

Ontwerp omslag en binnenwerk: bij Barbara
Foodfotografie: Simone van den Berg
Illustraties binnenwerk: Shutterstock

ISBN 978 90 00 40579 4
NUR 440

© 2026 Lisa Dorsman
© 2026 Forte Culinaire, Amsterdam
Eerste druk, 2026

Forte Culinaire maakt deel uit van Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv,
Postbus 23202
1100 DS Amsterdam

www.forteuitgevers.nl

 forteboeken

 Forte Culinaire

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.

Dit boek is bedoeld als naslagwerk, niet als medische handleiding. De verstrekte informatie dient als hulp bij het nemen van afgewogen beslissingen over het eigen welzijn. Het is niet bruikbaar als vervanging van welke medische behandeling dan ook. Raadpleeg bij vragen of lichamelijke problemen een arts. De uitgever en auteur zijn niet aansprakelijk voor nadelige gevolgen die door gebruik van dit boek ontstaan.

LISA DORSMAN

Vezelrijk

Praktische wetenschap & 60 heerlijke
en gemakkelijke recepten

 FORTE
CULINAIR



INHOUD

Voorwoord	6
De basis van vezels	8
Vezels en het microbiom	11
Gezondheid en vezels	16
Nuance en misverstanden	21
Waar zitten vezels in?	24
Vezels op voorraad	27
Vezels in het dagelijks leven	30
Vorbereiding op het koken	32
RECEPTEN	
Easy lunches	37
Drukke dagdiners	59
Kidsproof favorieten	77
Comfortfood	93
Mealprep & vriezerhelden	117
Tussendoortjes	145
Vezels als lifestyle	162
Dankwoord	166
Geraadpleegde literatuur	168
Register	170

VOOR- WOORD

**Mijn missie?
De wereld
een stukje
gezonder
maken**



Ik ben heel blij dat je mijn tweede kookboek in handen hebt! Ik stel me graag even voor: Lisa Dorsman, voedingswetenschapper en receptontwikkelaar met een grote passie voor en interesse in het menselijk lichaam. En dan vooral hoe je je lichaam gezond kunt houden met de juiste voeding. Mijn missie? De wereld een stukje gezonder maken. Vandaar ook dat ik *Vezelrijk* heb geschreven.

Dat we in Nederland gemiddeld te weinig vezels eten, is al lang bekend. En dat terwijl vezels een ontzettend grote rol spelen in onze darm- en algehele gezondheid. Sommige vezels bevorderen een soepele stoelgang, sommige vezels voeden de bacteriën in je darmmicrobioom, en de gezondheidsvoordelen die hierbij komen kijken worden nog vaak onderschat. Gelukkig krijgen vezels de laatste tijd steeds meer aandacht, ook op sociale media.

Een hoge vezelconsumptie levert veel gezondheidsvoordelen op, terwijl een lage vezelconsumptie nadelige gezondheidseffecten kan hebben. Verderop in het boek ga ik op beide diepgaand in. Al met al is het eten van voldoende vezels heel erg belangrijk. Sommige mensen vinden dat ingewikkeld, of zelfs saai. Al die volkorenboterhammen... Maar wees niet bang, vezels zijn veel spannender dan dat. Een vezelrijke maaltijd kan snel op tafel staan en inleveren op smaak of gemak hoeft echt niet. Is dat niet geruststellend?

Supermarkten en restaurants maken het je niet altijd even makkelijk als je vezelrijk wilt inkopen of eten. Welke ingrediënten bevatten veel vezels en welke ingrediënten kun je al in huis halen om ervoor te zorgen dat je altijd vezelrijk kunt koken? Waar kun je het best op letten als je vezelrijk wilt eten in een restaurant? Hiervoor geef ik allerlei handige tips.

Verder vind je in dit boek meer dan zestig lekkere recepten voor de lunch, een snelle avondmaaltijd, comfortmaaltijden, kidsproof recepten, mealprep en vriezerhelden en tussendoortjes. Ook krijg je tips om vezels in je eigen lifestyle te integreren en geef ik aan hoe je je eigen favoriete recepten ook zelf een vezelrijke twist kunt geven.

Gezond eten gaat om variatie en balans, en een stuk minder om restrictie of regeltjes. Als dat beetje extra dressing leidt tot het eten van een salade tjokvol groente, die bijna je gehele dagbehoefte aan vezels bevat, gaat die dressing het verschil niet maken. Die salade natuurlijk wel! Gezond eten móét lekker zijn. Want waarom zou je het grootste deel van je leven niet volop kunnen genieten van de maaltijden die je eet? Laten we de focus verplaatsen naar wat we kunnen toevoegen om een maaltijd voedzamer te maken, en niet op wat we allemaal weg moeten laten. Met die insteek is *Vezelrijk* geschreven. Ik heb volop genoten van het schrijven van dit boek en het testen van deze recepten.

Veel plezier met lezen, koken en proeven!
Lisa

DE BASIS VAN VEZELS

Wat zijn vezels?

Om te begrijpen wat vezels zijn en wat ze in je lichaam doen, geef ik je graag eerst wat achtergrondinformatie over vezels. Vezels vallen in de categorie koolhydraten. Koolhydraten bestaan uit saccharidenmoleculen en kunnen onderverdeeld worden in monosacchariden, disacchariden, oligosacchariden en polysacchariden. De meest voorkomende monosaccharide is glucose, de vorm waarin koolhydraten in het bloed vervoerd worden ('bloedsuiker') om al je organen te voorzien van energie. Disacchariden zijn samenvoegingen van twee monosacchariden en onder deze categorie vallen onder andere tafelsuiker (sucrose) en melksuiker (lactose). Oligosacchariden bestaan uit drie tot negen monosacchariden, terwijl polysacchariden bestaan uit een keten van meer dan negen sacchariden. Daarnaast zijn er niet-verteerbare koolhydraten, de zogenoemde voedingsvezels. Vezels zijn de eetbare delen van planten (en zijn dus alleen te vinden in plantaardige producten) die niet verteerd kunnen worden door de spijsvertering van de mens en niet opgenomen kunnen worden in het lichaam. Het grootste deel van de geconsumeerde voedingsvezels wordt gefermenteerd (vezelafbraak of omzetting) door de bacteriën in de dikke darm. Er bestaan twee verschillende soorten vezels: oplosbare en niet-oplosbare vezels. Onder de oplosbare vezels vallen ook de prebiotische vezels. Al deze soorten hebben andere functies in het lichaam.

Soorten vezels

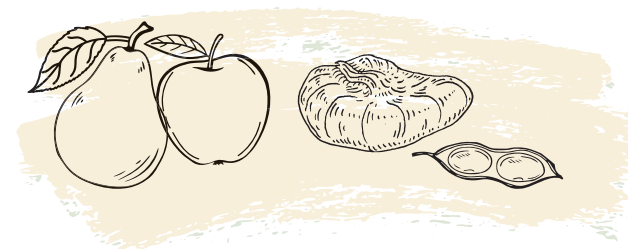
Niet-oplosbare vezels

Niet-oplosbare voedingsvezels lossen niet op in water en worden weinig tot niet gefermenteerd door de bacteriën in de dikke darm. Hoewel ze niet in water oplossen, zijn ze wel waterbindend. Het water wordt dus wel opgenomen door deze vezels. Dit is de reden dat de belangrijkste eigenschap van niet-oplosbare vezels het volume geven aan ontlasting is, waardoor de stoelgang versoepeld wordt. Deze vezels verlaten voor het grootste deel je lichaam weer. Niet-oplosbare vezels vind je in bijvoorbeeld onbewerkte volkorengranen en producten gemaakt van deze granen (brood, pasta, couscous, bulgur).



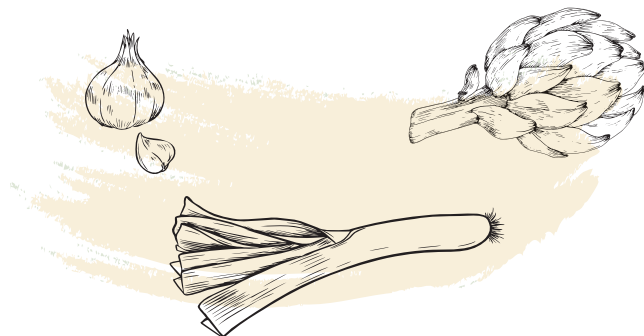
Oplosbare vezels

Oplosbare vezels lossen op in water. Ze vormen een gel in de maag, waardoor er bulk ontstaat en de maaglediging vertraagd wordt. Je zit dus daadwerkelijk langer vol! Oplosbare vezels worden niet verteerd door de spijsvertering van de mens, maar gefermenteerd in de dikke darm door de daar aanwezige bacteriën (ook wel microbiota genoemd). Oplosbare vezels vind je bijvoorbeeld in appels, peren, peulvruchten en gedroogd fruit.



Prebiotische vezels

De definitie van prebiotische vezels is tweeledig. Ten eerste, prebiotische vezels zijn oplosbare vezels die als voedingsbron dienen van de microbiota in de dikke darm, waardoor een verandering van de samenstelling van die microbiota ontstaat. Dit komt doordat de microbiota deze vezels kan fermenteren. Ten tweede, deze verandering in samenstelling van de microbiota zorgt voor een bijkomend gezondheidsvoordeel, zoals verbeterde stoelgang, betere bloedglucoseregulatie of het verlagen van ontstekingswaarden. Deze bijkomende gezondheidsvoordelen komen met name door de korte-ketenvetzuren die tijdens de fermentatie gevormd worden. De belangrijkste korte-ketenvetzuren zijn butyraat, acetaat en propionaat. Het onderwerp korte-ketenvetzuren wordt op blz. 14 verder besproken. Prebiotische vezels vind je vooral in ui, banaan, knoflook, prei, artisjok en witlofwortel.

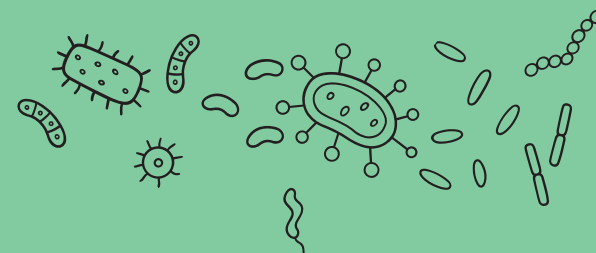


Weetje ‘Drink genoeg!’ Door het waterbindend vermogen van vezels kun je best weleens last krijgen van je darmen als je je vezelconsumptie verhoogt, maar daar is een heel simpele oplossing voor: drink meer! En dan natuurlijk het liefst water, thee, koffie en andere calorie- en suikerarme dranken. Wanneer je toch nog wat klachten ervaart, moet je het verhogen van je vezelconsumptie rustig opbouwen. Het kan namelijk best zo zijn dat je darmen er even aan moeten wennen.

VEZELS EN HET MICROBIOOM

In en op je lichaam leven ontzettend veel micro-organismen: bacteriën, virussen, gisten en schimmels. Deze leven op je huid, in je mond, in je luchtwegen, in je urinewegen, en het grootste deel van deze micro-organismen bevindt zich in je darmen. We leven in symbiose met ons microbiom. Symbiose betekent in de biologie het langdurig samenleven van twee of meer organismen van verschillende soorten, waarbij het samenleven voor ten minste een van de organismen gunstig, of zelfs noodzakelijk is.

De triljoenen micro-organismen in onze darmen vormen een eigen ecosysteem dat voor ieder persoon uniek is. Zo uniek als je vingerafdruk. De samenstelling van je darmmicrobiom wordt onder andere bepaald door hoe je geboren bent (vaginaal of via keizersnede), je genen, de leefomgeving, je huishouden en je leeftijd, en het gebruik van antibiotica. De samenstelling van je darmmicrobiom verandert ook voortdurend onder invloed van je leefstijl. Voeding speelt hier een heel belangrijke rol in.





Zalm met currybonen

Bereidingstijd: **20 minuten**

Aantal porties: **4**

Moelijkheidsgraad: **makkelijk**

Dieet: **vegetarisch mogelijk**

Dit recept maak ik erg vaak op een drukke doordeweekse avond. Op de zalm na, kun je de ingrediënten voor dit gerecht altijd in huis hebben. Mocht je nog last minute boodschappen moeten doen voor het avondeten, dan hoef je alleen nog zalm te halen en ben je in elk geval snel klaar!

Ingrediënten

- 8 blokjes diepvriesspinazie
- 2 gele uien
- 2 teentjes knoflook
- 12 zongedroogde tomaten
- olie om in te bakken
- 4 zalmfilets (ongeveer 500 g), zonder huid
- 400 ml (light) kokosmelk
- 2 el curry madras-kruiden (bij voorkeur zonder zout)
- 2 blikken cannellini-bonen, uitgelekt en afgespoeld (uitlekgewicht ca. 250 g per blik)
- zout en peper, naar smaak

Bereidingswijze

1. Laat de blokjes diepvriesspinazie ontdooien.
2. Snipper de uien, hak of pers de knoflook fijn, en snijd de zongedroogde tomaten in kleine stukjes.
3. Verhit een scheutje olie in een pan. Fruit de ui en knoflook tot ze zacht zijn. Voeg vervolgens de zalmfilets toe. Bak de zalm aan beide kanten tot deze gaar is, maar vanbinnen nog licht rosé. Haal de zalmfilets uit de pan en laat even rusten op een bord.
4. Schenk de kokosmelk in de pan en voeg de zongedroogde tomaten en currykruiden toe. Roer daarna de spinazie erdoor. Laat het geheel een paar minuten zachtjes pruttelen zodat de saus kan indikken.
5. Zodra de saus dikker wordt, voeg je de cannellini-bonen toe en verwarm je ze ongeveer 1 minuut mee. Breng op smaak met zout en peper. Voeg daarna ook de zalm weer toe en laat het geheel nog even opwarmen.
6. Serveer direct, terwijl de saus romig is en de zalm heerlijk mals.

Variaties & vervangingen

Dit recept kun je eventueel maken met een andere eiwitbron dan zalm. Varieer met plantaardige eiwitbronnen (bijvoorbeeld vleesvervangers) of andere soorten vis of vlees. Bij de keuze voor een plantaardige eiwitbron is het recept volledig vegan.

Waarom vezelrijk?

Per portie bevat dit currypannetje meer dan 17 gram vezels. Deze vezels komen vooral uit de cannellini-bonen, zongedroogde tomaten en spinazie.



Romige groentelasagne

Bereidingstijd: **60 minuten**
(waarvan **40 minuten oventijd**)
Aantal porties: **4**
Moeilijkheidsgraad: **makkelijk**
Dieet: **vegetarisch**

Romig, mild en vertrouwd van smaak – met extra vezels uit groente, linzen en volkorenpasta.

Ingrediënten (5 stuks)

- 2 uien
- 4 teentjes knoflook
- 2 courgettes
- 2 wortels
- 4 el olijfolie
- 800 g passata
- 2 el Italiaanse kruiden
- 1 tl paprikapoeder
- 1 blik linzen, uitgelekt en afgespoeld (uitlekgewicht ca. 250 g)
- 100 g mascarpone
- 200 ml water
- 250 g verse volkorenlasagnebladen
- 50 g geraspte Goudse kaas
- 100 g geraspte mozzarella
- 20 g vers basilicum, ter garnering
- zout en peper, naar smaak

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Snipper de uien en snijd de knoflook fijn. Snijd de courgettes in dunne plakjes en rasp de wortels.
2. Verdeel de courgette over twee bakplaten met bakpapier. Besprenkel met 2 eetlepels olijfolie en een snufje zout. Rooster 10 minuten in de oven. Laat de oven aan.
3. Verhit de resterende olijfolie in een grote hapjespan op middelhoog vuur. Bak uien, knoflook en wortels in 8-10 minuten tot zacht. Voeg de passata en alle kruiden toe. Laat 5 minuten zacht sudderen. Prak ondertussen eventueel de linzen wat fijner. Meng de mascarpone, het water en de geprakte linzen door de saus. Proef en breng mild op smaak met zout en peper.
4. Schenk een dun laagje saus in een grote ovenschaal. Bedek met lasagnebladen, verdeel er saus over en beleg met een deel van de courgette. Herhaal tot bijna alle saus op is. Eindig met een laag saus en bestrooi met de Goudse kaas en mozzarella.
5. Bak de lasagne 30 minuten in de oven tot hij goudbruin is en bubbelt. Snijd ondertussen het basilicum fijn. Laat de lasagne 5 minuten rusten. Garneer met het basilicum.

Bewaren

Deze lasagne blijft afgedekt in de koelkast 3 dagen houdbaar. Je kunt hem ook invriezen, dan blijft deze 3 maanden houdbaar. Bak de lasagne dan af in een ovenschaal waar een deksel op kan.

Waarom vezelrijk?

Deze lasagne bevat bijna 15 gram vezel per portie. Deze vezels komen vooral uit de lasagnebladen, passata en linzen.



Banaan-wortel power loaf

Bereidingstijd: **50 minuten**
(waarvan **45 minuten oventijd**)
Aantal porties: **ca. 8 plakjes**
Moelijkheidsgraad: **makkelijk**
Dieet: **vegetarisch**

*Smeuig zoals carrot cake,
simpel als bananenbrood.*

Ingrediënten

- 3 rijpe bananen (ca. 250 g), geprakt of gepureerd
- 2 eieren
- 120 ml olijfolie
- 150 g wortel, fijngeraspt
- 80 g dadels, ontpit en fijngehakt in een hakmolen
- 80 g havermout
- 10 fijngehakte walnoten
- 2 el ahornsiroop
- optioneel: rasp van 1 sinaasappel
- 180 g volkorenmeel
- 2 tl bakpoeder
- 1 el kaneel
- 1 tl gemberpoeder
- 1 tl kardemompoeder
- flinke snuf zout
- optioneel: 4 el gedroogde witlofwortel

Benodigheden

- cakevorm van ca. 10 x 25 cm
- hakmolen

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180°C. Vet een cakevorm in of bedek deze met bakpapier.
2. Meng de bananen, eieren en olie tot een glad mengsel. Roer de wortel, dadels, havermout, walnoten, ahornsiroop en sinaasappelpulp erdoor.
3. Meng in een aparte kom meel, bakpoeder, kruiden en zout. Spatel het droge mengsel rustig door het natte beslag. Voeg eventueel de gedroogde witlofwortel toe.
4. Giet in de vorm en bak 45 minuten tot een prikker er schoon uit komt. Laat volledig afkoelen voor je het in plakken snijdt.

Serveertips

Eet deze loaf met bijvoorbeeld een glazuurtopping. Meng hiervoor:

- 120 g yoghurt of kwark
- 1 el ahornsiroop
- snuf kaneel

Lekker op een plakje, maar ook zonder topping is deze loaf top.

Bewaren

Je kunt deze loaf in vershoudfolie minstens 3 dagen bewaren. De loaf kan ook ingevroren worden, dan is deze 3 maanden houdbaar.

Waardoor vezelrijk?

Een plak van deze loaf bevat bijna 5,5 gram (met witlofwortel ongeveer 7,5 gram) vezels. Deze vezels komen vooral uit het volkorenmeel, de dadels en havermout.