



Lichtkracht, een onzichtbare voedingswaarde

Maartse zonnestralen verwarmen mijn gelaat terwijl ik mijn aantekeningen van de lessen in lichtkracht doorneem. Ik stop even, doe mijn ogen dicht en geniet van het indringende effect. Zonnewarmte voelt anders dan cv-warmte, het is veel dieper en verwarmt van binnenuit. Na de lange grijze dagen van de afgelopen maanden, voelen deze momenten als een weldaad, een warm bad, een moment van geluk. Fysiek zonlicht geeft energie en verlicht, het lijkt wel alsof ook je gemoed verwarmt. Ineens voel je inspiratie, er stroomt daadkracht door je aderen!

Waarom is zonlicht zo krachtig en waar komt dat verheffende effect op ons hele wezen vandaan? Dat zit m in iets wat lichtether wordt genoemd. Dat fysieke zon- en daglicht heeft een zeer fijne straalkracht die uitdijt. Een expansief licht dat zich als het ware opent, waardoor het verhelderend en oplichtend werkt. Die lichtstraal houdt niet op wanneer het contact met de oppervlakte maakt, maar dringt er doorheen. Het zonlicht werkt pulserend, als een spiraal versterkt de warmte zichzelf en daarmee verwarmt het je als het ware van binnenuit. Daarom ook voelt warmte afkomstig van een radiator veel oppervlakkiger dan wanneer je in de zon hebt gezeten. De kracht van lichtether zie je duidelijk bij planten, vanaf het zaadje in de grond ontkiemt een plantje dat omhoog groeit, recht naar de zon, tegen de zwaartekracht in. Je ziet het vooral goed in die filmpjes met versneld beeld van groeiende bloemen en planten.

Groenten, fruit en granen groeien in de zon en zo voeden wij onszelf met deze lichtkracht. Een onzichtbare voedingskracht die verheffend werkt op ons hele wezen, net als bij de plant. Via de gewassen voeden wij ons met de warmte en het licht van de zon. Die lichtkracht komt vrij door de spijsvertering en biedt ons warmte en de verheffende energie. Het is een subtiele kracht die sterker wordt naarmate we meer planten (dus granen, groenten en fruit) in ons eetpatroon opnemen.

Granen, verdicht licht

Vooral granen dragen lichtkwaliteit, ze hebben maanden in het veld gestaan waar het zonlicht via de aar in de graankorrels wordt opgeslagen. Wanneer wij granen eten, nemen we 'verdicht licht' op, zoals onze docent van de jaaropleiding* het noemt. Maar granen zijn in de ban geraakt, want we zijn angstig geworden voor koolhydraten die ons dik of moe maken in plaats van energie geven. Er is alleen een groot verschil in het bereiden en verwerken van granen met de witte pizzabodem als ene uiterste en de volkoren graankorrel als het andere uiterste. Die laatste biedt de meeste kwaliteit in licht, voedingswaarde (eiwitten, vitaminen en mineralen) en vezels. Maar ja, die 'donkerbruine' koolhydraten zijn niet lekker en te ingewikkeld om te bereiden. *Fair enough*, maar in het midden tussen die twee uitersten ligt een breed scala aan alternatieven met enorme potentie. **Want dit gaat verder dan gezond eten, de opgeslagen lichtkracht in granen, heeft ook een positief effect op je gemoed en draagt bij aan bewustzijnsontwikkeling.**

Heinz Grill, auteur van boeken over voeding en spiritualiteit, vertaalt lichtether als een verheffend effect op het gehele bewustzijn, het zorgt voor lichtheid, diepere gevoelens en gewaarwordingen. Om dit overdrachtelijke proces te snappen, pakken we de verbeelding van de korenaar, een 'bloem' met zaden op een enorm lange en dunne halm, denk aan tarwe. Maanden staat het graan onbeschermd in de zon. Via de kafnaalden dringt het zonlicht nog eens extra door in de graankorrels die alle warmte in zich opslaan. Die kafnaalden bevatten veel kiezelzuur en zijn sterk lichtdoorlatend (kiezelsteen erodeert tot zand wat de belangrijkste grondstof voor glas is). Wanneer wij granen als tarwe, gerst, gierst en rogge eten, nemen we deze warmte en verheffende lichtkracht in ons op, waarbij ook onze geest en ziel betrokken zijn. De kracht van de lichtether werkt door tot in het bewustzijn, in opmerkzaamheid en helderheid van denken. Deze voedingswaarde verdiept gewaarwording en prikkelt het bewustzijn.

Om het even in perspectief te plaatsen, je wordt niet ineens *mindful* of *verlicht* door het eten van granen, dat zou toch wat zijn ;-), maar wanneer je met persoonlijke ontwikkeling en ontwikkeling van bewustzijn bezig bent, bieden granen een goede 'voedingsbodem'.

Sterker, ik houd graag een pleidooi om granen weer een hoofdrol te geven in de dagelijkse maaltijd. Zeker in deze tijd waarin steeds meer 'ondervoede' mensen rondlopen en burn-out raken door mentale uitputting.

Ja, je kunt in Nederland ondervoed zijn en tegelijk zelfs overgewicht hebben. Het gaat dus niet om de kwantiteit maar om de kwaliteit waarmee wij onszelf voeden. De boosdoeners: dogmatische koolhydraatvrije diëten en uitspraken die angst zaaien door hyperfocus op nutriënten en daarmee het gezonde verstand kapen voor losse feitjes die een gebalanceerd eetpatroon ondermijnen. Gezonde voeding bevat eiwitten, vetten en koolhydraten, dus wanneer je een van de drie weglaat, dan is de balans weg. Zo loop je het risico op tekorten aan voedingsstoffen die na verloop van tijd klachten, allergieën en ziektes kunnen opleveren. Daarom is de overstap op een veganistisch of koolhydraatvrij dieet, niet zonder gevolgen. Je moet op zoek naar een goed alternatief. Granen passen heel goed in een vegetarisch/veganistisch eetpatroon omdat ze relatief veel plantaardige eiwitten bevatten en verder rijk zijn aan A + B vitaminen en vezels.

Ook mentale uitputting is een vorm van ondervoeding. Angst, onzekerheid, overprikkeling, verkramping (doe ik het wel goed?), ze ondermijnen het zelfvertrouwen, een stabiel gemoed en de veerkracht om met de tegenvallers in het leven om te gaan. Een dagelijks portie granen is een dagelijks portie lichtkracht, dus voeding voor 'de mind'. Granen bieden ook nog eens mineralen als calcium, ijzer en fosfor (de laatste is Grieks voor 'lichtdrager').

Overigens zijn het niet alleen de granen die de lichtether en de werking op ons bewustzijn zo positief beïnvloeden, ook de wortelgewassen bieden deze kwaliteit met de oranje peen als 'held' binnen de wortelfamilie (denk ook aan pastinaak, wortelpeterselie, rammenas, zoete aardappel/bataat en biet).

Ondanks zijn groei onder de grond waar het donker is, bevat de wortel een enorme berg aan lichtether.

Je ziet het al aan de kleur, het oranje wat zo duidelijk gerelateerd is aan het natuurlijke zonlicht (snijd eens een dun plakje wortel en houdt het tegen het licht). Maar hoe werkt dat nou in die donkere aarde? Dat zit m onder andere in het groene loof dat boven de grond uitsteekt. Een luchtig en fijnmazig bosje, maar scherp ingesneden wat de werking van het zonlicht doorlaat naar zijn wortel onder het oppervlak. Wortel bevat veel bètacaroteen wat die oranje kleur geeft (en goed is voor je ogen). Maar net zo interessant is de aanwezigheid van magnesium in wortel, die de opname van licht mogelijk maakt. Daarmee werkt de wortel ondersteunend aan helderheid in het denken, aan frisheid en inzicht. Net zoals de granen werken de wortelgewassen verhelderend op ons bewustzijn.

De gewassen van het land die de zon hebben gezien, bevatten dus veel meer voedingswaarde dan alleen de fysieke, ze bevatten levenskrachten van hogere kwaliteit waar wij veel voordeel van hebben.

Zeker in deze tijd van overvolle hoofden, ADHD, stress, burn out en overprikkeling. Een dagelijks portie granen is een dagelijks portie veerkracht, dus voeding voor 'de mind'.

Terugkomend op de granen en de koolhydraten die ze vertegenwoordigen, er is een groot verschil tussen witte granen als witte rijst en pasta, waar alle vliesjes, vezels en voedingsstoffen zijn weggehaald en volle (bruine) granen. En er is een verschil tussen brood en granen bij de avondmaaltijd. De vorm (volle/volkoren graan of wit) en bereiding bepalen hoe we ze verteren en welk effect het op ons heeft. Tot slot is ook de landbouwmethode bepalend, biologisch of biodynamische granen bieden een hogere kwaliteit.

Mooie theorie, nu de praktijk, want alles leuk en aardig, het moet wel passen in het dagelijks leven. Voor wie het leuk vindt hiermee aan de slag te gaan volgen nu nog wat praktische tips over de juiste bereiding van granen en een paar recepten.

Soorten granen en pseudo-granen

Met gluten: Tarwe, spelt, rogge, gerst, kamut, emmer, éénkoren

Glutenvrij: rijst, mais, gierst, fonio, teff, boekweit, quinoa, amaranth

Bereiding van volle granen zonder uren in de keuken (uit: verdiepende jaaropleiding van De Zonnekeuken)

Week de graankorrels een nacht in een pan met water

Kook het de volgende ochtend in afgepast water (check de verpakking voor de exacte hoeveelheid water en kooktijd, dit is per graan verschillend). Geen zorg over fytinezuur**, dat is door het weken afgebroken. Ondertussen douche je en ontbijt je etc.

Na het koken laat je vervolgens het graan voor de rest van de dag in de pan staan om het te laten nawellen. Voor wie zo lang mogelijk de wekker *snoozt*, je kunt granen kort koken en ze verder laten garen in een hooikist***.

Als je 's avonds thuiskomt hoeft je alleen nog maar verse groenten en eiwitten (vlees(ervanger), vis, kaas, peulvruchten ...) toe te voegen. De avondmaaltijd kan met een half uur op tafel staan.

Tips voor optimale vertering

- ◆ Kook granen in afgepast water zodat je het niet hoeft af te gieten. Zo verdwijnen de voedingsstoffen niet in de gootsteen, waaronder het zeer positieve graanslijm (onzichtbaar en neutraal van smaak). Granen laten namelijk een soort slijm los tijdens het koken en dat kalmeert geprikkelde darmen en bevordert de spijsvertering.
- ◆ Laat granen op een lage temperatuur zachtjes koken met de deksel op de pan.
- ◆ Voeg zout pas toe aan het eind van de kooktijd. Als je al direct zout/bouillon toevoegt kan de korrel niet helemaal ontsluiten.

Voor wie een hele gevoelige spijsvertering heeft

Je kunt granen op lage temperatuur roosteren in de oven voordat je ze kookt. Dat heet eesten. Het eesten vervangt de weektijd en verkort de kooktijd met 25-50% ten opzichte van niet geëest graan. Ook het nawellen kan met een derde korter bij geëest graan. Door het eesten slinkt het gewicht van de granen met ongeveer 10%.

Eesten kan met alle granen maar het loont vooral de moeite bij graan dat een langere bereidingstijd heeft: tarwe, haver, gerst en rogge. Haver en gerst krijgen door het eesten een vollere, betere smaak.

Was de granen, spreid ze uit op een bakplaat en rooster ze in de oven op de lage temperatuur van 75 graden tot ze helemaal droog zijn. Ge-eestte granen worden ook wel thermo-granen genoemd.

Nu de smaak nog

Daarom deel ik deze recepten die niet te ingewikkeld zijn en waarmee jij misschien de smaak te pakken krijgt ;-).

Lentestoofpotje bulghur

Bulghur kun je vervangen voor gierst, dat ook glutenvrij is (bulghur is dat niet).

Voor 2 personen

150gr bulghur

2,5dl water

1 laurierblad

snuf zout of 1el bouillonpoeder

500g koolrabi (of venkel en/of bleekselderij)

2el olie

1 ui fijngesneden/gesnipperd

2 theelepels zout

1,5 theelepel tijm (vers of gedroogd)

100-150gr geraspte oude kaas (of edelgistvlokken = vegan) of 50-75gr geroosterde cashewnoten

Bereiding

Week de bulghur 20 minuten in het water met het laurierblad. Normaal hoeft je bulghur niet te weken maar in dit geval zijn dan de groenten tegelijk gaar met de bulghur.

Snijd intussen de groenten in dobbelsteentjes of rasp ze grof

Verwarm de olie in een pan met een dikke bodem op halfhoog vuur en smoor de ui glazig. Voeg de gesneden groenten toe en smoor ze mee tot ze met olie zijn overtrokken en lekker beginnen te ruiken. Voeg het water met de geweekte bulghur of gierst toe, inclusief het laurierblad en breng alles aan de kook. Verlaag vervolgens de temperatuur en kook alles in 15-20 minuten gaar. Voeg in de laatste paar minuten het zout/bouillon toe.

Controleer af en toe of de boel niet droogkookt, soms nemen granen meer vocht op dan de aangegeven hoeveelheid. Tip: houd in een fluitketel of waterkoker water warm, zodat je kunt bijgieten zonder dat alles in de pan teveel afkoelt.

Schep het gerecht in een (verwarmde) ovenschaal en schep de kruiden erdoor. Serveer de kaas en/of noten er apart bij. Als je de ovenschaal nog even in de oven zet en de kaas erover strooit, komt er een lekker korstje op en trekken de kruiden nog verder in voor een vollere smaak.

Een frisse salade ernaast en je maaltijd is af!

Haverschotel met prei, paprika en bleekselderij

Ook dit is een schotel waar alles bij elkaar wordt gestopt als een eenpansgerecht, maar voel je vrij om de groenten los van het graan te bereiden. In plaats van hele haverkorrels kun je ook havervlokken gebruiken, pak dan de grove vlokken. Havermout is te fijn en niet geschikt.

200gr ongekookte haverkorrels (of 250gr havervlokken)

1el olie

½ ui (of 40gram)

1 preistengel

1 venkelknol

1 rode paprika

150gr bleekselderij stengels
2el water

½ el oregano
1 mespunt peper
1dl room of bouillon met 12el olie
1 vuurvaste schaal, ingevet

Bereiding

Verwarm de oven op 180 graden. Hak de ui fijn en snijd de prei in ringen van 1cm. Schaaf de venkel in 2mm dunne schijfjes en snijd de paprika in blokjes/stukjes van 1cm groot. De bleekselderij kun je snijden in hele dunne lucifertjes over de lengte over in de bekende schijfjes (halve maan).

Verwarm in een pan met dikke bodem de olie op middelhoog vuur (temperatuur) en smoor daarin de ui glazig. Voeg vervolgens de overige groenten toe en laat meesmoren totdat deze groenten ook gaan geuren. Blus met de twee eetlepels water en laat de groenten in 3-5 minuten halfgaar stoven. Doe de deksel op de pan maar controleer regelmatig of er nog voldoende water/bouillon is om in te koken en laat de boel niet aanbranden. Roer de oregano, de haver en de peper door de groente en schep ook de room (of de bouillon) met de olie erdoor.

Proef of er voldoende zout & peper in zit en of het goed gekruid is. Giet vervolgens de groente en granen in de ovenschaal en maak het oppervlak mooi glad. Bak alles voor 30-40 minuten in de oven op 180 graden (op de onderste richel).

Ook bij deze schotel misstaat een frisse salade niet!

- //-

Tot slot: heb je twijfels, vragen, opmerkingen over dit artikel? Ik hoor graag van je!

Suzanne.rotteveel@oogstgoed.nl

*Bronnen o.a.: Peter Vandermeersch, eigenaar van De Zonnekeuken en bedenker/docent van de verdiepende jaaropleiding 2024/2025. Heinz Grill, boek 'voeding en de gevende kracht van de mens'.

**Fytinezuur zit van nature in graan, het ontstaat in de kiemfase, fungeert als bouwstof voor de groeiende plant en beschermt de plant tegen insecten. Fytinezuur bindt mineralen aan zich als calcium, magnesium, ijzer en zink, dus wie veel (volkoren) granen eet kan daardoor een mineralentekort oplopen. Gelukkig is het vrij eenvoudig fytinezuur af te breken door granen eerst te laten weken voor een aantal uur. Ook (melkzuur)fermentatie breekt het zuur af, dat geldt voor bijvoorbeeld (zuur)desembrood.

***De ouderwetse hooikist waarmee warmte werd vastgehouden voor het garen van granen (nadat ze van het vuur zijn gehaald), is tegenwoordig in veel hipper vormen verkrijgbaar (check Ecotoof, Hooimadam en Happy koken)