bert)

Kortingsaanbieding voor VNVK leden: Graankracht voor 25 euro (plus 4,25 verzendkosten) (ipv 30 euro). Max. 2 exemplaren per persoon. Afhalen in Driebergen of Diever kan ook.

Heb je al een boek gekocht dan kan je bij een volgend (weggeef) exemplaar 10 euro korting krijgen.

Stuur mij een mail, petraessink@gmail.com, met de titel *Korting VNVK* en je adres. Ik stuur je dan het boek en de betaalgegevens.

Meer info en de inhoudsopgave vind je hier: www.barstensvolleven.nl/graankracht

Hieronder de **covertekst**:

Op een dag, lang geleden, begonnen mensen grassen te veredelen tot granen, zeven soorten in getal. Diep wortelend en hoog reikend, zonder omweg groeiend naar de zon. Mensen leerden granen telen, oogsten, vermalen en verwerken tot pap en brood.

De granen werden tot basisvoeding. Wereldwijd. Ieder continent zijn eigen graan. Duizenden jaren voedde het graan ons. Én de aarde. Want de wortelstelsels en het graanstro zijn een lievelingsmaaltijd voor het bodemleven.

Tot de klad er een beetje in kwam. Dalende graanprijzen, verregaande raffinage en veredeling, veel chemie in de teelten, halmverkorting, genetische modificatie.

En een groeiende groep mensen die problemen ervaart bij de vertering van (glutenrijk) brood en andere graanproducten.

Mensen dreigen te vergeten hoe belangrijk het graan is, voor henzelf en voor de aarde. Sommigen zien de granen als oorzaak van hun rommelende en verkrampde darmen.

Dit boek biedt een nieuwe manier kijken naar de kwaliteit van granen, brood en andere graanvoeding. Het helpt je om uit te zoeken welk graan bij jou past. Inclusief bereidingstips die de verteerbaarheid van het graan kunnen verbeteren.

En er is meer. Dit boek verbindt graanvoeding aan bewustzijnsontwikkeling, en betreft daar de planeten bij. Je ontdekt de kracht van bio(dynamisch) en gifvrij geteeld graan. Een kracht die uitstijgt boven de losse voedingsstoffen, macronutriënten, vitaminen en mineralen. Een kracht met de potentie om je in je kracht te zetten.