

Oud en nieuw is een feest van tradities en rituelen over de hele wereld. In Nederland hebben we o.a. de traditie om goede voornemens te maken, olieballen en appelflappen (eigenlijk appelbeignets) te eten en om champagne te drinken. Hoe zijn de tradities ontstaan.

Goede Voornemens

De Germanen maakten al goede voornemens. Zij vierden de wedergeboorte van de zon. Zij geloofden dat in de nachten tussen 25 december en 6 januari de goden naar de aarde afdwaalden om weldaden te verspreiden. De Germanen hoopten dus al op positieve veranderingen. Wij doen eigenlijk niets anders; stoppen met roken, minder snoepen, geen wijn meer drinken, allemaal voornemens om ons leven positief te veranderen.



Toch blijkt het in de praktijk dat het lastig is om onze voornemens vast te houden. Een veel voorkomende oorzaak is dat we vaak omschrijven wat we niet meer willen doen. Bv niet meer snoepen. Door een verbod beperk je jezelf. Je bedrukt wat je niet kan en dat frustrereert. Door op te schrijven wat je wel bereiken, kijk je er positiever tegenaan. Bv telkens als ik honger heb, eet ik iets gezonds.

Om daadwerkelijk je goede voornemen uit te voeren zal je een besluit moeten nemen. Een besluit nemen is voor veel mensen lastig omdat je iets definitiefs maakt. Maak dus alleen goede voornemens over iets als je er 100% voor gaat.

Olieballen

In de Middeleeuwen was de gewoonte dat kerstmis het einde vormde van een tijd van vasten die op 11 november begon. Het einde van deze vastenperiode werd gevierd met oliekoeken, die gemaakt werden met houdbare ingrediënten. Het deeg van deze koeken werd in een klein bodempje vet (reuzel, lijnzaadolie of raapolie) gebakken. Hierdoor ontstonden er platte koeken. Oliekoeken waren rijk aan vet en calorieën. Men kon zich daarmee goed beschermen tegen de winterkou. In de late middeleeuwen ontstond de traditie om armen, die je een gelukkig nieuwjaar wensten, een oliekoek te geven. In de 17^e eeuw werden de oliekoeken rond. Dit kwam doordat er meer olie voorhanden was en er dus meer gebruikt kon worden. Pas in de 19^e eeuw werd de oliebol een traditionele lekkernij rondom oud en nieuw. Onderstaand het recept is uit 1668.

Om Olie-koecken te bakken

Neemt tot 2 pont tarwe-meel 2 pont lange rosijnen. Als die schoon gewassen zijn laetse in lauwater wat staen zwellen. Een kop van de beste Appelen, schilt die en snijtse in heel kleynestucxkens, de klokhuysen wel uytgedaen. Een vierendeel of anderhalf gepelde Amandelen, een loodt Caneel, een vierendeel loots witte Gember, een weynigh Nagelen. Dit wel ondereen gestoten. Een half kommeken gesmolten Boter, een groote lepel gist en niet wel een pintjen lauwe Soetemelck, want het moet heel dick beslagen zijn dat het beslagh noch taay om de Lepel blijft. En dan alle het andere daer in geroert en soo op laten rijsen. Neemt daer toe een mengelen van de beste Raep-olie. Doet daer in een korst broot, en een halve appel. Settet op het vier en laet het uyt branden. Keert het broot en Appel altemet om, tot het zwart en hart wort. Giet er dan een schootjen schoon water in en laet het dan in de lucht kout worden. En daer naer weder opt 't vier geset als ghij die wilt gebruycken.

Gemiddeld worden er 8 oliebollen per persoon gegeten bij oud en nieuw. Dat zijn een hoop calorieën, maar denk eraan dat 8 eierkoeken ook al bijna 700 kcal levert. Wil je een beetje opletten let dan vooral op de hoeveelheid hapjes en het aantal glazen alcohol.

	calorieën	aantal min wandelen
1 oliebol (65 g)	135 kcal	32 min
1 oliebol met krenten (75 g)	167 kcal	39 min
8 oliebollen	1080 kcal	4 uur en 12 min
1 appelbeignet (65 g)	85 kcal	20 min
1 appelflap (100 g)	316 kcal	1 uur en 14 min
1 appelbol (175 g)	583 kcal	2 uur en 15 min

Let op dit zijn gemiddelde waardes.

Feestelijke hapjes

Wil je naast oliebollen en appelbeignet nog wat anders op tafel zetten dan kaas of worst kies dan de onderstaande hapjes:

- Gevuld ei
- Augurk gerold in een plakje fricandeau, rookvlees, rosbief of ham
- Toastje met zalm, gekookt ei met tomaat, tomaat met fijngesneden uitjes
- Stukjes haring
- Vruchtenbowl met vers fruit

Dipsausje met als basis magere yoghurt of kwark met:

- Peper, citroensap en peterselie
- Ui, selderij, knoflookpoeder en mosterd
- Tomatenketchup en cayennepeper
- Kant en klare dipsauskruiden

Champagne

De traditie om tijdens oud en nieuw champagne te drinken is relatief nieuw. Het wegschieten van de kurk, wordt weleens gekoppeld aan het “wegschieten van het oude jaar”. Het blijkt dat Nederlanders vooral met oud en nieuw champagne drinken. Op 1 januari tussen 00:02 – 00:30 worden er maar liefst 1 miljoen flessen geopend en opgedronken. Dat is ongeveer 1/3 van de totale jaar consumptie.



	calorieën	aantal min wandelen
1 glas champagne (85 ml)	57 kcal	13 min
1 glas rode wijn (100 ml)	82 kcal	19 min
1 glas witte wijn (100 ml)	67 kcal	16 min
1 glas zoete witte wijn (100 ml)	96 kcal	22 min
1 glas bier (250 ml)	115 kcal	27 min

Geniet vooral van alle feestelijkheden. Wil je op je gewicht letten let dan op de hoeveelheden en kies gezondere alternatieven voor hapjes.