

Inhoud

8 WAT IS LAGOM?

11 DEEL 1: HET LAGOM-HUIS

12 Snelle en gemakkelijke manieren om thuis energie te besparen

17 > Van T-shirt tot draagtas

18 > De wonderlijke veelzijdigheid van kratten en pallets

21 > Maak je huis schoon met je eigen citrusreiniger

22 > Super-de-luxe tochtrollen

23 > Lappenkleedje

24 Let op je waterverbruik

27 Tijd om op te ruimen!

34 > Haken van takken

39 Duurzaam winkelen – checklist

40 De *lagom*-keuken

40 De beste tips tegen verspilling

44 Voedsel langer bewaren

47 > Gekarameliseerde uienchutney



- 49 > Aardbeienjam
- 50 Lekkerere restjes
- 53 > Dubbelgebakken aardappelen
- 55 > Aloo tikki
- 57 > Gebraden worstjes
- 59 > Taartje met restjes gebakken groente
- 60 Eet wat het seizoen en de streek biedt

- 62 De *lagom*-tuin
- 64 Ga verbouwen
- 65 > Teel je eigen kruiden in jampotten
- 66 Kruiden drogen voor het hele jaar
- 68 Composteren!
- 70 > Maak een insectenhotel
- 72 Verbluffend goedkope en eenvoudige ideeën voor de tuin

77 DEEL 2: GEZOND MET EEN EVENWICHTIG DIEET

- 78 Voedsel voor een evenwichtige stemming
- 83 Beperk je opwekkende middelen
- 85 > Smoothie van rode bessen
- 87 > Zweedse open sandwich met gravlax
- 88 Hoe groot moeten de porties zijn?
- 90 Hydrateer jezelf
- 92 Vind voor jou geschikte lichaamsbeweging
- 98 Een evenwichtige geest

103 DEEL 3: WERKEN EN LEVEN IN GEZOND EVENWICHT

- 104 *Lagom* op het werk
- 112 Doelen stellen
- 114 Geld
- 116 Gezinsactiviteiten
- 117 Sociale verplichtingen
- 118 Televisie-/tablettijd
- 120 Slaap
- 123 Even geen druk
- 123 Wees dankbaar voor wat je hebt
- 124 > Het hele gezin maakt heerlijk lol met kartonnen dozen

129 DEEL 4: BRENG JE BEHOEFTE IN EVENWICHT MET DE BUITENWERELD

130 Toon zelf de verandering die je wilt zien

132 Wees vriendelijk

136 Schenk wat tijd

138 TOT SLOT

140 BRONNEN



Wat is *lagom*?

IS HET GEWOON *HYGGE*
IN VERMOMMING?



Hygge was het modewoord van 2016 en nu *lagom* als het volgende Scandinavische begrip deel gaat uitmaken van onze woordenschat, kun je je afvragen of ze op elkaar lijken of misschien hetzelfde zijn. Het Deense begrip *hygge* gaat over het genieten van alledaagse pleziertjes en van momenten van stilte. Het Zweedse *lagom* is daarentegen een keuze voor een levensstijl van evenwicht, bescheidenheid, rust en tevredenheid. *Lagom* betekent in het Zweeds 'precies de goede hoeveelheid'. Het komt uit het gezegde '*Lagom är bäst*' wat wil zeggen: 'Precies de goede hoeveelheid is het beste.' *Lagom* is toepasbaar op elk aspect van je leven. Je kunt bijvoorbeeld meer aandacht besteden aan de hoeveelheid niet-duurzame dingen die je gebruikt.

Dus eet gezond en let op de CO₂-voetafdruk van de producten in jouw huis, zorg voor een geschikt evenwicht tussen werken en leven, ga sparen in plaats van uitgeven en denk na over jouw impact op de wereld als geheel.

Lagom klinkt misschien als gedwongen zuinigheid, maar in wezen gaat het om simpeler leven met de focus op wat belangrijk is. Het is iets dat aangepast kan worden aan jouw persoonlijke behoeften, waarna het met vertakkingen in elk aspect van jouw levensstijl voor evenwicht zal zorgen. Je kunt om te beginnen net zo *lagom* zijn als je wilt, omdat niet alles volmaakt hoeft te zijn. Als het voor jou maar 'precies goed' is.

De oorsprong van het woord 'lagom'

Men denkt dat het afstamt van de term '*laget om*', 'rond de groep', wat door de Vikingen werd gebruikt bij het rondgaan van de gezamenlijke drank in een gehoornde helm om ervoor te zorgen dat ieder zijn deel kreeg.





DEEL 1

Het lagom-huis

Vraag jezelf af: is het te veel, niet
genoeg of precies de goede hoeveelheid?

Er zijn veel manieren om thuis meer lagom te zijn. Dit deel wil jou met mogelijkheden en ideeën inspireren om jouw energieverbruik te verlagen. We geven tips om tocht te ontdekken en te verminderen. Je kunt voedselverspilling terugdringen en zelf groenten telen. Daarnaast vind je aanwijzingen om verantwoord en duurzaam te kopen en we laten je een paar innovatieve manieren zien om op te ruimen, te recyclen en te hergebruiken.

Snelle en gemakkelijke manieren om thuis energie te besparen

Energierekeningen gaan niet alleen omlaag met dakisolatie en dubbelglas in de ramen. Hier staan een paar eenvoudige manieren om geld uit te sparen:



- Heb je houten vloeren, gebruik dan vloerkleden om geen warmte te laten ontsnappen en tocht te voorkomen. Ze maken het ook gezellig.
- Zet 's nachts de verwarming uit en koop voor de winter een dikker dekbed.
- Zet de thermostaat één graad lager – dit kan de gasrekening op jaarbasis behoorlijk verlagen.
- Maak tochtrollen voor alle deuren in het huis. Heb je ouderwetse ramen, maak daarvoor dan ook tochtrollen.

- Moet je dat hemd echt wassen na één keer dragen? Laat het luchten – hang het op een hanger – en draag het nog een dag voordat je het in de was gooit.

- Doe de droger de deur uit, want het is een van de grootste energieslurpers. Droog kleding buiten of hang alles binnen op een rek. De was ruikt veel beter als die buiten is gedroogd.

- Gebruik luiken en gordijnen om de isolatie te verbeteren en de warmte binnen te houden.

- Leg plaids klaar om gezellig bij de tv te zitten in plaats van de thermostaat hoger te zetten.

