

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**