

Sinterklaas is weer in het land. De tijd van banketstaaf, kruidnoten en marsepein is weer aangebroken. De verleiding om alles te nemen is natuurlijk groot. Het is ten slotte maar 1x per jaar Sinterklaas. Maar let op, ongemerkt gaan er heel wat calorieën en suikers naar binnen. Wees bewust hoeveel je neemt, zeker als je niet wil aankomen. Tip: compenseer door meer te bewegen.

## Speculaas

Speculaas werd in vroeger tijden alleen bij feestdagen gegeten, zoals Sinterklaas. De kruiden waren toen erg duur. In de 17<sup>e</sup> eeuw was het heel gebruikelijk om een grote speculaaspop (vrijer) aan het meisje van je dromen te geven. Accepteerde zij de pop dan waren de gevoelens wederzijds.

	calorieën	aantal suikerklontjes	aantal min wandelen
<b>1 speculaasje</b>	50 kcal	1 klontje	13 min
<b>1 stukje gevulde speculaas (30 g)</b>	140 kcal	1½ suikerklontje	37 min

## Pepernoten

Pepernoten worden vaak bij Sinterklaas gegeten. Het wordt gemaakt van roggemeel met een beetje anijs. Het deeg voor pepernoten is hetzelfde als taaitaai.

	calorieën	aantal suikerklontjes	aantal min wandelen
<b>5 pepernoten</b>	90 kcal	1½ suikerklontje	24 min

## Taaitaai

Taaitaai wordt gemaakt van roggemeel met anijs. Zolang het product vers is, is het letterlijk “taai”. Om een hap te eten is zelfs enige trekkracht nodig.

	calorieën	aantal suikerklontjes	aantal min wandelen
<b>1 taaitaai poppetje</b>	35 kcal	1 suikerklontje	9 min

## Kruidnoten

Kruidnoten zijn een traditionele lekkernij bij het Sinterklaasfeest. Kruidnoten worden gebakken van deeg bestaande uit tarwebloem, waar veel speculaaskruiden zijn verwerkt.

	calorieën	aantal suikerklontjes	aantal min wandelen
<b>16 kruidnoten</b>	110 kcal	2 suikerklontjes	29 min
<b>12 chocoladekruidnoten</b>	120 kcal	3 suikerklontjes	32 min

## Chocoladeletter

De chocoladeletter is een typisch Nederlandse lekkernij, die rond Sinterklaas wordt gegeven. Een mogelijke verklaring voor eetbare letters is de gewoonte uit de 19<sup>e</sup> eeuw om sinterklaasgeschenken met een laken te bedekken met daarop de beginletter van het kind, gemaakt van brooddeeg.

	calorieën	aantal suikerklontjes	aantal min wandelen
<b>klein (65 g)</b>	365 kcal	8½ suikerklontjes	1 uur en 36 min
<b>middel (135 g)</b>	755 kcal	17½ suikerklontjes	3 uur en 35 min
<b>groot (200 g)</b>	1115 kcal	26 suikerklontjes	18 uur en 34 min
<b>1 stukje (15 g)</b>	55 kcal	1½ suikerklontje	15 min

## Chocolademunten

Een van de bekendste legenden over Sinterklaas vertelt dat hij 's nachts stiekem beurzen met goudstukken naar binnengooide. Dit om te voorkomen dat een vader zijn dochters de prostitutie in stuurde om aan geld te komen voor een goede bruidsschat.

	calorieën	aantal suikerklontjes	aantal min wandelen
<b>5 chocolademunten</b>	85 kcal	2½ suikerklontje	22 min

## Marsepein

De heilige Sint-Nicolaas was beschermheer van het huwelijk en het gezin. Rond Sinterklaastijd konden jongens door een stuk marsepein aan een meisje te geven laten zien dat hij het meisje leuk vond.

	calorieën	aantal suikerklontjes	aantal min wandelen
<b>25 gram marsepein</b>	105 kcal	4 suikerklontjes	28 min

## Borstplaat

Borstplaat wordt gemaakt uit water of melk, suiker en een aroma (bv vanille of cacao). Borstplaat wordt voornamelijk gegeten in de periode rond Sinterklaas. In de tijd dat suiker in Nederland nog heel duur was, werd het dan ook alleen bij groots gevierde feesten gegeten, zoals het Sinterklaasfeest.

	calorieën	aantal suikerklontjes	aantal min wandelen
<b>1 stuk borstplaat (15 g)</b>	55 kcal	3 suikerklontjes	15 min

## Kikkers en muizen

Sinterklaas geeft soms kikkers en muizen van fondant in de schoen. Een mogelijke verklaring is het feit dat veel mensen schrikken van ineens opduikende kikkers of muizen. Het hoort bij de focpcaudeutjes: je schrikt, maar het is toch iets lekkers.

	calorieën	aantal suikerklontjes	aantal min wandelen
<b>1 fondant kikker/muis</b>	60 kcal	3 suikerklontje	16 min

## Banketstaaf

Een banketstaaf(of -letter) is een staaf van bladerdeeg, gevuld met amandelspijs. In plaats van amandelspijs kan ook een goedkopere vulling op basis van witte bonen gebruikt worden. Dit heet banketbakersspijs. In Nederland wordt de banketstaaf doorgaans rond Sinterklaas en Kerst gegeten.

	calorieën	aantal suikerklontjes	aantal min wandelen
<b>1 stukje banketstaaf (25 g)</b>	115 kcal	1½ suikerklontje	30 min