



## BEN JIJ OOK ALLERGISCH VOOR VITAMINE?

Lucky You want December is de maand om te overleven. Aan antivitaminen voedsel is absoluut geen gebrek. Loop de supermarkt binnen en je belandt in een walhalla van lekkernijen. Voor de echte snoepkousen: "Het Paradijs" bestaat! Niet alleen kleine kinderhandjes jeuken bij het zien van al dat suiker-geweld in mooi gekleurde verpakkingen. Ook volwassenen vinden het moeilijk. Struikelend over duizend-en-één kleuren en smaken pepernoten, chocoladeletters, banketstaven, en kerstkransen is een zak boerenkool vinden bijna een kunst op zich. Terwijl overheid en instanties steen en been klagen. Mensen worden te zwaar, te dik en krijgen te veel welvaartziektes. Met het seizoen mee eten is een goed advies. Het aardbeien seizoen is in juni, juli en augustus, het pepernoten seizoen van 3<sup>e</sup> zaterdag in november tot en met 5 december. Waarom loop ik dan eind augustus, in mijn zomerjurk, al door de winterse Sinterklaassferen tussen bakken vol suikergoed? Sint en Santa liggen immers nog in hun winterslaap!

## BOERENKOOL WACHT OOK TOT DE VORST OP DE GROND IS GEWEEST ❄️



Waarom wachten pepernoten dan niet tot Sint en Piet voet op Nederlandse bodem zetten? Tijdens het aardbeienseizoen stoppen we met gemak het chocolade alfabet in onze mond, maar zodra we een zak boerenkool zien liggen zeggen we :

"Nee joh, dat is pas voor in de winter 🐼  
Het blijft lastig! Het ziet er aanlokkelijk uit, het smaakt lekker en achteraf is er vaak spijt.  
Suiker wint bijna altijd de strijd!

## MAAK AFSPRAKEN MET HET THUISFRONT OVER WANNEER....

Lekkernijen horen erbij. December is de maand van gezelligheid en een suikerkanonnetje moet kunnen.

**Maar bescherm jezelf ook!** Gezelligheid wordt niet bepaald door hoeveelheid maar door kleinigheid! Zodra je de grens trekt wanneer en hoeveel Sint en Kerstsnoep gegeten mag worden, ga je elkaar eraan houden. Kinderen doen actief mee. Hoe gaaf als je tegen papa mag zeggen, "Oohhh dat mag niet! Vanaf de intocht is het marsepein- en pepernotentijd. Daarvoor gewoon NIET. Zodra de goedheiligman het land heeft verlaten en de kerstvakantie begint, zijn kerstkransen en banketstaven welkom.

## PEPERNOTSMOKKELROUTES PASSEERDEN BIJ OOK ONS DE REVUE

Zag ik manlief niet in zijn uppie in de auto zitten om stiekem zijn mond vol te proppen, dan zag ik hem wel naar de gang sluipen om uit zijn jaszak zijn eigen pepernoten te jatten. Hopend dat Moeder Overste het niet zag. Maar aanhoudende wind wint dus ik bleef genadeloos. Alles kreeg een enkeltje prullenbak tot de 3<sup>e</sup> zaterdag in november!

## SINTERKLAAS IS WEER IN HET LAND EN DAAR HOREN PEPERNOTEN EN SPECULAASJES BIJ.

Zodra een zak open wordt getrokken voelt het bijna als feest. Begeren is namelijk spannender dan hebben, dus het is het wachten waard. Je gevoel klopt bij wat op die 3<sup>e</sup> zaterdag in november hoort! Het verlangen en de sfeer zorgen dat het lekkerder smaakt waardoor je er meer van geniet! Net als op 24 December wanneer kerstmis echt begint!

**En op 1 januari**, zijn ze Moeder Overste dankbaar, omdat de weegschaal toont dat de pepernoten- en kerstkransenkilo's buiten de deur zijn gebleven. Terwijl toch van al het lekkers is genoten 🧑🏻



## DECEMBER KILO'S, KOMEN DIE DOOR SINT- EN KERSTFEEST?

Een Sint verjaardag, twee kerstdagen en een avondje olie-bollen met champagne. Nee, helaas! Dit zijn niet de extra kilo's die je 1 januari op de weegschaal ziet. Vier van de éénendertig dagen een feestje maakt niet dik! Vanaf september structureel suikergoed eten wel. De combinatie met matig bewegen, Sint en Kerst belemmeren dit - denken we - maakt de puzzel rond. **We blijven zitten en blijven eten!** Onszelf in de hand houden is moeilijk. Schrale troost, je bent niet alleen



## GA BEWUSTER OM MET ETEN, ETEN MAKEN EN ETEN KOPEN.

- \* Geen volle zakken op schoot, maar een klein bakje
- \* Doe boodschappen met een lijst zodat je niet onbepert je kar vult
- \* Doe een dag voor kerst inkopen. Je grijpt niet mis, maar voorkomt dat je een hele week met te veel lekkers in huis zit!
- \* Neem rauwkost & dips, onbewerkte noten en olijven als borrelhap
- \* Waarom moet je met kerst twee keer meer eten dan normaal?
- \* Haal afgepast eten in huis anders zit je met Pasen nog kerstkransen te eten en weg moeten gooien is zonde en niet nodig
- \* Kwantiteit bepaalt niet de sfeer, neem normale porties en gangen
- \* Drink veel water voor en tijdens het diner voor een voller gevoel
- \* Neem tussen elk glas wijn een glas water. Je drinkt de helft minder
- \* Maak heldere soep of lichte salades als voorgerecht
- \* Maak groenterijke gerechten, ze zijn laag in Kilocalorieën
- \* Leg vlees/vis zonder bereidingsvetten op bakpapier in oven of grill.
- \* Maak desserts van fruit of gebruik sorbetijs
- \* Leg na elke hap je bestek neer en pak pas op als je mond leeg is
- \* Kauw veel en langzaam. Je proeft beter en eet uiteindelijk minder
- \* Langzaam eten zorgt dat je op tijd het signaal krijgt dat je voldaan bent, in plaats van dat je jezelf overeet
- \* Doe bij de koffie een luchtig kerstkoekje ipv zware bonbons of taart

## ZORG DAT 27 DECEMBER AL HET KERSTETEN OP IS.

Er is geen enkele reden om jezelf verder vol te eten. 27, 28, 29 en 30 december zijn geen feestdagen! Leef deze dagen in het normale ritme.

## BLIJF OOK TIJDENS DE KERSTDAGEN GEWOON IN BEWEGING MAAK GEBRUIK VAN DIE HEERLIJKE VRIJE DAGEN. BENUT ZE!

- \* Ga op de fiets of wandelend naar het kerstdiner, als dat mogelijk is
- \* Maak elke ochtend met het gezin een bos- of strandwandeling
- \* Boek de schaatsbaan en ga met het gezin een uurtje schaatsen
- \* Houd 1 kerstdag vrij van diners. Ga er met het gezin op uit. Speurtocht, kerstmarkt, stadswandeling en eindig met een filmpje!
- \* Doe een beweeggame met de spelcomputer. Golf, tennis, dansen
- \* Ga een beweegchallenge aan met gezin, familie of vrienden
- \* Doe een yoga thuisessie of spierversterkende oefeningen
- \* Maak een fietstocht met onderweg leuke activiteiten
- \* Ga sowieso na elk Kerstontbijt en -diner even een half uurtje naar buiten voor een kort wandelrondje

**Ga vooral veel naar buiten, lekker bewegen en uitwaaien.**

**Voorkom uren bankhangen waarop je slechts wacht op het volgende eetmoment!**

**Pluk de dag(en) en haal al het mooie eruit wat erin zit!**





## IN PLAATS VAN HET BROODJE AAP RUBRIEK

### WAAROM SINT EN PIET OOK MANDARIJNEN UITDELEN

Gelukkig zit er tussen dat geraffineerde suikergeweld ook een lekkernij uit de schijf van vijf in de zak van Piet. **Mandarijnen!** De traditie dat er tussen pepernoten, schuimpjes en tumtum ook appeltjes van oranje zitten stamt uit de 17<sup>e</sup> eeuw. Citrusvruchten waren een luxe product. Slechts weinigen konden zich een mandarijn veroorloven. Er was een arme man met drie dochters die graag wilden trouwen. Maar geen geld, geen bruidsschat!

Sint Nicolaas hielp de arme man door gouden dukaten te geven zodat de dochters in het huwelijksbootje konden stappen. De gouden dukaten werden later symbolisch vervangen door mandarijnen, die bekend werden als de appeltjes van oranje!



### VEEL ZONUREN MET EEN VLEUGJE KOU IS HET GEHEIM

Een reden waarom we mandarijnen met Sinterklaas associëren is omdat de vrucht medio december het lekkerst smaakt. Why? Mandarijnen zijn al vroeg in de herfst te koop, maar het seizoen loopt van november tot februari. De mandarijn die later geplukt wordt heeft tijd gehad om te rijpen. Ze groeien in warme oorden, maar de winter is daar ook koeler. Kou bevordert de suikerconcentratie. Dit geeft de zoete smaak. Hoe sappig de mandarijn is hangt af van de hoeveelheid water die de vrucht tijdens de groei heeft gekregen. Hoe meer bewatering, hoe sappiger de mandarijn.

**En een vitamine C bom die helpt om schadelijke stoffen op te ruimen**  
1 Appeltje van Oranje bevat al 1/3 van de ADH vitamine C! Dit nutriënt helpt het immuunsysteem te versterken en bevordert genezing. In de wintermaanden is vitamine C juist belangrijk om je weerstand te behouden. Ook is het een zeer krachtig antioxidant wat helpt om ziekmakers op te ruimen en te bestrijden. Dit verklaart de bijdrage aan je weerstand!

**Wil je maximaal van de lekkere mandarijnen genieten... de tips**  
Koop: kleine hoeveelheden. Zo heb je altijd verse  
Ruik: Een zoete citrusachtige geur geeft aan dat ze smaakvol zijn  
Voel: of ze stevig maar veerkrachtig zijn en niet te ruim in de schil zitten  
Kijk: of de kleur mooi diep oranje is. Dan is de vrucht opperbest!



### Kan je mandarijnen invriezen?

Ja! Pel de mandarijn en leg de partjes los van elkaar op een plaat. Vries ze eerst in. Zodra bevroren zijn kan je ze in een bakje doen en terug in de vriezer zetten. De partjes vriezen dan niet meer aan elkaar vast. Ingevroren zijn ze ca 3 maanden

### Voor de weet

Nederlanders eten gemiddeld 4 kilo mandarijnen per jaar

Vitamine C bevordert de ijzeropname uit voeding. Een mandarijntje bij je (lunch)maaltijd is dus best een goed idee

## FEESTELIJK DECEMBER DRANKJE...

Wil je iets minderen met alcohol?

Pak een chique wijnglas.

Vul 1/3 met ijsklonten en doe er 6 á 8 Cranberry's bij. Schenk halfvol met bruiswater, vul aan met vers geperst mandarijnsap. Steek er een takje Tijm en een rietje in. Voila! Een heerlijk frisse aperitief.



## MANDARIJN THEE

Vind je thee soms wat bitter

Doe twee schijfjes verse mandarijn in je thee.

Laat even staan. Je krijgt een heerlijk zachte smaak en bij elke slok ruik je een zalige zachte geur. Heel rustgevend!

Eventueel kan je er een kaneelstokje bijsteken.

|               | 2 mandarijnen     | Handje pepernoten  | 2 Kerstkransjes    |
|---------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Kilocalorieën | 55                | 90                 | 105                |
| Vet           | 0.1               | 0.5                | 3                  |
| Eiwit         | 1                 | 1                  | 0.5                |
| Koolhydraat   | 12                | 22                 | 25                 |
| Suiker        | 9.5 (natuurlijke) | 12 (geraffineerde) | 20 (geraffineerde) |
| Vezels        | 1                 | -                  | -                  |
| Natrium       | 1                 | 33                 | 4                  |
| Kalium        | 175               | 33                 | 95                 |
| Calcium       | 30                | 4                  | 40                 |
| Magnesium     | 12                | 4                  | 12                 |
| IJzer         | 0.2               | -                  | -                  |
| Selenium      | -                 | 1                  | 1                  |
| Fosfor        | 23                | 25                 | 45                 |
| Vitamine B1   | 0.08              | -                  | -                  |
| Vitamine B2   | 0.04              | -                  | -                  |
| Vitamine B3   | 0.4               | -                  | -                  |
| Vitamine B6   | 0.01              | -                  | -                  |
| Vitamine B11  | 27                | 2                  | 3                  |
| Vitamine C    | 50                | -                  | -                  |
| Vitamine E    | 0.4               | 0.1                | -                  |



UIT HET KLEINSTE HAAL JE HET MOOISTE WACHT NIET OP HET GROOTSTE  
ENJOYE DECEMBER.

IK WENS IEDEREEN EEN FIJNE KERST EN EEN HAPPY EN GEZOND 2026