

GO

Opvoeden

Sinterklaas heeft altijd een opvoedkundige rol gehad. „Sint is vanaf de zestiende eeuw gebruikt als boeman, als een autoritair opvoedmiddel”, zegt professor Koops. „Door de eeuwen wordt hij liever. Vanaf 1850 wordt Zwarte Piet de boeman en Sint een sullige, vriendelijke man. Uiteindelijk eindigt ook Piet als een kindervriend. Sint en Piet zijn nu democratisch en toegankelijk.”



Piet

De assistenten van de bisschop bezorgen de cadeaus door de schoorsteen. Lopen er aanvankelijk een of twee pieten naast Sint, tegenwoordig komt een klein leger mee uit Spanje. Pieten leiden alles in goede banen. Bij kinderen zijn beroemde pieten zoals de Wegwijspiet en Coole Piet Diego vaak populairder dan Sinterklaas zelf.

Uniek

Het sinterklaasfeest wordt vaak als een typisch Nederlandse traditie gezien, maar vergelijkbare feesten vind je van België tot Rusland. Alle zijn gebaseerd op de heiligendag van Sint Nikolaas en oudere, heidense rituelen. Wat Sinterklaas van 'ons' maakt, is de manier waarop oude tradities zich hebben ontwikkeld: De stoomboot, de naam van het paard, kruidnoten en chocoladeletters vind je bijvoorbeeld niet snel over de grens.



Taaitaai en ander snoepgoed

Taaitaai, kruidnoten, pepernoten en speculaas zijn relatief de meest 'gezonde' maagvullers, want de banketstaaf, marsepein en gevulde speculaas zijn calorieënbommen. De grootste dikmaker? De chocoladeletter, met meer dan 1.000 calorieën. „Goed om te weten”, zegt Jasper de Vries van het Voedingencentrum. „Ook al wil niet iedereen er steeds aan denken.” De gezondste sinterklaasversnapering blijven de appeltjes van oranje, oftewel mandarijnen. Maar die strooien dan weer lastiger.



Y van Yvette

De schoenen van Yvette en Xander hebben het lange tijd zonder cacao moeten doen. Tot het eind van de jaren negentig leveren merken als Droste zeldzame letters alleen op bestelling. Dat is nu anders. Jingyi Hu van Koninklijke Verkade: „We maken ze al zijn

ze minder verkrijgbaar. Deze letters raken als eerste uitverkocht. Mensen weten dat ze zeldzaam zijn, dus er is elk jaar een stormloop.” Het meest gekocht zijn de S van sint, de P van piet en de M van mamma.

Zwarte Piet

Er bestaan veel misverstanden over het zwart van piet. In veel landen heeft Sinterklaas al eeuwen lang donkere helpers. Het zwart komt van as en roet en helpt om een angstaanjagend uiterlijk te verkrijgen. Over de rest van zijn uiterlijk bestaan geen vaste regels. Dat verandert in de negentiende eeuw, wanneer illustraties van Sinterklaas zich verspreiden en tekenaars een eigen invulling geven aan de zwarte knecht. Soms is hij met roet

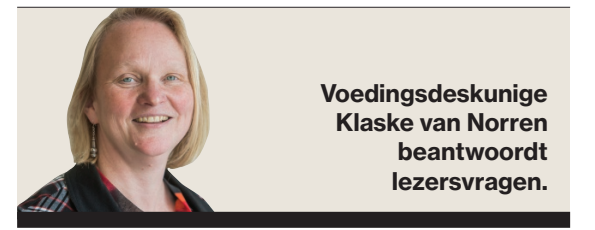
bedekt, soms verandert hij in een Moor of Afrikaan. De kroespruijk, de rode lippen en de ooringen zijn niet traditiegetrouw. Roetpiet bestaat het langst.



Bronnen: Jan van Trig, Rita Ghesquiere, Arnold-Jan Scheer, L.G. Paludet, AD, ANP, Financieel Dagblad, Volkskrant

Vraag het de deskundige

KLASKE VAN NORREN



Voedingsdeskunige Klaske van Norren beantwoordt lezersvragen.

Zo kom je gezond december door

Vanavond staat de tafel vol banketletters, speculaas en pepernoten. Hoe zorg ik ervoor dat ik de feestdagen een beetje gezond doorkom?

De angst voor de calorierijke feestdagen is herkenbaar. De vraag is alleen: gaat het om die paar dagen? Wij westerlingen eten elke dag net te veel. Omdat dit consequent elke dag gebeurt, nemen we in de loop van de tijd in gewicht toe. In de herfst en winter zitten we dan ook nog meer binnen en bewegen minder. En dan komen die kerstdagen er ook nog aan.

Daarom is nu het moment om te gaan letten op wat u per dag eet en hoeveel u beweegt.

Het gaat dan om de gewone dagen. Schrijf bijvoorbeeld eens een week op wat u aan tussendoortjes eet. Kunt u die vervangen door gezondere



Drink water en thee, beweeg en neem met de feestdagen een spijbeldag

snacks? Drinkt u suiker in de thee of koffie? Vervang frisdranken en sappen eens voor water of thee. Eet voldoende groente. Schep dit als eerste op, zodat uw bord al redelijk gevuld is. Neem de tijd en geniet van uw eten, maar schep na de maaltijd geen tweede keer op. Koop eens magere kwark of

yoghurt om als toetje te eten. Zorg dat u voldoende beweegt. Pak vaker de fiets, trotseer het weer. Het valt best mee. U kunt dan met een feestdag een spijbeldag nemen. Op deze feestdag let u minder op wat u eet, maar let u er wel op niet door te gaan met eten als u verzadigd bent.

Of u maakt een lekkere en gezonde kerstmaaltijd, want: gezond eten is lekker.

Gezond gaat niet alleen om de calorieën maar ook om de variatie; de toepassing van de schijf van vijf. Er zijn veel recepten voor lekkere en gezonde kerstmaaltijden, bijvoorbeeld op de site iamafoodie.nl en van het voedingencentrum. Als u liever uw traditionele kerstmaaltijd net iets gezonder serveert, maak dan extra groentes klaar en serveer calorierijke producten als saus en dressing los. Werk meer met volkoren producten als volkoren pasta en brood. Kruid het eten met verse kruiden en gebruik niet te veel zout. Geef een keus bij het toetje, zodat voor fruit-salade of yoghurt gekozen kan worden.

Zorg dat u na de feestdagen in de gezond etenmodus blijft. Belangrijk voor alle dagen is trots te zijn op kleine overwinningen. U heeft dat hapje niet genomen. U bent gaan voetballen met de kinderen. En *last but not least*: u bent al volop bezig met uw goede voornemen voordat het nieuwe jaar is aangebroken.

► Ook een vraag? hartenziel@persgroep.nl

HET PANEL

