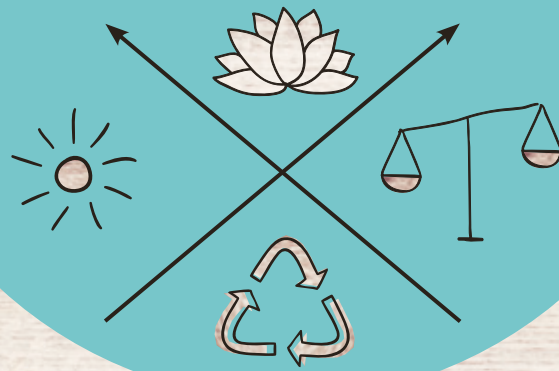


JONNY JACKSON
& ELIAS LARSEN

Lagon



Die schwedische Kunst, ausgeglichen zu leben

mvgverlag 

© des Titels »Lagon« (ISBN 978-3-86882-909-9)
2017 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

Inhalt

8 WAS IST LAGOM? IST ES BLOß GETARNTÉ HYGGE?

11 TEIL 1: DAS LAGOM-HEIM

- 12 Rasch und leicht im ganzen Haus Energie sparen
- 17 > Vom T-Shirt zum Einkaufsbeutel
- 18 > Die wunderbare Vielseitigkeit von Kisten und Paletten
- 21 > Putzen Sie Ihre Wohnung mit hausgemachtem Zitrusreiniger
- 22 > Fantastische Zugluftstopper
- 23 > Flickenteppich
- 24 Verschenden Sie kein Wasser
- 27 Zeit zum Aufräumen!
- 34 > Garderobenhaken aus Ästen
- 39 Nachhaltiger Einkauf – Checkliste

- 40 In der Küche
- 40 Top-Tipps, um Lebensmittelverschwendung gering zu halten
- 44 Die Lebensdauer von Lebensmitteln verlängern
- 47 > Karamelisiertes Zwiebelchutney



- 49 > Erdbeermarmelade
- 50 Leckere Reste
- 53 > Ofenkartoffeln
- 55 > Tikki Aloo
- 57 > »Sausage Roast«
- 59 > Gemüsetarte aus Resten
- 60 Saisonal essen, regional einkaufen

- 62 **Der Lagon-Garten**
- 64 Fangen Sie an, eigenen Kräuter zu ziehen
- 65 > Eigene Kräuter in Marmeladengläsern ziehen
- 66 Kräuter trocknen
- 68 Kompostieren!
- 70 > Bauen Sie ein Insektenhotel
- 72 Erstaunlich billige und einfache Ideen zur Abfallveredelung im Garten

77 TEIL 2: AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG UND GUTE GESUNDHEIT

- 78 Ausgleichende Lebensmittel
- 83 Konsum von Stimulanzien reduzieren
- 85 > Smoothie aus Roter Johannisbeere
- 87 > Schwedisches Sandwich mit Gravlax
- 88 Welche Menge wovon pro Tag?
- 90 Wässern Sie sich
- 92 Finden Sie die Bewegung, die Ihnen guttut
- 98 Ausgeglichenes Bewusstsein

103 TEIL 3: EIN GESUNDES GLEICHGEWICHT ZWISCHEN ARBEIT UND LEBEN

- 104 Lagom auf der Arbeit
- 112 Sich Ziele setzen
- 114 Geld
- 116 Familienaktivitäten
- 117 Gesellschaftliche Verpflichtungen
- 118 Zeit vorm Fernseher/Computer
- 120 Schlaf
- 123 Drücken Sie die Pausentaste
- 123 Seien Sie dankbar dafür, was Sie haben
- 124 > Außergewöhnlicher Spaß für die ganze Familie mit Verpackungsmaterial

129 TEIL 4: BRINGEN SIE IHRE BEDÜRFNISSE MIT DER UMWELT IN EINKLANG

130 Seien Sie die Veränderung, die Sie herbeiführen möchten

132 Seien Sie nett

136 Verschenken Sie ein wenig Zeit

138 SCHLUSS

140 QUELLEN