

JEZELF GEZOND(ER) ETEN

Leef! met Reuma en Plant for Joints

Dit jaar startte Voeding Leeft een leefstijlbehandeling voor mensen met reuma. Deelnemers krijgen handvatten aangereikt om een nieuwe, gezonde leefstijl te ontwikkelen die een positief effect heeft op bijvoorbeeld de vermoeidheid die veel mensen met reuma ervaren.

Voeding Leeft is een non-profit organisatie die zich samen met wetenschappers, artsen en andere professionals bezighoudt met het ontwikkelen en exploiteren van leefstijlprogramma's. Behalve het verhogen van de levenskwaliteit van mensen met een chronische ziekte is ook het verminderen van maatschappelijke zorgkosten het doel.

Plants for Joints is het leefstijlonderzoek van Reade naar de invloed van een programma op basis van plantaardige voeding bij mensen met reumatoïde artritis, artrose en mensen met een verdenking op reuma. Met een (overwegend) plantaardig dieet kunnen mensen met reuma zichzelf gezond(er) eten. In de studie Plants for Joints wordt gekeken naar het effect van een plantaardig dieet, lichaamsbeweging, stressreductie en een beter slaappatroon op reuma en artrose en op proefpersonen die een verhoogd risico hebben op reuma.

In dit dossier leest u over Leef! met Reuma en Plants for Joints. Voedingsexpert Anne-Marie Ernst van Voeding Leeft: Als we het over voeding hebben, kijken we breder dan het eten dat op ons bord ligt. Het gaat om alle dingen in het leven die ons lichaam, hart en geest voeden. Zoals slapen, ontspanning en beweging." In het pilotprogramma Leef! met Reuma gaan



300 mensen met ontstekingsreuma, artrose en fibromyalgie uitzoeken of ze door gezond eten, meer bewegen, regelmatig ontspannen en beter slapen minder last ervaren van hun ziekte. Reumatoloog Pascal de Jong van het Erasmus MC gaat de deelnemers twee jaar lang volgen. Patiënten Simone Storker en Caroline Lammerts vertellen over hun ervaringen.

Het onderzoek Plants for Joints werd al vaker besproken in ReumaMagazine. Reumatoloog Dirkjan van Schaardenburg verwacht later dit jaar de eerste resultaten te kunnen presenteren. Vooruitlopend daarop blijkt hij in dit dossier vooruit op een interessante vervolgstudie.

* **AAN DIT DOSSIER WERKTEN MEE:**

Noortje Krikhaar
Judith Urban

DOSSIER

Reuma en leefstijl

Voedingsexpert Anne-Marie Ernst:
"We benadrukken de samenhang
tussen voeding en andere
leefstijlfactoren, zoals slaap,
ontspanning en beweging."
(Foto: Anouk de Kleermaeker)



MEER ENERGIE MET LEKKER ETEN

In het pilotprogramma **Leef! met Reuma** draait het allemaal om goede en lekkere voeding, voldoende beweging, ontspanning en slaap. Drie maanden lang volgen 300 mensen met ontstekingsreuma (reumatoïde artritis, artritis psoriatica, of axiale spondyloartritis), artrose of fibromyalgie een online groepsprogramma. Zij krijgen handvatten aangereikt om hun leefstijl blijvend te veranderen. Voedingsexpert Anne-Marie Ernst van **Voeding Leeft** is verantwoordelijk voor de inhoud van het programma, dat in januari van start is gegaan.

Voeding Leeft heeft een indrukwekkend cv als het gaat om leefstijlprogramma's. Zo is de organisatie bijzonder succesvol met het leefstijlprogramma Keer Diabetes2 om. De meeste mensen die dit programma volgden, werden energiever en hadden minder medicatie nodig. Ze sliepen beter, ervoeren meer rust en de kwaliteit van hun leven verbeterde. Een deel (drie op de tien deelnemers) had zelfs helemaal geen medicijnen meer nodig, zo bleek uit wetenschappelijk onderzoek van het Louis Bolk Instituut.

Het succes van Keer Diabetes2 om was voor ReumaNederland aanleiding om de samenwerking op te zoeken met Voeding Leeft. "Leefstijl is bij de behandeling van reuma nog onderbelicht, terwijl we van mensen met reuma signalen krijgen dat leefstijl wel degelijk een positief effect kan hebben op reumaklachten. Daarom hebben ReumaNederland en Voeding Leeft samen een leefstijlprogramma ontwikkeld. Het Erasmus MC gaat onderzoeken wat de impact van het programma is op het dagelijks leven van de deelnemers", vertelt Nique Lopuhaä, beleidsmedewerker Patiëntenbelangen bij ReumaNederland.

"Als we het over voeding hebben, kijken we breder dan het eten dat op ons bord ligt. Het gaat om alle dingen in het leven die ons lichaam, hart en geest voeden. Zoals slapen, ontspanning en beweging", zegt Anne-Marie Ernst van Voeding Leeft. "Leef! met Reuma neemt mensen met reuma mee op een intensieve leefstijlreis om ze te leren ontdekken wat een gezonde leefstijl doet met hun ziekte. In deze drie maanden dompelen we de deelnemers letterlijk onder in presentaties, recepten, podcasts, animaties, beweegoefeningen, slaapworkshops en yogasessies. Na het programma volgt er om de twee à drie maanden een herhalingsessie die de deelnemers moet helpen om het leefstijlprogramma in hun eigen leven in te passen."

Anders eten

Het programma start met de voedingscomponent. Ernst: "De eerste vier weken reiken wij de deelnemers voornamelijk kennis en ervaring aan over voeding. We willen ze stimuleren om anders te gaan eten dan ze misschien gewend zijn. Drie maaltijden per dag en zo onbewerkt en gevarieerd mogelijk, is het belangrijkste uitgangspunt. Plantaardige voeding vormt de basis van het eetpatroon, met veel groente, fruit, noten, zaden, peulvruchten, extra vierge olijfolie en volkoren granen. Daarnaast gebruiken we met mate onbewerkte dierlijke

producten. We richten ons bewust niet op afzonderlijke producten of op hoeveelheden voedingsstoffen die je dagelijks binnen zou moeten krijgen. Gezondheid is in onze visie namelijk meer dan het innemen van afzonderlijke voedingsstoffen. Het gaat erom dat je uit je drie maaltijden zoveel verzadiging haalt dat je geen behoefte meer hebt aan tussendoortjes. Bij ons staat daarom het gehele eetpatroon en de eetgewoonte centraal. Daarbij benadrukken we de samenhang tussen voeding en andere leefstijlfactoren, zoals slaap, ontspanning en beweging."

Zelf ontdekken

Het is volgens de voedingsexpert belangrijk dat mensen zelf ontdekken wat voor hen het beste werkt. Daarom is er in het programma veel ruimte voor het uitwisselen van ervaringen. Dat gaat nu in coronatijd voornamelijk via online bijeenkomsten. Ernst: "Wij hebben de deelnemers op basis van hun regio in groepen van 25 personen verdeeld, zodat het eenvoudiger is om met elkaar in contact te blijven als ze na het programma zelf aan de slag gaan. Wij vertellen de mensen niet wat zij moeten doen, omdat we het belangrijk vinden dat ze zelf ervaren wat goed eten voor hen doet. We delen natuurlijk wel kennis en wetenschappelijke inzichten. We leggen bijvoorbeeld uit wat suiker met ons lichaam doet en wat de invloed is van meer bewegen op onze darmflora. Want onze darmen spelen een belangrijke rol in onze gezondheid."

Tijdens de eerste weken krijgen de deelnemers elke dag recepten voor ontbijt, lunch en avondeten. Ernst: "Hiernaast leren we mensen met reuma om met andere ogen naar hun lievelingsrecepten te kijken en hoe ze recepten kunnen ombouwen volgens de principes van het programma. Ook delen we praktische informatie, zoals tips hoe je handig en voordelig boodschappen kunt doen of wat de 80-20 regel inhoudt. Namelijk dat je best af en toe van je gezonde voedingspatroon mag afwijken, bijvoorbeeld als je een etentje hebt. Zolang je er maar voor zorgt dat je 80 procent van je tijd een gezond voedingspatroon hanteert."

De eerste honderd deelnemers met artrose zijn eind januari gestart, de tweede groep met ontstekingsreuma begin maart en de derde groep mensen met fibromyalgie eind maart. Reumatoloog Pascal de Jong van het Erasmus MC zal de deelnemers twee jaar lang volgen (zie het interview met De Jong op pagina 24 en 25).

ONDERZOEK NAAR EFFECT VAN LEEFSTIJL BIJ REUMA

Over het effect van voeding en leefstijl op reuma is weinig wetenschappelijk bewijs beschikbaar. Daar komt binnen afzienbare tijd verandering in. In het pilotprogramma Leef! met Reuma gaan 300 mensen met ontstekingsreuma, artrose en fibromyalgie uitzoeken of ze door gezond eten, meer bewegen, regelmatig ontspannen en beter slapen minder last ervaren van hun ziekte. Reumatoloog Pascal de Jong van het Erasmus MC gaat de deelnemers twee jaar lang volgen.

Reumatoloog De Jong krijgt in zijn spreekkamer vaak vragen van mensen met reuma over de invloed van voeding en leefstijl op hun klachten. "Mensen zijn op zoek naar manieren om hun ziekte zelf beter onder controle te houden. Ze willen bijvoorbeeld weten wat ze daarvoor zelf kunnen doen, of een gezonde leefstijl invloed heeft op hun klachten en of ze daardoor minder medicijnen nodig hebben. Ik ben er heilig van overtuigd dat mensen invloed kunnen uitoefenen op hun ziekte als zij actief met hun lichaam bezig zijn. Daarom is het zo belangrijk om patiënten aan te moedigen om zelf verantwoording te nemen voor hun gezondheid. Ik zie leefstijl niet als een vervanging voor medicatie, maar ik denk wel dat het een belangrijke plek verdient in de behandeling van reuma. Een ongezonde leefstijl leidt tot inactiviteit en overgewicht. We weten dat mensen met een gezond BMI (de maatstaf voor overgewicht, red.) beter op medicijnen reageren en dat zij een grotere kans hebben om zonder medicijnen klachtenvrij te blijven", zegt De Jong.

Alles hangt met elkaar samen

Leefstijl omvat volgens De Jong meer dan alleen voeding. "Mensen onderschatten bijvoorbeeld de impact van slaapgebrek. Ze brengen een tekort aan nachtrust niet in relatie met het beloop van hun reumaklachten, terwijl dit verband wel degelijk aanwezig is. Als je moe bent door slaapgebrek, heb je overdag minder energie om te wandelen of te fietsen waardoor je gewrichten stijver en pijnlijker worden. Alles hangt met elkaar samen. Dat is wat Leef! met Reuma onder de aandacht wil brengen bij mensen met reuma."

Hij is uiteraard benieuwd of de leefstijlaanpassingen tot minder zwelling en ontstekingen van de gewrichten zullen leiden. Toch is dit niet zijn belangrijkste motivatie voor het onderzoek. "Ik vind het vooral interessant om uit te vinden of mensen met reuma in het dagelijks leven voordeel ondervinden van een gezonde leefstijl. Functioneren ze beter op hun werk? Hebben ze minder last van vermoeidheid? Gaan de huishoudelijke taken hun makkelijker af? Houden ze meer energie over om leuke dingen te doen? Uiteindelijk zijn dat de zaken die er voor mensen met reuma echt toe doen." Het onderzoek duurt twee jaar. De Jong heeft bewust voor een langere onderzoeksperiode gekozen omdat hij wil weten of de deelnemers in staat zijn om zonder intensieve begeleiding hun gedragsverandering lang in stand te houden. Als het programma positief uitpakt, wil hij een vervolgstudie starten naar het effect van het leefstijlprogramma op het gebruik van reumamedicijnen.

Elektronische vragenlijsten

Voor het onderzoek nodigt De Jong de deelnemers van Leef! met Reuma bij de start van het programma uit om een uitgebreide elektronische vragenlijst in te vullen. "Denk, naast algemene gezondheidsgegevens, aan zaken als medicijngebruik, vragen over functionaliteit, kwaliteit van leven, pijn, vermoeidheid, slaap en ochtendstijfheid. Verder willen we graag weten wat patiënten zelf belangrijk vinden en vragen we ze om zelf hun ziekteactiviteit te meten. Na drie maanden en na zes maanden vragen we de deelnemers om de vragenlijst opnieuw in te vullen. Vervolgens weer na een jaar, na anderhalf jaar en na twee jaar. Ik schat dat ze in totaal in twee jaar tijd drie uur bezig zijn met het invullen. We hebben ons uiterste best gedaan om de vragenlijsten zo flexibel mogelijk te maken. De deelnemers kunnen de vragen zowel op



de computer, als op de tablet of smartphone invullen. Ook is het mogelijk om tussendoor te stoppen zonder dat ze weer helemaal opnieuw moeten beginnen.”

Hij heeft in zijn carrière nog niet eerder meegemaakt dat de aanmelding voor een wetenschappelijke studie zo vlot verliep. De Jong: “Meestal is het leuren geblazen om genoeg deelnemers te vinden, maar nu hebben we mensen moeten teleurstellen omdat het onderzoek al snel helemaal vol zat. Dat geeft wel aan hoezeer het onderwerp leefstijl en voeding leeft onder mensen met reuma. Het laat ook zien hoe graag ze zelf iets willen doen om hun klachten te verminderen.”

Door zijn betrokkenheid bij Leef! met Reuma is hij zelf ook bewuster bezig met leefstijl in de spreekkamer. “Ik besteed tegenwoordig meer aandacht aan zaken als slaap en ontspanning. Ik denk dat we mogen stellen dat er binnen de reumatologie een verschuiving gaande is. Waar het accent vroeger lag op wat artsen belangrijk vinden, namelijk de ziekte rustig krijgen met medicatie, komt er nu steeds meer ruimte voor wat patiënten ervaren. Reumatologen zijn vaker bereid om verder te kijken dan de conventionele behandelingen en dat is een goede zaak.”

SIMONE WIL AF VAN METHOTREXAAT

Simone Storcken (34) uit Echt heeft reumatoïde artritis. Ze doet sinds begin maart mee aan het pilotprogramma Leef! met Reuma omdat ze zonder reumamedicijnen klachtenvrij wil blijven.

Acht jaar geleden kreeg Simone Storcken de diagnose. "Ik ben altijd een fanatieke tennisser geweest. Tijdens de competitie sta je zomaar vier uur op de baan, maar daar draaide ik mijn hand niet voor om. Tot ik op een gegeven moment op eens 's avonds mijn tennistas nauwelijks meer kon dragen. Ook had ik moeite met aan- en uitkleden of kreeg ik van de pijn in mijn vingers mijn fiets niet meer op slot. 's Ochtends voelden mijn gewrichten stijf en ik had last van ontstekingen in mijn vingers, knieën en schouders", somt ze op. In tegenstelling tot haar eerste zwangerschap, kreeg ze tijdens de zwangerschap van haar jongste veel last van opvlammingen. Ze begon na te denken over wat ze zelf zou kunnen doen om haar ziekte beter onder controle te houden. "Ik wil niet voor de rest van mijn leven afhankelijk zijn van reumamedicijnen. Op Facebook kwam een oproep voorbij

aan mensen met reuma om zich op te geven voor het leefstijlprogramma Leef! met Reuma. Ik was meteen geïnteresseerd. Ik had net het boek Food Body Mind van Wendy Walrabenstein gelezen en wilde graag aan het onderzoek meedoen om zelf te ondervinden wat leefstijlaanpassingen voor mij doen."

Inmiddels heeft ze een aantal interessante inzichten opgedaan. "Je leert tijdens het programma zoveel over je lichaam. Die bewustwording is heel waardevol. Ieder eetmoment zet bijvoorbeeld een reactie in je lichaam in gang. Daarom is het beter om maar drie keer per dag te eten, zodat je lichaam tussendoor kan herstellen. Daar had ik nooit eerder over nagedacht. Fruit at ik altijd als tussendoortje en ook cappuccino dronk ik de hele dag door. Bovendien had ik geen idee dat er voedingsmiddelen bestaan die een ontstekingsremmende werking hebben. Wij zijn van huis uit echte vleesliefhebbers en barbecueën graag. Ik heb mijn voedingspatroon dus fors moeten omgooien, want het voedingsadvies van Leef! met Reuma laat weinig ruimte voor vlees. Ik let er nu ook beter op dat ik tijdens het werken mijn schouders ontspan en dat ik regelmatig ontspanningsmomenten inplan. Verder ga ik elke dag een stuk wandelen. Al snel na de start van het programma merkte ik de effecten. Na twee weken voelde ik mij fitter. Mijn klachten zijn op dit moment nog maar minimaal én ik zit lekkerder in mijn vel!", aldus Simone.

Benieuwd naar de ervaringen van Simone met Leef! met Reuma? Op Instagram houdt ze een blog bij: @leefmetreuma





'MIJN EYE-OPENER WAS ZELFLIEFDE'

Carolien Lammerts (53) uit Veendam heeft artritis psoriatica en artrose. In ReumaMagazine blikt ze terug op de eerste drie maanden van het pilot-leefstijlprogramma Leef! met Reuma.

behandeling te vinden. Ik heb veel reumamedicijnen geprobeerd. Van het ene middel kreeg ik een allergische reactie, de ander was niet effectief genoeg en zo sukkelde ik door. Ik heb ook periodes gehad dat ik helemaal geen medicatie nam, maar dan vlamde de reuma altijd weer op."

Drie jaar geleden vond de reumatoloog het welletjes en schreef haar het biologische middel etanercept (Enbrel) voor. Een zegen vindt ze het. "Sinds ik Enbrel gebruik zijn de opvlammingen weg en kan ik weer alles doen wat ik leuk vind!"

Ondanks het feit dat haar ziekte al een tijdje onder controle is, schreef ze zich uit nieuwsgierigheid in voor Leef! met Reuma. "Ik was heel benieuwd of ik nog interessante kennis over voeding kon opdoen, want ik vind gezond eten echt belangrijk. De voedingscomponent van het programma heeft mij vooral de bevestiging gegeven dat ik goed bezig ben en dat vind ik heel waardevol. Als ik een verrassend inzicht moet noemen, is het dat je tijdens het bakken op matige temperaturen gerust extra vierge olijfolie kunt gebruiken. Dat deed ik nooit omdat ik dacht dat het schadelijk was voor je gezondheid. Maar dat blijkt dus niet het geval te zijn."

De echte eye-opener voor Lammerts bleek zelfliefde te zijn. "Goed voor jezelf zorgen. Daar ben ik nooit bewust mee bezig geweest. Ik liet mij altijd leiden door de waan van de dag. Eerst zorgen voor anderen, dan pas kwam ik aan de beurt. Het liefst werkte ik mijn activiteitenlijstje achter elkaar af. Je weet immers niet wat de volgende dag kan brengen. Bij Leef! met Reuma heb ik geleerd dat het beter is om rustmomenten in te plannen. Ik doe nu regelmatig ademhalingsoefeningen als ik voel dat ik gestrest ben en dat werkt."

In het dagelijks leven is Lammerts huismoeder en ondersteunt ze haar echtgenoot, die als zelfstandig ondernemer een reclamebureau runt. "Ik doe de administratie, pleeg af en toe wat telefoontjes en help met het coördineren van reclamedrukwerk."

Tuinieren en wandelen zijn haar twee grote hobby's. Een combinatie van artritis psoriatica en artrose dreigde deze liefhebberijen in gevaar te brengen. Lammerts: "Je zit maar in die stoel, terwijl je weet dat je meer moet bewegen. Heel frustrerend! Het heeft mij jarenlang gekost om een goede

EERSTE RESULTATEN PLANTS FOR JOINTS DIT JAAR BESCHIKBAAR

Plants for Joints, het leefstijlonderzoek van Reade naar de invloed van een programma op basis van plantaardige voeding bij mensen met reumatoïde artritis, artrose en mensen met een verdenking op reuma, vordert gestaag. Reumatoloog Dirkjan van Schaardenburg verwacht later dit jaar de eerste resultaten te kunnen presenteren. Ondertussen blikt hij vooruit op een interessante vervolgstudie.

Met Plants for Joints onderzoekt Van Schaardenburg samen met diëtiste/onderzoeker Wendy Walrabenstein sinds 2019 of de combinatie van plantaardige voeding, regelmatige beweging en vermindering van stress de klachten bij mensen met reuma en artrose kan tegengaan. Het onderzoek is opgedeeld in afzonderlijke studies:

- Mensen met reumatoïde artritis: 84 deelnemers hebben het vier maanden durende programma afgerond. De resultaten worden later dit jaar gepresenteerd.
- Mensen met artrose in knie en/of heup in combinatie met het metabool syndroom. Deze aandoening uit zich vaak in overgewicht. Veel mensen met het metabool syndroom gebruiken medicijnen tegen hoge bloeddruk. Ook kunnen zij een verhoogde bloedsuikerspiegel en/of een hoog cholesterolgehalte hebben (zie voor een uitleg van het metabool syndroom onze website). Voor deze studie zijn de onderzoekers nog op zoek naar deelnemers! Meer informatie op www.reade.nl/plantsforjoints.
- Mensen met een verhoogd risico op reumatoïde artritis. Deze mensen hebben nog geen gewrichtsontstekingen,



Dirkjan van Schaardenburg: "Met dit darmonderzoek hopen we aanknopingspunten te vinden die het ziektemechanisme bij reuma en artrose kunnen verklaren."

maar ervaren wel gewrichtsklachten én hebben ACPA-antistoffen in hun bloed. Ook voor deze groep zoeken de onderzoekers nog deelnemers. Meer informatie op www.reade.nl/plantsforjoints.

- Er is een vergelijkbare studie gestart bij mensen met jicht en overgewicht. Deze studie richt zich op de vraag of plantaardige voeding onder individuele begeleiding van een diëtiste leidt tot minder jichtklachten. Aanmelden kan via jicht@reade.nl.

Wat gebeurt er in de darmen?

Van Schaardenburg heeft de deelnemers inmiddels benaderd om mee te doen met een vervolgstudie. "We willen graag weten hoe voedingsverandering precies werkt. Wat gebeurt er bijvoorbeeld in de darmen? Neemt de diversiteit in darmbacteriën toe als je anders gaat eten? Bij een gezonde darmflora zijn de hoeveelheid goede en slechte bacteriën in balans. Dit evenwicht raakt verstoord als er meer slechte dan goede bacteriën aanwezig zijn. Deze slechte bacteriën scheiden stoffen uit die voor ons ongezond zijn.

We weten uit onderzoek dat er in de darmen van chronisch zieke mensen minder soorten bacteriën aanwezig zijn. Kun je dat beïnvloeden door andere voeding? We weten ook dat vezels de bacteriën in onze dikke darm aansporen om vetzuren aan te maken die sterk ontstekingsremmende eigenschappen hebben. Daarom is een vezelrijk dieet zo goed voor ons. Met dit darmonderzoek hopen we aanknopingspunten te vinden die het ziektemechanisme bij reuma en artrose kunnen verklaren. We vragen de deelnemers om aan het begin en aan het einde van de studie ontlasting in te leveren voor analyse."

De invloed van vet

Bij een aantal deelnemers met artrose en overgewicht zal een MRI worden gemaakt. Van Schaardenburg: "De lever van mensen met overgewicht bevat veel vet. Met een MRI willen we de vetzursamenstelling in de lever én in de spieren me-

ten, omdat we vermoeden dat de spieren een belangrijke rol spelen in onze stofwisseling."

Hij verwacht dat een plantaardig dieet ertoe zal leiden dat het vetpercentage in lever en spieren van deze deelnemers zal afnemen en dat de samenstelling van het lichaamsvet zal veranderen van meer verzadigd naar meer onverzadigd vet. "Vervolgens willen we weten of deze gewijzigde vetsamenstelling gevolgen heeft voor de insulinegevoeligheid. Bij mensen die minder insulinegevoelig zijn, blijft de bloedsuikerspiegel te hoog. Dit kan allerlei gezondheidsrisico's met zich meebrengen waaronder een verhoogd risico op diabetes, maar ook op ontstekingen. Mensen die wel insulinegevoelig zijn, hebben minder de neiging om ontstekingen te ontwikkelen en hebben in het algemeen een betere gezondheid. De vraag die we uiteindelijk met al deze onderzoeken willen beantwoorden, is of we de ontstekingen bij mensen met reuma en artrose kunnen weghalen door hun voeding aan te passen."

EEN GEZOND RECEPT VAN



LEEF!
MET
REUMA

Oosterse groentestoof

Voor twee personen. Bereidingstijd: 20 minuten

Ingrediëntenlijst:

- 100 gram kikkererwten (uit pot)
- kleine ui (wit)
- 1 teen knoflook
- scheut extra vierge olijfolie
- 1 kleine aubergine
- 1 kleine courgette
- 1 paprika
- 1 tomaat
- 1 el venkelzaad
- 1 el gemalen komijnzaad
- 1 tl chiliflakes/vlokken (als je van pittig houdt, kun je meer gebruiken)
- 50 gram Griekse yoghurt
- 1/2 bos verse koriander (15g bosje)
- optioneel: extra peper toevoegen
- optioneel: 75 gram zilvervliesrijst

Bereidingswijze:

Spoel de kikkererwten goed af en laat ze vervolgens uitlekken in een vergiet. Pel en snipper de ui. Pel de knoflook en hak fijn. Verhit een flinke scheut olijfolie in een koekenpan. Bak hierin de ui in circa twee minuten, voeg dan de knoflook toe. Snijd ondertussen de aubergine en courgette in blokjes. Snijd de paprika doormidden, verwijder de zaadjes en snijd in blokjes. Verwijder de harde kern van de tomaat en snijd in blokjes. Voeg het venkel- en komijnzaad toe, vervolgens de kikkererwten en daarna alle groente (behalve de tomaat) en bak circa acht minuten op middelhoog vuur. Voeg eventueel meer olijfolie toe als de pan te droog is. Voeg daarna de tomaat toe en laat dit twee minuten meestoven. Voeg de chiliflakes en Griekse yoghurt toe en meng het geheel. Verdeel de groentestoof over de borden. Hak de koriander grof en strooi over de groentestoof.