

Graankeuken – achterflaptekst & auteursbio

‘Graankorrels zijn net gewone mensen: ze doen het niet goed op haast en hoge druk.’

Granen voeden de mensheid al duizenden jaren. Ze vormen het fundament in de keukens van boeren en koningen. Granen verbinden culturen en weerspiegelen eeuwen van traditie, rituelen en verhalen.

Dit tijdloze kookboek biedt praktische kennis voor de beginnende kok én verdieping voor de doorgewinterde chef. Van technieken als fermenteren, de WKW-methode (weken, koken, wellen), ontsluiten, eesten en kiemen tot verrassende toepassingen als nixtamaliseren.

Centraal staat één thema: hoe bereid je granen écht verteerbaar, zodat ze niet alleen vullen, maar ook voeden – en zo bijdragen aan een goede darmgezondheid.

Volkoren granen verrassen met hun volwassen, gelaagde smaken. Ze prikkelen je zintuigen én je creativiteit in de keuken. Dit rijke naslagwerk biedt *graancyclopedische* kennis en 150 beproefde vegetarische recepten.

Reis met *Graankeuken* door continenten, beschavingen en tijdperken. Ontmoet dertig (pseudo)granen – niet alleen de bekende zoals tarwe, rijst en haver, maar ook oersoorten als eenkoren, Jobs tranen of fonio. Ontdek hoe veelzijdig deze kleine, compacte korrels zijn: voedzaam, inspirerend en toekomstbestendig.

Auteursbio

Peter van Berckel is chef, natuurvoedingskundige, fermentatie-expert, culi-archeoloog en thuismolenaar. Met 35 jaar vakervaring bundelt hij oeroude kennis die verloren dreigt te gaan, en laat hij zien hoe deze juist nu weer betekenisvol kan zijn. Eerder verscheen van zijn hand het succesvolle kookboek Tsukémono - snelle groentefermentaties uit Japan.