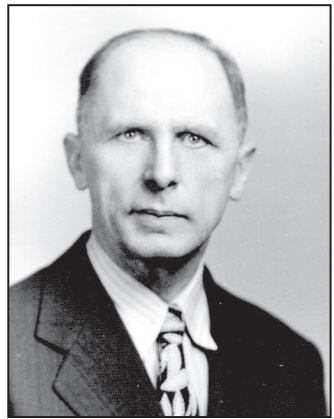


OPGEDRAGEN AAN CHARLES F. SCHNABEL

In 1930 begon Charles F. Schnabel met het eten van tarwegras. Nog voor iemand er ook maar van gehoord had, zette hij een beweging in gang om de menselijke consumptie van gras te promoten. Hij wijdde zijn hele leven aan de nutritionele en gezondheidsvoordelen van gras. Daarnaast zette hij zich in voor het gebruik van gras als eerste klas voedsel voor boerderijdieren en als voordelig en ecologisch gewas voor Amerikaanse boeren. Het was zijn droom om gras als waardevol supplement aan de Amerikaanse voeding te zien worden toegevoegd. Door zijn dierexperimenten en laboratoriumonderzoeken wist hij dat het voor een verhoogde inname van gezonde voedingsstoffen zorgt, het bloed verrijkt en het immuunsysteem tegen ziekten versterkt. Hij had een visioen van een grasrijk Amerika dat tonnen gras over de hele wereld zou doneren om de hongerigen te voeden en voor andere landen model zou staan. Hij is een vergeten held, maar wordt op deze pagina's in de herinnering gebracht vanwege het feit dat hij er bijna in was geslaagd om van tarwegras een algemeen voedingsmiddel te maken. Tegenwoordig is dit bij nog maar weinig mensen bekend, maar in de jaren veertig van de vorige eeuw konden consumenten in heel Amerika en Canada blikken graspoeder bij hun plaatselijke apotheek kopen. Verhalen over de menselijke consumptie van gras verschenen in tijdschriften als *Newsweek*, *Business*



Dr. Charles F. Schnabel
De geestelijk vader van
het gebruik van tarwegras
1895-1974

Week en *Time*. Nu begint tarwegras weer de mate van populariteit te benaderen die Charles Schnabel meer dan zestig jaar geleden bereikte en voor ogen had.

Dit boek is opgedragen aan de levenslange en onvermoeibare inspanningen van dr. Charles F. Schnabel om de voordelen van gras als voedingsrijk voedsel te promoten. Mogen zijn dromen uitkomen.

DANKWOORD

Hoewel mijn naam op de omslag van dit boek staat, is de informatie erin afkomstig van een lange lijst mensen die een bijdrage hebben geleverd: pioniers, ondernemers, fabrikanten en een paar heiligen. Ik ben iedere in dit boek vermelde kweker en leverancier dankbaar voor de steun die ik heb ontvangen om jou van goede informatie te voorzien. Hieronder volgt een aantal speciale dankbetuigingen, met het onvermijdelijke risico dat ik iemand die het verdient vergeet.

Ik dank Ron Seibold en de medewerkers van *Pines International*, 'de tarwegrasmensen'. Als geen ander geven zij de door dr. Charles Schnabel aangereikte fakkel door met het promoten van de gunstige effecten van graangrassen. Dit doen ze op basis van kwaliteit en integriteit. Pines helpt duizenden hectaren uitgeputte grond weer tot biologische aarde om te toveren en doneert miljoenen dollars aan grasvoeding aan derdewereldlanden om de hongerigen te voeden. Schnabel zou trots op ze zijn.

Ik dank de *Green Foods Corporation* en de vriendelijke informatievraagbaak dr. Bob Terry. Green Foods Corporation heeft me een schat aan wetenschappelijke gegevens over de nutritionele waarde van gerstegras verschaft. Dit bedrijf, dat werd opgericht door dr. Yoshihide Hagiwara, een legende op het gebied van grasvoedsel, heeft een stevige medische en farmacologische basis. Hagiwara stopte al zijn winst weer in onderzoek en heeft grasvoedsel een geloofwaardigheid gegeven die alleen door wetenschap kan worden verleend. De hele grassector profiteert van zijn werk, dat zonder hem grotendeels van persoonlijke getuigenissen afhankelijk zou zijn.

Ik dank Emily Schnabel-Sloan voor de tijd en moeite die ze genomen heeft om de dozen met oud papier van haar vaders werk door te

spitten. Dank aan Dick Houston die met dr. Schnabel heeft gewerkt. Dank aan Julie Irons en haar geweldig goede geheugen, en aan haar zoon Robert Irons. Dank aan het *Optimum Health Institute* en de genereuze en enthousiaste Robert Ross wiens tarwegrasfoto's op vele pagina's in dit boek prijken. Dank aan Piter Caizer, de 'tarwegrasmessias', die de boodschap over tarwegras waar hij ook gaat via zijn muziek verspreidt, en die de krachtige energie uitstraalt die door grassen en levend voedsel wordt verschaft. Dank aan de individuen die hun persoonlijke ervaringen met tarwegras in dit boek hebben gedeeld, zodat ze voor iedereen te lezen zijn.

Ik dank Mitchell May van *The Synergy Company* die zijn informatie en ervaring met enthousiasme heeft gedeeld om te helpen dit een beter boek te maken. Dank ook aan mijn vlijtige proeflezers Nancy Flaxman, Julia Erickson, Molly Mast, Pauline Clark en mijn vrouw Beth Robbins wier steun zo waardevol voor me was tijdens het werken aan dit boek.

Hoewel ik hier niet alle professionals die het verdienen kan bedanken, wil ik de gelegenheid te baat nemen om enkele algemene woorden te wijden aan grasproducenten in de natuurproductensector. Kleine fabrikanten krijgen nauwelijks de aandacht die ze verdienen. In de overspannen en soms meedogenloze 21ste-eeuwse markt waarin ze moeten opereren, kunnen consumenten gemakkelijk een defensieve en zelfs cynische houding ontwikkelen tegen alles wat commercieel is. Het woord 'corporate' is voor sommigen al genoeg om wantrouwen op te wekken. 'Corporate America' heeft deze reputatie verkregen doordat het ons land heeft verkracht met dioxine en DDT, onze rivieren heeft vervuild met pcb's, onze groenten heeft bespoten met pesticiden en onze longen zwart heeft gemaakt met sigaretten. Winst is belangrijker dan mensen, is zijn algemene reputatie.

Maar als directe reactie op deze praktijken zijn veel jonge bedrijven opgericht met zuiverder principes en missies om een betere wereld te creëren. Deze bedrijven worden vaak opgezet door visionairs. Integriteit is belangrijk voor ze. Dit zijn oprechte mensen met een oprechte wens om een bijdrage te leveren. Ze hebben een droom en hun werk draait niet alleen om geld. Ik heb veel van deze ondernemers ontmoet wier toewijding aan de gezondheid van individuen en de planeet indrukwekkend is. Zakendoen is een motiverende kracht in onze maat-

schappij – of dit nu ten goede of ten kwade is. Het kan ons overtuigen van de wenselijkheid om Marlboro's te roken of om yoghurt te eten. Het is bijzonder plezierig om bedrijven te zien die terug-naar-de-natuurconcepten en biologische volwaardige voeding promoten. Niet alle bedrijven verdienen bakken met geld, verre van dat. Kleine bedrijven besteden het grootste deel van hun geld aan onderzoek, apparatuur, verwerking, verpakking, advertenties, marketing en personeel. Alles bij elkaar genomen zijn de meesten niet rijk. Zelfs de reuzen in de natuurvoedingsmarkt zijn kleine visjes in vergelijking met de walvissen in de commerciële voedingsindustrie. Deze hardwerkende bedrijven in natuurlijke producten helpen ons de kwaliteit en duur van ons leven te verbeteren. Mijn dank gaat naar elk van hen uit.

The logo for Sproutman is written in a cursive, handwritten style. The word "Sproutman" is written in black ink, with a registered trademark symbol (®) at the end. The letters are fluid and connected, with a long, sweeping tail on the final 'n'.

Steve Meyerowitz, Great Barrington, Massachusetts, 2006

GESCHIEDENIS EN CULTUUR

De primaire bron van voedsel is gras. Dit is het oervoedsel van de mens dat hem honderden duizenden jaren heeft gevoed tot de technologische beschaving kiemen en malse grassen voortbracht die over de hele wereld gedijen. Als de mens sterft, keert hij tot gras weder, en aldus beweegt het leven zich, met eindeloze herhalingen, in voortdurende kringlopen, eindeloos omhoog en omlaag, en is alle vlees, in meer dan één opzicht, gras.

– Edmond Bordeaux Székely¹



Alle vlees is gras – Jesaja

40:6

We lopen erop, zitten erop, liggen erop, joggen erop, picknicken erop, laten de hond erop uit, maaien het, bewateren het, we doen er van alles op of mee, behalve opeten! Waar zon, water en aarde is, is gras. Van de Australische *outback*, tot het dunne vegetatielaagje van de Arctische toendra van Groenland (het heet nog Groenland ook), tot de dertig meter hoge tropische bamboe, gras is de meest fundamentele vorm van vegetatie op aarde. Alleen algen en korstmossen groeien in de extreme klimaten waar grassen nog kunnen overleven. Er bestaan meer dan 9.000 bekende soorten van de grassen- of granenfamilie (gramineae). Tarwe alleen al wordt op één derde van de landbouwgrond op aarde verbouwd en granen in het algemeen maken de helft van alle landbouwgewassen ter wereld uit.

Grassen waren er al lang voor de mens verscheen en zullen er on-

getwijfeld nog zijn als wij zijn verdwenen. De hoogste beschavingen in de geschiedenis vielen samen met de beste graslanden. De Egyptische godin van de vruchtbaarheid, Isis, zou de tarwekorrel in Fenicië (het huidige Libanon) hebben ontdekt. De beroemde Griekse historicus Herodotus omschreef dit gebied, de oostkust van de Middellandse Zee, als de vruchtbare halvemaaan. Het is de bakermat van de westerse beschaving en een land van ongekende vruchtbaarheid. Veel van onze eetbare graangewassen komen hier vandaan. De Romeinen noemden hun godin van de landbouw Ceres (waar het Engelse woord 'cereals' van is afgeleid). De Grieken gebruikten granen als geschenken voor hun godin van de oogst, Demeter, en haar dochter Persephone. De Chinezen eerden de graangewassen met uitgebreide ceremonieën die al zo vroeg als 2800 voor Christus plaatsvonden. De herders uit de oudheid waren nomaden en volgden het grasseizoen. De profeet en herder Jesaja wist hoe belangrijk gras voor de mensheid was: 'Alle vlees is gras en al zijn goedertierenheid als een bloem op het veld' [40:6]. En de profeet Jeremia zei: 'Hun ogen bezwijken omdat er geen gras is' [14:6]. Jezus vertelde zijn volgelingen dat het nederige gras geheimen in zich had van hemel en aarde en aan de hele schepping het leven schonk (zie pag. 29). Nebukadnezar, de koning van Babylon, werd als krankzinnig bestempeld toen hij zijn kasteel verliet en het gras in de weide at. Was hij wel zo gek? Het onderliggende thema van de vroege menselijke geschiedenis was de zoektocht naar groener gras.

WAT IS GRAS?

Voor een plantkundige is het een plant in de familie van gramineae met smalle bladen, holle stengels en onopvallende bloemen. De bladen beginnen op de knoop, een verdikking van de stengel. Grassen zijn de meest wijdverbreide groep bloeiende planten. Je vindt ze boven de noordpoolcirkel, in gematigde en tropische gebieden, bossen en savannen, tot aan Antarctica toe. De 'vrucht' van gras is de graankorrel. Telkens wanneer je een graankorrel plant, plant je gras. Tarwe, rogge, maïs, rijst, haver, gerst, sorgo, gierst, spelt en kamut behoren allemaal tot de grassenfamilie. Zelfs de vijf centimeter dikke rietsuikerstengel in de tropen en de dertig meter hoge bamboe in het Verre Oosten maken

deel uit van dezelfde grassenfamilie als het gras van je gazon. Daarnaast zijn er vele subsoorten. Tarwe maakt bijvoorbeeld, naast haver, gerst en rogge, deel uit van het geslacht *Triticum*. Het bestaat uit vele variaties, zoals harde, zachte, winter-, lente-, rode, gele tarwe, durum, griesmeel, enzovoort. Tarwe en haar zustergranen produceren zulke dicht opeengepakte stengels en wortels, dat ze een groen tapijt vormen en daarom ideaal zijn voor een gazon. Als je het thuis in een bak op je vensterbank laat groeien, kun je het gras letterlijk als een tapijtje optillen. Deze wortelsystemen kunnen wel tot 90 procent van het totale gewicht² van de plant uitmaken, waardoor grassen droogte, koude en zelfs vuur kunnen doorstaan. Vergelijk hun veerkracht na een vorstperiode maar eens met de groenten in je tuin. Kan deze kracht een indicatie zijn voor hun hoge voedingswaarde?

DE CULTURELE BETEKENIS VAN GRAS

Grassen zijn van een enorm ecologisch en economisch belang. Door de hele geschiedenis heen hebben ze als een voornaam bron van voedsel voor de mens gediend. Granen zijn een geconcentreerde bron van koolhydraten, B-vitamines, vetzuren, mineralen, vezels en eiwitten. Ze zijn vanuit oude tijden en plaatsen met onze soort naar de moderne wereld meegekomen. Een kwart van de grassoorten in de huidige Verenigde Staten is bijvoorbeeld door de Europese kolonisten meegenomen.³ Alle graangewassen ter wereld zijn grassen en vier van de belangrijkste gewassen ter wereld zijn granen: tarwe, maïs, rijst en gerst. Daarnaast levert het familielid suikerriet het grootste deel van de suikerproductie ter wereld. Grassen zijn de voornaamste voedselbron voor gedomesticeerde en in het wild grazende dieren die zich voeden op weiden en graslanden. Van de vijftien belangrijkste gewassen die tot voedsel voor dieren dienen, zijn er tien grassen. Een derde van de aarde is met gras bedekt en zelfs tussen de voegen van de trottoirs in onze steden vecht het gras zich een weg terug om te overleven. De alomtegenwoordigheid van gras is evenredig aan diens grootsheid. Desalniettemin negeren we het grotendeels. We richten onze aandacht liever op azalea's, rozen en orchideeën.

MODERNE GESCHIEDENIS

Voor het einde van de negentiende eeuw werd gras alleen gezien als goed veevoedsel. Maar boeren weten al lang dat de huiden van vee dat in het vroege voorjaar op jong gras heeft gegraasd kwalitatief beter zijn. Plantkundigen hebben grassen bestudeerd om te bepalen welke variëteiten het gezondste vee met de hoogste kwaliteit melk, boter en kaas opleveren. Dieren weten niets van vitaminen. Ze bepalen de voedingswaarde met hun instinct, smaakvermogen en reukvermogen. ‘De voorkeuren die vee vertoont, zijn een beter bewijs dan de analyses van de scheikundige’, zei George Sinclair in 1869.⁴

De eerste gedocumenteerde studie van jong gras vond in 1883 plaats toen onderzoekers ontdekten dat ‘onrijp’ gras veel eiwitten en weinig vezels bevat.⁵ Een staatslandbouwkundig rapport uit 1890 stelde op basis van een analyse, die vooruitliep op een theorie die pas enkele decennia later zou worden beschreven, dat het mineraalgehalte van gras een piek bereikte tijdens de periode van snelle groei en afnam naarmate het rijper werd.⁶ Naar mijn weten is er de veertig jaar daarna niets nieuws over gras vastgelegd. Gedurende deze periode richtte alle onderzoek zich op groenten als mogelijk antwoord op onze voedingsbehoeften. ‘Maïs is de koning en alfalfa is de koningin’, was in die tijd een bekende slogan in Amerika.

In 1925 bepaalde een Engelse plantkundige dat ‘jonge grasgewassen gelijkwaardig zijn aan eiwitconcentraten’. Helaas gooide dit onderzoek alle veldgrassen, jonge groenten en grassen op één hoop en werd er geen onderling onderscheid gemaakt.⁷

In 1931 deed Charles F. Schnabel twee ontdekkingen die onze opvattingen over de plaats van gras in de landbouw zouden veranderen en die het begin markeerden van de trend van het gebruik van gras voor menselijke consumptie (zie ‘De pioniers’, pag. 37). Ten eerste toonde Schnabel aan dat een grashalm op de dag dat de eerste stengelknoop zich begint te ontwikkelen een piek in voedingswaarde vertoont. Dit markeert het einde van de vegetatieve fase en het begin van de generatieve fase van de plant. Ten tweede ontdekte hij dat de voedingswaarde van het gras tijdens het eerste knoopstadium min of meer evenredig was aan het eiwitgehalte van de plant. Gras dat op rijk bemeste grond groeide, had een eiwitgehalte van 40 procent. Dit was een wonderbaar-

lijk hoge voedingswaarde in relatie tot de landbouwkundige en economische middelen die vereist waren om eiwitten via andere dierlijke en plantaardige bronnen te produceren.

In de jaren veertig van de vorige eeuw stond Schnabel aan de basis van de productie op grote schaal van jonge graangewassen die werden gedroogd, ingeblikt en als voedingssupplement in apotheken door heel Noord-Amerika werden verkocht. Tabletten van graangewassen waren zelfs de best verkochte multivitamine- en mineralensupplementen. Pas begin jaren vijftig werden ze van hun plaats verstoten door de populaire multivitaminepreparaten van *One A Day* en *Geritol*, die profiteerden van de technologische trend die op dat moment werd ingezet. ‘Beter leven door chemie’ was in die tijd een bekende slagzin en ‘kunstmatig’ nam de plaats in van ‘natuurlijk’. De wetenschap zorgde voor grotere vruchten door planthormonen, hogere opbrengsten per hectare dankzij kunstmest en plaagdiervrije velden met behulp van pesticiden. Deze technieken zorgden er weliswaar voor dat de voedselproductie toenam, maar wel ten koste van onze gezondheid en de schoonheid van de aarde, het water en de lucht.

In de jaren zeventig van de vorige eeuw opende Ann Wigmore het Hippocrates Health Institute in Boston, waar ze terminale patiënten genas door ze vers geperst tarwegras toe te dienen. Tegenwoordig heeft vrijwel iedere natuurvoedingswinkel een grasvoedingsproduct in het assortiment, vers of gedroogd, op basis van tarwe, gerst of kamut.

Van de talloze groentefamilies die de aarde bedekken en tooien, is er geen enkele interessanter, noch in hogere mate bruikbaar dan de natuurlijke orde van de gramineae of grassenfamilie ... het voedsel van de mens, en dat van de voor de mens nuttige dieren, is volledig afhankelijk van de opbrengst van onze graanvelden en graslanden.
– George Sinclair, 1869⁸

SPIRITUELE EN RELIGIEUZE ACHTERGRONDEN VAN GRAS

TARWEGRAS IN DE DODE ZEEROLLEN, IN HET OUDHEBREEUWS EN OUDCHINEES, EN EEN SPIRITUELE BOODSCHAP VAN EEN MODERNE MESSIAS

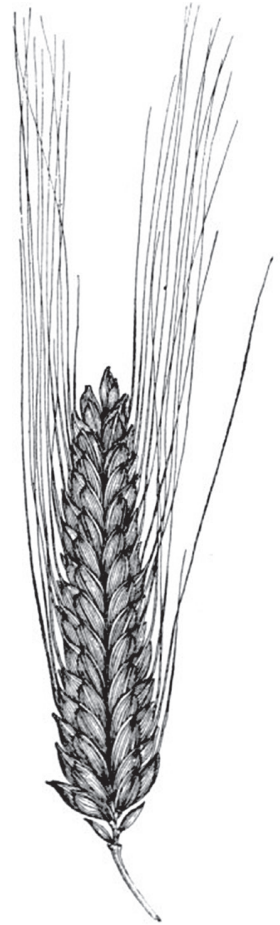
*Ik geloof dat een grashalm niets minder is dan het
gezamenlijk werk van de sterren.*

– Walt Whitman¹

*Wanneer ik gras aanraak, raak ik de oneindig-
heid aan. Het bestond al lang voor er mensen op
aarde waren, en zal de komende miljoenen jaren
blijven bestaan. Via het gras praat ik met het
Oneindige, wat slechts een stille kracht is. Dit is
geen fysiek contact. Het is niet in de aardbeving,
de wind of het vuur. Het is in de onzichtbare
wereld van de natuur, waarvan ook ik deel
uitmaak.*

– George Washington Carver²

Gras heeft, zoals we hebben gezien, door de hele geschiedenis onder verschillende culturen en over de hele wereld een lange en essentiële relatie met mensen en dieren. Maar als we dieper in oude tijden duiken, vermengen culturele en historische verslagen zich geleidelijk met religieuze geschiedenis en zelfs mystiek. Dit hoofdstuk legt een fundering voor de relevantie en het belang van gras in moderne tijden door de religieuze, mystieke en spirituele oorsprong ervan te onderzoeken. We zullen specifiek naar de definitie van gras in de karakters van het Oudhebreuws en Oudchinees



Durum-tarwe

kijken, luisteren hoe Jezus tegen zijn discipelen over gras spreekt en kennismaken van de kijk van een moderne ‘messias’ op de spirituele krachten van gras.

DE BETEKENIS VAN ‘GRAS’ IN HET OUDHEBREEUWS EN OUDCHINEES



Taal is heel veelzeggend. Etymologen zijn soms hun hele carrière bezig de oorspronkelijke betekenis en vorm van een taal te achterhalen. Op het eerste gezicht is het verleidelijk om aan te nemen dat hun werk thuishoort in het domein van musea en universiteiten, maar er zijn in taal vaak ongelooflijke schatten verborgen die oude wijsheid onthullen en ons kennis doorgeven, zelfs in het huidige tijdperk van vooruitgang en technologie.

Het Oudchinees komt voort uit muurschilderingen of hiërogliefen, die werden geschilderd of gegraveerd. Sommige opschriften op schelpen zijn wel 3500 jaar oud, maar pas 2800 jaar geleden werd voor het eerst begonnen de Chinese symbolen in een taal te rangschikken. Elk woord in de taal heeft een eigen afzonderlijk symbool en om een krant te lezen, moet je over een vocabulaire van zo'n 10.000 karakters beschikken. Het woord voor gras in het Chinees is een symbool van twee mensen die voor een altaar knielen en bidden met hun hoofd en armen naar de hemel geheven.³

Er bestaan al geschreven teksten in het Oudhebreuws, de taal waarin het grootste deel van het Oude Testament was geschreven, uit de tijd van koning David en Salomon, zo'n 3200 jaar geleden. Daarvóór had de taal wortels in Fenicische en Kanaitische geschriften en hiërogliefen.

Joe Sampson beschrijft het Hebreuws in zijn boek *Written By the Finger of God – Decoding Ancient Languages*⁴ als het woord van God dat met een heilige boodschap in elk afzonderlijk karakter aan de mensheid is gegeven. De Hebreeuwse karakters bevatten volgens hem een ongelooflijke hoeveelheid aan samengebalde en gelaagde betekenis – letterlijk een spirituele code die aan elk karakter is afgegeven. De

oudste vorm van het Hebreeuwse woord gras is 'Deshe', dat wordt gespeld als כֶּשֶׁד; ד Dalet, ש Shin, א Aleph. Een interpretatie van deze Hebreeuwse code zou zijn:

Het laagste rijk op aarde biedt de deur naar mogelijke regeneratie en een perfecte staat van zijn.⁵

Wat is de boodschap die duizenden jaren geleden in het Hebreeuwse woord voor gras is gecodeerd? Is het regeneratie? Een pad naar perfectie? Is gras het voornaamste kruid (Esev) om de mens te genezen? Moderne onderzoekers hebben gras als compleet voedingsmiddel aangemerkt. Kunnen mensen op gras leven? Waarom zorgt de levenschenkende voeding in gras voor gezondheid en een lange levensduur bij cavia's, konijnen en kippen (zie hoofdstuk 'Pioniers'), terwijl ze op een dieet van alfalfa, sla en andere groene bladeren vermageren en ziek worden?⁶ Hoe kan het dat grazende dieren van 900 kilo, vee, herten, paarden, bizons, buffaloes, antilopen, olifanten, gazelles en giraffen allemaal leven en gedijen op een dieet van uitsluitend gras? Zou gras ook de mens de voedingsstoffen bieden die hij nodig heeft? Kan wat chemici de 'onbekende factoren' of de 'grassapfactoren' noemen ziekteherstel bevorderen? Kan het bloedverjongende chlorofyl in de grasshalmen onze natuurlijke gezondheid herstellen en een lange levensduur bewerkstelligen?

DE SPIRITUELE KRACHTEN VAN GRAS

EEN GESPREK MET PITER U. CAIZER, DE TARWEGRASMESSIAS

Piter U. Caizer is een in Duitsland geboren musicus die misnoegd werd van het overmatige drugs- en alcoholgebruik in de wereld van de rockmuziek. Grote muziekberoemdheden die miljoenen mensen beïnvloeden waren te belangrijk om zichzelf te gronde te richten en het verkeerde voorbeeld te geven. Dus besloot Piter om er iets aan te doen. Hij nam waar hij ook speelde zijn sapcentrifuge met zich mee en perste voor iedereen groene sappen. 'Na uren achtereen spelen worden musici duizelig en moe. Dus in plaats van drugs te gebruiken en in te zinken, nemen ze levend voedsel om zich op te pepen.' Hij heeft iedereen 'om' gekregen en ze ervaren allemaal wat een langdurige energieoppepper le-

vend groen sap is. Musici noemen hem de ‘tarwegrasmessias’. Zijn speciale kijk op waarom tarwegras werkt, volgt hier in zijn eigen woorden.⁷

Filosofie van levend voedsel

Als je denkt aan assimilatie van zonlicht, nemen mensen de energie niet direct van de zon op. We doen dit via andere bronnen: groene planten. We zouden een dieet moeten ontwikkelen dat dichterbij het voedsel ligt dat die energie verschaft, maar in plaats daarvan zijn we de tegengestelde richting ingegaan met voedsel dat is doorgekookt, gefrituurd, verwerkt, in de magnetron is geweest en totaal dood is. Dit voedsel verschaft geen enkele levenskracht. Voor mij gaat het om levenskracht. Voedsel moet me levenskracht geven. Als ik voedsel eet, wil ik me energiek, gelukkig en goed voelen. Als ik gekookt voedsel eet, voel ik me moe. Het werkt gewoon niet. Je eet dood voedsel en dit brengt je trilling naar beneden waarna je lichaam moet worstelen om het uit zijn systeem te verwijderen, waarna je je weer wat beter voelt. Vervolgens eet je opnieuw en neemt je energie weer af. Als je echter levend voedsel eet, wordt je trilling niet verlaagd; deze wordt steeds hoger en je groeit op spirituele wijze.

Tarwegras bevat rauw chlorofyl. Chlorofyl is gecondenseerd zonlicht. Aangezien we lichtwezens, geest en ziel in solide lichamen, zijn, vibreert de lichtkracht door het hele fysieke lichaam. Dat is de energie die je voelt. Dat is de reden waarom tarwegras spiritueel voedsel is. Het voedt je zowel op spiritueel als fysiek niveau.

Raketbrandstof

Toen ik meer leerde over grassen en wat ze voor je kunnen doen, zei ik: ‘Dit is het.’ Nu moeten we een manier vinden om het smakelijk te maken, want als je mensen een schaal tarwegras geeft, zeggen ze: ‘... uhm, dat vind ik niet lekker.’ Dus werkte ik aan de smaak. Het eerste wat ik in mijn tarwegrassap meng zijn zonnebloemkiemen, omdat de zonnebloem, als je naar de plant kijkt, een verbazingwekkende plant is. Hij staat bijna als een mens rechtop met zijn stralende grote gezicht. Zonnebloemzaad is een compleet eiwit. Tarwegras bevat niet veel eiwit, dus als ik beide door elkaar meng, maak ik het completer, en wauw, wat

een verbetering in smaak! Zo veel beter, het sap krijgt een beetje nootachtige smaak door de zonnebloemkiemen. Vervolgens doe ik er wat sla, peterselie, gember, biet, bleekselderij en alfalfa bij. Voeg eraan toe wat je maar wilt. Plotseling heb je een mengsel dat heerlijk smaakt en de voordelen heeft van alle afzonderlijke ingrediënten samengevoegd in dit dynamische energiesap – ik noem het ‘raketbrandstof’.

Als je het menselijk lichaam ziet als een auto, dan wil ik het de beste brandstof geven die ik kan krijgen. Als je naar het benzinstation gaat, kun je kiezen tussen super, normaal en een laag octaangetal. Brandstof voor straalvliegtuigen heeft het hoogste octaangetal. Tarwegras is als straalvliegtuigbrandstof voor mensen. Het is de beste brandstof die je kunt krijgen. En omdat het direct door je lichaam wordt opgenomen, kun je het voelen. Ik geef groen sap aan een depressief persoon en diens depressie verdwijnt. Hoe is dat mogelijk? Omdat hij terugkeert naar het harmonieuze veld dat we allemaal diep vanbinnen hebben. Je voelt je dan in balans; je voelt weer het contact met Moeder Natuur. Maar als je al dat gekookte magnetronvoedsel eet, ga je de verkeerde richting op. Je raakt het contact met de natuur kwijt en zonder de natuur kunnen we niet overleven. We zijn een deel van Moeder Natuur.

Spirituele groei

We zijn trillingswezens met een onzichtbaar onstoffelijk lichaam. Dus wat gebeurt er wanneer je grassap drinkt? Het verhoogt je trillingsniveau en je wordt je er bewuster van dat er iets hogers aan de gang is dat niet waarneembaar is met de menselijke zintuigen, maar wel met de hogere zintuigen die in ons sluimeren. We moeten ons inspannen om te ontwaken via meditatie en concentratie om deze spirituele zintuigen die diep in ons verborgen liggen te activeren. Maar in onze moderne maatschappij is alles naar buiten gericht, en verspillen mensen hun tijd en leven met rondrennen en geld verdienen in plaats van te streven naar bewustwording. Als we sterven, is het enige wat we met ons meenemen ons bewustzijn van toen we nog in ons lichaam zaten. Hoe meer je je bewustzijn kunt ontwikkelen, hoe meer je actief aan je evolutie kunt werken.