



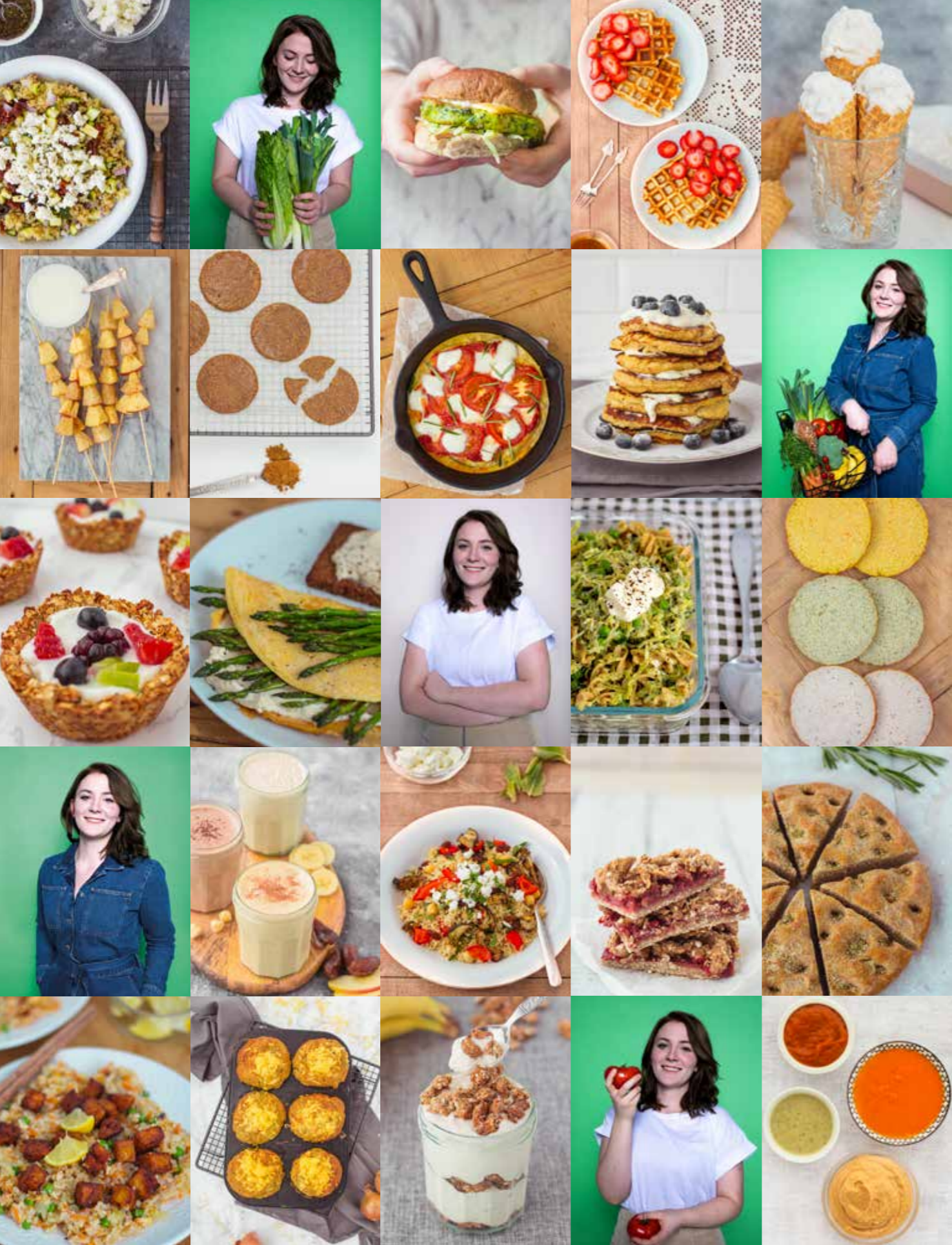
LISA DORSMAN

VEZELS

Lekker eten voor een  
gezonde buik

-80-  
RECEPTEN





# VOORWOORD

Gezonde voeding is belangrijk en bijzonder actueel. Het is een onderwerp dat ons allen bezighoudt. Helaas worden er veel hypes en *alternative facts* over gezonde voeding verspreid. Er is daarom vooral ook behoefte aan goede en betrouwbare informatie. Zo bestaan er al veel kookboeken gericht op alle mogelijke diëten en voedingscomponenten. Maar wat is gezond eten? Dat is voor mij niet alleen persoonlijk van belang bij wat ik dagelijks eet, ook binnen mijn werk, als hoogleeraar Humane Biologie van de Universiteit Maastricht, houd ik mij dagelijks bezig met de vraag wat voeding kan betekenen voor de gezondheid van mensen. Dit geldt des meer bij de preventie en behandeling van ziekten als overgewicht, suikerziekte en hart- en vaatziekten.

In de hele discussie over koolhydraten en vetten in diëten en met name 'low carb'- of 'low fat'-diëten wordt iets essentieels, te weten de hoeveelheid vezels in de voeding, te vaak uit het oog verloren. Dat is jammer want voedingsvezels zijn een van de weinige bestanddelen van voeding waarvan heel duidelijk is aangetoond dat ze een zeer positief effect op onze darmgezondheid en onze stofwisseling hebben en daarmee overgewicht en gerelateerde ziekten kunnen voorkomen. In Nederland speelt het Voedingscentrum een belangrijke rol in de voedingsvoorlichting en hun advies is om vezels in de voeding te verhogen tot meer dan 30 gram per dag.

Een duidelijk advies zou je zeggen. De uitvoering ervan blijkt echter niet zo simpel als het lijkt. Het vinden van volkorenme-

sli is vaak een ware zoektocht. En alleen daarmee red je het niet, vermoed ik. Dit boek bevat daarom smakelijke en uitdagende recepten om de hoeveelheid vezels in onze dagelijkse voeding te verhogen. Het bevat daarnaast praktische tips en tools hoe je anders met voeding om kunt gaan. Hoe je bijvoorbeeld vezelrijk eten wat meer in de dagelijkse routine kunt krijgen, ondanks je drukke leven. Tevens geeft het weetjes over waarom vezels erg gezond zijn. Dat maakt dit kookboek uniek en onderscheidend.

Dit boek is samengesteld door mijn dochter Lisa. Met trots en vreugde schijf ik daarom dit voorwoord. Ik heb haar gedrevenheid en passie om gezonde voeding daadwerkelijk toegankelijk te maken voor een groter deel van onze bevolking van nabij meegemaakt. Lisa heeft Food Innovation bij de Hogere Agrarische School in den Bosch gestudeerd met een speciale belangstelling voor de gezondheidsaspecten van voeding. Zij heeft op een creatieve manier haar drive en passie omgezet in dit kookboek. Met alleen bewustwording over hoe gezond vezels zijn komen we er niet. Uitgangspunt van dit boek is daarom dat eten vooral smakelijk en lekker moet zijn.

Ik heb zelf veel van deze heerlijke recepten mogen proeven en ik ben ervan overtuigd dat dit bijzondere kookboek bijdraagt aan ieders wens om de gezonde keuze ook de makkelijke en de smakelijke keuze te laten zijn. Geniet ervan, op onze gezondheid!

Ellen Blaak

# INHOUD

Voorwoord	5	<b>Soepen &amp; spreads</b>	<b>48</b>	<b>Diner</b>	<b>104</b>	<b>Dagmenu's</b>	<b>162</b>
Inleiding	9	Gazpacho	50	Vegetarisch 'gehakt'-brood van bonen	107	<b>On the go</b>	<b>165</b>
<b>Wat zijn vezels?</b>	<b>11</b>	Doperwtensoep met rozemarijn	51	Curry masala met linzen	108	Ontbijt	
Hoeveel vezels heb je nodig?	12	Currysoep met linzen	52	Zweedse balletjes van tempé	111	Soepen & spreads	
<b>Gezondheidsvoordelen van vezels</b>	<b>13</b>	Pittig-zoete wortel-gembersoep	53	4x pastasauzen	112	Lunch	
<b>Waar zitten vezels in?</b>	<b>15</b>	Romige champignonsoep	54	Pompoengnocchi	116	Snacks & tussendoortjes	
<b>Vezels op voorraad</b>	<b>17</b>	Vezelrijke nutella	55	Hartige taart lorraine	119	Diner	
De voorraadkast	17	Kokosboter	56	Groene risotto	120	<b>Supersnel en vezelrijk</b>	<b>167</b>
De vriezer	17	Paprika-fetaspread	57	Poké bowl	123	Ontbijt in minder dan 10 minuten	
<b>Vezels: feiten en fabels</b>	<b>19</b>	Doperwtten-pestospread	58	Vega cheddarburgers	124	Soepen en spreads in minder dan 10 minuten	
<b>Vezels in supermarkten en restaurants</b>	<b>21</b>	Auberginespread	59	Doperwttenstampot met zoete aardappel	127	Lunch in minder dan 10 minuten	
<b>Leeswijzer</b>	<b>23</b>	Artisjokhummus	60	Fried rice met pinda-tempé	128	Diner in minder dan 20 minuten	
<b>Handig om te weten</b>	<b>23</b>	Aioli	61	Fish-ish and chips	131	<b>Vezelrijk afslanken</b>	<b>169</b>
<b>Ontbijt</b>	<b>24</b>	<b>Lunch</b>	<b>62</b>	Maaltijd-dumplings	132	<b>Tips: vezels implementeren in je lifestyle</b>	<b>171</b>
Granolacups met kaneel	27	Green sandwich	64	Pizza	135	<b>Dankwoord</b>	<b>173</b>
American pancakes	28	Noedelsalade	67	<b>Desserts</b>	<b>136</b>	<b>Geraadpleegde literatuur</b>	<b>174</b>
Bananenbrood	31	Groente-fritters	68	Kokosijs	138	<b>Register</b>	<b>175</b>
Groene asperge-omelet met geroosterd brood	32	Griekse quinoasalade	71	Avocado-banaanijis	141		
Amandelcruesli	35	Flatbreads en tempébrood	72	Gegrilde appel-en-ananaskebabs	142		
Soft-baked ontbijtkoekjes	36	Pastasalade met pestoroom, prei en doperwtten	75	Banaan-cheesecake-pudding	145		
Groentebroodjes	39	Burrito	76	Crumble	146		
Wafels	40	Kaas-uienmuffins	79	Easy lava-mugcake	149		
Wentelteefjes van roggebrood	43	Frittata met geitenkaas en walnoten	80	Chocolademousse van bonen	150		
3x smoothies	44	Spring rolls	83				
2x pap	47	Volkoren focaccia	84				
		Couscoussalade met gegrilde groente en kikkererwtten	87				
		<b>Snacks &amp; tussendoortjes</b>	<b>88</b>				
		3x kikkererwtensnacks	90	<b>Vezelrijke ingrediënten</b>	<b>152</b>		
		Crumblerepen	93	Volkoren paneermeel	155		
		Brownies met zoete aardappel	94	Vezelrijke kookroom	156		
		Eierkoeken	97	Volkoren dumplingdeeg	159		
		Speculaasjes	98	Hartige-taartdeeg	160		
		Cookie dough-repen	101				
		Bountyrepen	102				





### Oplosbare vezels

Oplosbare vezels binden water en deze vezels worden gefermenteerd in de dikke darm. Oplosbare voedingsvezels 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 microbiota (ofwel bacterieculturen). De fermentatie van de microbiota in de dikke darm en de producten (korte-keten-vetzuren) die daarbij ontstaan kunnen erg veel gezondheidsvoordelen met zich mee brengen. Hier wordt in het volgende hoofdstuk verder op ingegaan.

### Niet-oplosbare vezels

In tegenstelling tot oplosbare voedingsvezels nemen niet-oplosbare voedingsvezels geen water op en worden ze minder gefermenteerd door de bacteriën in de dikke darm. De meest belangrijke eigenschap van niet-oplosbare vezels is het bulk geven aan ontlasting en het daarvoor versoepelen van de stoelgang. Deze vezels verlaten voor het grootste deel je lichaam dus weer.



### - WIST JE DAT? -

Vezels worden vaak aan voedingsmiddelen toegevoegd als bind- en/of verdikkingsmiddelen. Dit is vanwege hun waterbindend vermogen. Veel vezels hebben daardoor ook wel eens een e-nummer als ze om deze reden worden toegevoegd.



### 'Drink genoeg!'

Door het waterbindend vermogen van vezels kun je best wel eens last krijgen van je darmen als je je vezelconsumptie verhoogt, maar daar is een hele 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 dat je darmen er even aan moeten wennen!

## HOEVEEL VEZELS HEB JE NODIG?

De huidige richtlijn in Nederland is 30 gram per dag voor vrouwen en 40 gram per dag voor mannen en dat is best veel! Naar verwachting gaat die richtlijn alleen maar hoger worden, want hoe meer vezels hoe beter. Het is dus een goed idee om je levensstijl en dieet aan te passen aan een hogere vezelconsumptie. Dit hoef jij echt niet alleen te doen hoor, vind ik. De voedingsindustrie en de supermarktketens zouden hier ook een belangrijke rol in kunnen spelen. Alle beetjes helpen!



# GEZONDHEIDSVOORDELEN VAN VEZELS

Er zijn erg veel gezondheidseffecten verbonden aan het eten van vezels. Veel van deze effecten hebben te maken met het verminderen van het risico op ziekte, en een hoge vezelinname is zelfs in een aantal studies geassocieerd met lagere mortaliteit en dus een langer leven. Hieronder worden de gezondheidseffecten verder toegelicht.

### Vezels bevorderen de darmassage

Voedingsvezels geven bulk aan de ontlasting en laten de stoelgang hierdoor beter en sneller verlopen. Ze zorgen ervoor dat de darm soepel blijft en zorgen voor een goede doorstroom.

### Vezels zorgen voor een verzadigd gevoel

Vezels dragen bij aan een verzadigd gevoel na het eten. Dit komt door het feit dat vezels in de maag een gel vormen die ervoor zorgt dat het langer duurt voordat de maag leeg is, en dit zorgt voor een langer durend verzadigd gevoel. Ook kunnen vezels de afgifte van darmhormonen stimuleren die een remmend effect op de eetlust hebben.

### Vezels verlagen cholesterol

Vezels spelen een belangrijke rol in het voorkomen van hart- en vaatziekten. Dit komt omdat vezels van onder andere haver en groente zich mogelijk binden aan galzuur in het maag-darmkanaal. Gal-

zuur wordt door het lichaam gemaakt en bestaat voor een deel uit cholesterol. Een hoog gehalte aan cholesterol in het bloed vergroot het risico op hart- en vaatziekten. Wanneer vezels zich binden aan galzuur in de darm voorkomt dit dat het cholesterol opgenomen wordt in het bloed en het wordt dan via de ontlasting afgevoerd. Hierdoor is het cholesterolgehalte in het lichaam dus lager.

### Vezels kunnen diabetes type 2 voorkomen

Wanneer er veel vezels in de voeding aanwezig zijn, zorgt dit ervoor dat glucose langzamer in het bloed opgenomen wordt, omdat de vezels het als het ware langer vasthouden. Ook gebeurt dit doordat vezels, zoals eerder beschreven, de maaglediging vertragen. Dit zorgt voor minder hoge pieken en minder lage dalen in het glucosegehalte van het bloed. Dit is goed voor onder andere de cellen in de pancreas die verantwoordelijk zijn voor het produceren van insuline. Insuline is het hormoon dat verantwoordelijk is voor een goed gereguleerde opname van glucose in het lichaam. Wanneer de pieken in het glucosegehalte van het bloed vaak te hoog zijn, raken de cellen die insuline produceren vermoeid en kunnen ze hun functie niet meer goed uitvoeren. Dit leidt tot diabetes type 2. Wanneer je voldoende vezels eet, kun je dit voorkomen.

# BANANENBROOD

5 PORTIES • BEREIDINGSTIJD 65 MINUTEN (WAARVAN 65 MINUTEN BAKTIJD)

Een bananenbrood kan tegenwoordig in een kookboek eigenlijk niet meer ontbreken. Het recept voor dit bananenbrood is vrij basic, maar een stuk vezelrijker dan de meeste recepten. Dit komt omdat er witte bonen door het beslag gaan, die je niet eens proeft! Wat ook makkelijk is aan een basic recept, is dat je er eenvoudig je eigen draai aan kunt geven, toevoegingen die je kunt doen zijn bijvoorbeeld gehakte walnoten, stukjes chocolade of gedroogd fruit (zoals rozijnen of cranberry's).

## Wat heb je nodig?

- 3 rijpe bananen
- 250 gram cannellini bonen (uitgelekt en afgespoeld)
- ½ theelepel vanillearoma
- 100 gram dadels zonder pit
- 250 gram volkorenmeel
- 3 eieren
- 4 theelepels kaneel
- 150 milliliter amandelmelk
- 5 gram bakpoeder
- Plantaardige olie om in te vetten

## Ook nodig

- Een bakvorm, keukenmachine/hakmolen of sterke blender

## Zo maak je het

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Maal de banaan, de bonen, het vanillearoma en de dadels fijn in een keukenmachine of blender. Wanneer er een gladde massa ontstaan is, voeg je ook het volkorenmeel, de eieren, de kaneel, de amandelmelk en het bakpoeder toe. Meng dit tot er een glad beslag ontstaat.

Vet de bakvorm in met wat plantaardige olie. Giet het beslag in de vorm en zet deze 60 minuten in de oven. Laat het bananenbrood afkoelen en haal het uit de vorm. Verdeel het brood in vijf porties.

PER PORTIE	KCAL	EIWIT	KOOLHYD.	SUIKERS	VET	VERZADIGD VET	VEZELS
	405	14 g	70 g	26 g	5 g	1 g	10 g

# GAZPACHO

4 PORTIES • BEREIDINGSTIJD 10 MINUTEN

Deze Spaanse koude soep is niet alleen erg verkoelend en dorstlessend, maar ook een supermakkelijke manier om je groenteconsumptie wat op te krikken.

## Wat heb je nodig?

- 1 zoete puntpaprika
- 3 romatomaten
- ½ komkommer
- 1 teentje knoflook
- Scheut olijfolie
- 70 gram tomatenpuree
- Een handje verse basilicum
- Peper en zout

## Eventueel:

- 2 ijsklontjes

## Ook nodig

- Een blender

## Zo maak je het

Verwijder de zaadlijsten uit de paprika en snijd de paprika in stukken. Snijd ook de tomaten, komkommer en de knoflook in stukken.

Doe de groenten in de blender. Voeg de olijfolie, de tomatenpuree, de basilicum en wat peper en zout toe. Wanneer je de soep meteen gaat eten, voeg je twee ijsklontjes toe. Blend het geheel tot een gladde soep. Bewaar de gazpacho in de koelkast.

Garneer de soep voor het serveren met wat stukjes komkommer, tomaat en een blaadje basilicum.



PER PORTIE	KCAL	EIWIT	KOOLHYD.	SUIKERS	VET	VERZADIGD VET	VEZELS
	99	2 g	8 g	8 g	6 g	1 g	3 g

# DOPERWTENSOEP MET ROZEMARIJN

2 PORTIES • BEREIDINGSTIJD 20 MINUTEN

Doperwten en rozemarijn zijn een supercombinatie en samen zorgen ze voor dit smaakvolle soepje.

## Wat heb je nodig?

- 75 gram courgette
- 0,5 liter water
- 1 groentebouillonblokje minder zout
- 250 gram diepvriesdoperwten
- Een takje rozemarijn
- 1 eetlepel zuivelspread (light)
- Olie om in te bakken

## Ook nodig

- Een staafmixer of blender

## Zo maak je het

Snijd de courgette in stukken. Zet een soeppan met wat olie op middelhoog vuur en bak de courgette 2 minuten. Giet daarna het water erbij en breng het aan de kook. Voeg het bouillonblokje toe en laat het geheel 10 minuten koken.

Voeg de doperwten toe en kook de soep nogmaals 5 minuten. Zet het vuur uit. Ris de blaadjes van het takje rozemarijn en voeg dit aan de pan toe met de zuivelspread.

Pureer de soep met een staafmixer of in de blender.

Garneer de soep voor het serveren met wat zuivelspread en eventueel wat doperwtjes en/of takjes rozemarijn.



PER PORTIE	KCAL	EIWIT	KOOLHYD.	SUIKERS	VET	VERZADIGD VET	VEZELS
	154	13 g	26 g	3 g	2 g	1 g	6 g



— DINER —

# POKÉBOWL

2 PORTIES • BEREIDINGSTIJD 15 MINUTEN

Deze poké bowl is door de verse zalm, norivellen en sojasaus eigenlijk gewoon sushi in een kommetje. Je kunt de poké bowl lauwwarm of koud serveren.

## Wat heb je nodig?

- 150 gram zilvervliesrijst
- 40 milliliter rijstazijn
- 200 gram verse zalm
- 100 gram mango
- ½ avocado
- 2 norivellen of 2 handjes noriflakes
- 100 milliliter zoete sojasaus

## Zo maak je het

Bereid de zilvervliesrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Roer de rijstazijn door de rijst als deze nog warm is. Laat de rijst afkoelen.

Snijd ondertussen de verse zalm en de mango in blokjes van ongeveer 2 x 2 centimeter. Halveer de avocado in de lengte, verwijder de pit en schep het vruchtvlees uit de schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.

Knip de norivellen – als je deze gebruikt in plaats van de flakes – in kleine stukjes.

Verdeel de rijst over twee kommen. Verdeel de zalm, de mango, de avocado en de norivellen over de kommen. Besprenkel met de zoete sojasaus.

PER PORTIE	KCAL	EIWIT	KOOLHYD.	SUIKERS	VET	VERZADIGD VET	VEZELS
	694	30 g	97 g	41 g	20 g	4 g	5 g

# CHOCOLADEMOUSSE VAN BONEN

5 PORTIES • BEREIDINGSTIJD 2 UUR EN 15 MINUTEN (WAARVAN 2 UUR OPSTIJVEN)

Bonen in chocolademousse lijken, net als avocado in ijs, misschien een rare keuze. Maar in dit geval moet je het gewoon echt eens proberen! In dit dessert proef je de bonen ook echt niet terug, maar ze zorgen wel voor een romige en vezelrijke mousse.

## Wat heb je nodig?

- 1 blik cannellini-bonen (400 gram)
- 150 gram pure chocolade
- 5 eetlepels honing
- 100 gram zuivelspread (light)
- 1 theelepel kaneel
- ¼ theelepel cayennepeper
- 3 eiwitten

## Ook nodig

- Een keukenmachine en keukenmixer

## Zo maak je het

Spoel de cannellini-bonen af en laat ze uitlekken.

Breek ondertussen de pure chocolade in kleinere stukken. Doe de chocolade met de bonen, de honing, de zuivelspread, de kaneel en de cayennepeper in een keukenmachine en maal tot een dikke, maar gladde pasta.

Doe de eiwitten in een vetvrije kom en klop ze stijf met een keukenmixer. De eiwitten zijn stijf als je de kom schuin kunt houden en de eiwitten er niet uit dreigen te vallen.

Spatel het chocolademengsel door de eiwitten. Doe de mousse in een grote bak of verdeel over vijf kleinere bakjes/glaasjes. Laat de mousse minstens 2 uur opstijven in de koelkast.



PER PORTIE	KCAL	EIWIT	KOOLHYD.	SUIKERS	VET	VERZADIGD VET	VEZELS
	295	8 g	28 g	14 g	15 g	8 g	5 g





# SUPERSNEL EN VEZELRIJK

## Ontbijt in minder dan 10 minuten

- Wafels (blz. 40)
- Cruesli (van tevoren bereiden (blz. 35)
- Bananenbrood (van tevoren bereiden) (blz. 31)
- 3x smoothies (blz. 44)
- 2x pap (blz. 47)

## Soepen en spreads in minder dan 10 minuten

- Gazpacho (blz. 50)
- Nutella (blz. 55)
- Artisjokhummus (blz. 60)
- Aioli (blz. 61)

## Lunch in minder dan 10 minuten

- Green sandwich (blz. 64)
- Couscoussalade (blz. 87)
- Noedelsalade (blz. 67)

## Diner in minder dan 20 minuten

- Pastasauzen: gedroogde tomaten, pesto-room, tomaten-pompoen (blz. 112)
- Zweedse gehaktballetjes van tempé (blz. 111)
- Pokébowl (blz. 123)
- Vega cheddarburgers (blz. 124)
- Pizza (blz. 135)





# LEKKER ETEN VOOR EEN GEZONDE BUIK

Wij eten steevast te weinig vezels. Jammer, want vezels zijn ontzettend goed voor je darmen en stofwisseling. Het is daarom prima de hoeveelheid vezels in je dagelijkse voeding te verhogen. Dit hoeft echt niet alleen met volkoren boterhammen, maar kan ook met koekjes, pizza, brownies en ijs.

In dit boek staan leuke, smakelijke, gezonde en vezelrijke gerechten die je hierbij gaan helpen. Verder leert Lisa je vezelrijke basisingrediënten zoals kookroom te bereiden, zodat je zelf kunt experimenteren.

Met recepten voor pancakes, wafels, groentebroodjes, frittata, spring rolls, risotto, pizza, avocado-bananen en nog veel meer lekkere en vezelrijke gerechten.

Eet smakelijk!



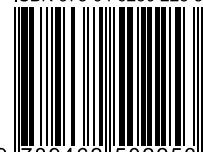
**Lisa Dorsman** is Food Innovator en bijna dagelijks bezig met het bedenken van oplossingen voor lastige voedselkwesties.

- met handige voedingswaardetabellen
- heerlijke recepten voor ontbijt, soepen en spreads, lunch, snacks, diner en desserts



[www.forteculinar.nl](http://www.forteculinar.nl)

ISBN 978-94 6250 225 3



9 789462 502253