

Inhoud

- 7 **Wat is hygge?**

- 13 **Hoofdstuk een – De hygge-sfeer in huis halen**
 - 14 Meer natuurlijk licht
 - 15 Gezelligheid met zachte accessoires
 - 16 Haal de natuur in huis
 - 18 Frisse lucht
 - 20 Houtvuur
 - 24 Brandhout stapelen en opslaan
 - 26 De tafel dekken
 - 28 Kaarsen aansteken

- 37 **Hoofdstuk twee – Voorwerpen om zelf te maken voor instant hygge**
 - 40 Lavendelzakjes
 - 44 Viltten sloffen
 - 48 Pompon voor een muts
 - 52 Mokmuts
 - 56 Sprookjesachtige lantaarns

- 61 **Hoofdstuk drie – Het huis decoreren**
 - 62 Verse bloemen
 - 64 Papieren sneeuwvlokken
 - 66 Maak een natuurstuk
 - 68 Pompoenen snijden
 - 70 Wintervlaggetjes

75 **Hoofdstuk vier – Lekkere recepten voor gezellige avonden thuis**

- 76 Geglazuurde vanillekoekjes
- 78 Warme chocolademelk met kaneel
- 80 Geroosterde kastanjes
- 82 Bosvruchtenjam
- 84 Koekhuis
- 88 Vruchtencrumble
- 90 Warme gekruide vruchtenpunch
- 92 Gekruide wijn
- 94 Gekruide cider
- 96 Pompoensoep
- 98 Popcorn
- 100 Chocoladefondue
- 102 Kruidig bananenbrood

107 **Hoofdstuk vijf – Buitenactiviteiten van het seizoen**

- 108 Winterse strandwandelingen
- 110 Fruit plukken in het wild
- 112 Picknicks
- 114 Fietstochten
- 116 Boswandelingen
- 118 Sneeuwpret
- 120 Kampvuren
- 124 Wonderen van de natuur

131 **Hoofdstuk zes – Simpel plezier**

- 132 Een door kaarsen verlicht bad
- 134 Lezen bij het haardvuur
- 136 Een fijne film kijken
- 138 Spelletjes spelen met vrienden
- 140 Hygge-playlist



Hygge

[huu gu]

Wat is hygge?

Er is een reden waarom Denemarken een van de landen is waar de gelukkigste mensen ter wereld wonen – en dat is niet in de laatste plaats dankzij hygge. Hygge verlicht de lange, donkere Scandinavische winteravonden met kaarsen en knapperend haardvuur, en met gezelligheid samen met vrienden en familie. Hygge zit diep verankerd in de Deense psyche en is een vast onderdeel van de Deense levensstijl, het hele jaar door.

Hygge is zo'n woord dat je niet kunt vertalen met een enkel woord of een zin. Het kan het best worden omschreven als een gemoedstoestand en als een manier om te genieten van de eenvoudige dingen van het leven: van het zien opkomen van de zon tot het delen van een maaltijd en een goed gesprek met vrienden. Het woord zou zijn afgeleid van een Noors

woord dat welzijn betekent en werd in de achttiende eeuw overgenomen door de Denen, die het sindsdien koesteren.

Hygge is niet iets dat je in de winkel kunt kopen, dus dit boek helpt je om je leven echt hyggelig (vol met hygge) te maken – met creatief bezig zijn, bakken, het ervaren van de wonderen van de natuur, het genieten van dagelijkse rituelen en het optimaal genieten van tijd die je doorbrengt met geliefden. Ga in je meest comfortabele stoel zitten met een mok met iets warmes en lekkers, en geniet!

EEN RECEPT VOOR HYGGE



Kaarslicht



*Een indrukwekkende
stapel houtblokken*



Lekkere dekens



*Een dag
in de natuur*



Een vriend om het mee te delen



Warme chocolademelk

Het leven zelf is
het mooiste sprookje.

Hans Christian Andersen





Hoofdstuk een

DE HYGGE-SFEER IN HUIS HALEN

Je huis moet een veilige plek zijn, een plaats waar je je kunt ontspannen en je helemaal gerust kunt voelen. Maak van je woonruimte een weldaad voor je zintuigen met behulp van zachte kussens en dekens van luxe stoffen en de geur van verse bloemen. Krijg een goed humeur van een heerlijk bad nemen bij daglicht, of van kaarsen en een knapperend haardvuur in de avond. De volgende eenvoudige tips helpen je een ruimte te creëren die jou vanbinnen en vanbuiten een warm gevoel geeft.