

SARAH SCHOCKE · LOTTE REINHARDT
Mittsommer, Lagerfeuer und Blaubeerkuchen
Skandinaviens Glücksgeheimnisse

Buch

Skandinavien steht für einen Lebensstil, der glücklich macht: behagliche Stuben, verwunschene Gärten, Beeren sammeln, Marmelade kochen, Socken stricken, Blumenkränze winden. Ein Sehnsuchtsort, der nach Zimtschnecken und frischem Gras duftet und Geborgenheit schenkt; wo Tradition, Menschen und Natur im Einklang miteinander sind. Die beiden Autorinnen entführen uns in diese Welt und teilen ihre »skandinavischen Glücksgeheimnisse«. Ein wunderbares Buch voller kreativer Ideen – mit Rezepten für Körper und Seele, um sich ein Stück nordische Glückseligkeit nach Hause zu holen.

Die Autorinnen

Sarah Schocke studierte Ökotrophologie. Als Redakteurin bei einem renommierten Ratgeberverlag betreute sie mehrere Jahre Bücher zum Thema gesunde Ernährung, bevor sie sich als Fachjournalistin und Buchautorin mit dem Schwerpunkt Ernährung und Genussküche selbständig machte.

Lotte Reinhardt ist gebürtige Dänin, Gründerin der Kochschule »Kochmal« in Berlin, Lehrerin und passionierte Hobbybäckerin.

SARAH SCHOCKE · LOTTE REINHARDT

*Mittsommer,
Lagerfeuer und
Blaubeerkuchen*

Skandinaviens Glücksgeheimnisse

GOLDMANN

Die deutsche Originalausgabe erschien 2014 unter dem Titel
»Leben und Kochen wie in Bullerbü. Nordische Ideen und Rezepte vom Lande«
im Kailash Verlag, München.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalt keine Haftung, da wir uns diese nicht
zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt
der Erstveröffentlichung verweisen.



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Vollständige und aktualisierte Taschenbuchausgabe Mai 2019

© 2019 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

© 2014 der Originalausgabe Kailash Verlag, München

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotive: STOCKSY/Svanberggrath

SSt • Herstellung: cb

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck: DZS Grafik d. o. o., Ljubljana

Printed in Slovenia

ISBN 978-3-442-22281-0

[www. goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz:



Inhalt

Vorwort	10
-------------------	----

Frühling

Die Liebe zur Natur	14
<i>Wilder Kissenbezug</i>	17
Auf zum Trödel	19
Aus alt mach neu	20
<i>Dekorative Dosen als Küchenhelfer</i>	21
Nordisches Landküchenglück	23
New Nordic Diet oder die Wiederentdeckung des nordischen Geschmacks	24
Was ist das Besondere am <i>Noma</i> ?	25
Unterwegs in Kopenhagen und die Entdeckung der neuen nordischen Küche.	26
Was ist die <i>New Nordic Diet</i> ?	27
Lammkeule mit Gurkensalat	30
Zwiebelomelett mit geräuchertem Lachs	33
Grüner Spargel-Garnelencocktail	35
Stachelbeerkuchen mit Baiser	37
Norwegische Lefser	40
Knäckebrot	43

Kartoffelpizza	45
Lakritzeis mit Limette	48

Sommer

Mittsommerfest in Schweden	52
Familie als Anker und Mittelpunkt.	54
Selbstgemachtes aus Küche und Garten	55
Ernten in freier Natur.	57
<i>Knusprige Apfelchips</i>	59
Auf ins Umland	60
<i>Saftiges Vollkorn-Apfelbrot</i>	61
Wildkräuter halten gesund und schmecken gut.	63
Wo wachsen Wildkräuter?	64
Kleines Kräutersammel-ABC	65
Wilde Kräuter in der Küche	67
<i>Kräuter trocknen – gewusst wie</i>	68
<i>Bärlauchöl</i>	69
Eingelegte Heringe mit zwei verschiedenen Beilagen.	72
Sternschnuppe – ein traditionelles Smørrebrød mit Fisch	75
Kaltschale mit knusprigen Keksen »Kammerjunkere«.	77
Blaubeerkäsekuchen	80
Holunderblütensirup.	83
Erdbeer-Rhabarbersirup	85
Holunderblütenschnaps.	87

Brombeerschnitten	88
Blaubeereis.	91

Herbst

Draußen sein bei Wind und Wetter	96
Im Meer baden rund ums Jahr.	99
Süße Familientradition	99
Ausflug in die Zuckerbäckerei	102
<i>Saure Drops</i>	103
<i>Hygge</i> heißt Gemütlichkeit	105
Nordische Tischdeko	107
<i>Tischdekor</i>	107
Naturinspirationen	108
Solidarische Landwirtschaft	109
Food-Coops.	111
Brot selber backen	113
Rehfilet mit Pilzen und Sellerie-Kartoffelpüree	118
Fischfrikadellen mit Wirsing und Pflaumen	121
Lauchtorte mit Salat und Lakritzdressing	124
Getreidebrei mit sonnenfarbigem Kompott	128
Topinambursuppe mit verschiedenen Toppings.	131
Zimtschnecken	133

Winter

Winter- und Eisbaden	138
Was macht Winterbaden so reizvoll?	139
Sauna: Balsam für Körper & Seele	141
Wo der Weihnachtsmann wohnt	144
<i>Mini-Weihnachtswichtel</i>	148
<i>Lichterglanz</i>	150
Schwedischer Weihnachtsschinken	152
Köttbullar mit brauner Soße	155
Grünkohlsalat mit Orangen	158
Kornotto	160
Sauerteig-Ansatz	163
Roggenbrot	165
Ris à la mande (auch Risalamande)	167
Braune Kekse	170
Norwegische »Klejner«	172
Semlor	174
Literatur	178
Rezeptverzeichnis	182
Die Autorinnen	184



» *W*ir Kinder von Bullerbü haben
es Weihnachten so wunderbar schön.

*Wir haben es natürlich auch sonst schön, im Sommer
und im Winter, im Frühling und im Herbst.*

Oh, wie haben wir es schön in Bullerbü. «

ASTRID LINDGREN: »WIR KINDER AUS BULLERBÜ«

Lagom ist schwedisch und bedeutet so viel wie »gerade richtig«. Und »gerade richtig« ist eine positive Lebenseinstellung, die nicht auf das Große, Besondere wartet, sondern zufrieden ist mit dem, was und wie es ist. Typisch nordisch? Vielleicht. Zumindest gelten die Skandinavier als die glücklichsten Menschen – ausgeglichen, bescheiden, maßvoll. Das ist möglicherweise bereits der Kern der skandinavischen Glücksgeheimnisse. Hinzu kommt, dass es die Skandinavier gerne ruhig angehen lassen. Eine ausgeglichene Work-Life-Balance ist wichtig, die Familie steht an erster Stelle. Dieser »Trend«, wenn man ihn denn so nennen mag, ist auch zu uns herübergeschwappt und hat sich ein nettes Mäntelchen namens »Hygge« angezogen. Hygge bedeutet, sich Zeit nehmen – für Familie und Freunde, gutes Essen, schöne Dinge. Hygge bedeutet aber auch genießen können, Geborgenheit und schließlich auch: Zufriedenheit. Hygge und Lagom ergänzen sich also prima und führen auf den Pfad des nordischen Glücks.



Und wenn wir uns das so recht anschauen, dann sind Zufriedenheit, das rechte Maß und sich Zeit nehmen Dinge, die auch in anderen Kontexten beim Glücklichein helfen. Wer also die Nase voll hat vom ewigen Streben nach Höher, Schneller, Weiter, der findet auf den nächsten Seiten Ideen und Inspirationen für mehr kleine und große Glücksmomente. Blaubeerkuchen etwa oder am lodernden Feuer sitzen und den knackenden Holzscheiten lauschen.

Sarah Schocke & Lotte Reinhardt



Frühling

»Papa war dabei, Laub in unserem Garten
zu verbrennen, und wir, die Osterhexen, liefen dort herum
und sprangen über die knisternden, brennenden Laubhaufen
und spielten, dass wir auf dem Hexentanzplatz wären.
Es roch richtig nach Frühling in unserem Garten,
denn so riecht es, wenn man Laub verbrennt.«

ASTRID LINDGREN
»DIE KINDER AUS BULLERBÜ«



Im **Frühling** erwacht alles zu neuem Leben. Aus der Erde sprießen zarte Pflänzchen, die Menschen strömen nach draußen und genießen die ersten Sonnenstrahlen in Cafés, im Garten, auf der Terrasse ... plötzlich wimmelt es von Leben. Und auch kulinarisch kommt wieder mehr Abwechslung auf den Tisch. Legte der Winter eine Art Dornröschenschlaf über die nordische Küche, währenddessen es vorwiegend Kohl und Rüben gab, küsst der Frühling diese nun wach. Spargel, Rhabarber, Kräuter, Salat und Radieschen bringen frisches Grün und volles Aroma auf den Teller.



DIE LIEBE ZUR NATUR

Es fällt schwer, die Natur nicht zu lieben, wenn man im Norden unterwegs ist. Sogar im bevölkerungsreichen Südschweden wird man von ihr förmlich eingesogen, sobald man diese nördlichen Gefilde betritt. Saftige Wiesen, auf denen die eine oder andere Kuh gras, rauschende Meeresfluten, tiefe Wälder – allein der Anblick lässt einen zur Ruhe kommen. Und je weiter man gen Norden gelangt, umso beeindruckender wird dieses Naturschauspiel, umso menschenleerer werden die Gegenden. Zwischen schroffen Felsen, tiefblauen Seen und einer artenreichen Flora und Fauna hat man plötzlich viel Zeit mit sich, denn auch der Empfang für Internet und Telefon ist nicht der beste. Das bedeutet weniger Ablenkung und führt sozusagen zu einer Zwangsruhe, die Balsam für gestresste Körper und Seelen ist. Ich fragte auch Lotte, wie sie als jetzige Berlinerin und »echtes« Nordlicht

zur Natur steht: »Ich denke nicht, dass ich besonders naturverbunden bin, aber ich vermisse die Möglichkeit, am Strand spazieren zu gehen, einfach baden gehen zu können und auch mal alleine zu sein, wenn mir danach ist – in der Stadt ist man so selten allein. Für mich ist es etwas Besonderes, am Strand entlangzu-spazieren und vom Wind fast umgehauen zu werden.



Das ist wie total neu Luft zu holen – frische Luft, die man bis ganz tief in die Zehen spürt. Dann fühlt man, dass wir nur ein ganz kleiner Teil vom großen Ganzen sind.«

Doch manchem Städter kann die Schönheit nordischer Natur auch leicht zu viel werden, wenn die Wellen laut an den Strand klatschen oder die Wildnis einen fast zu verschlucken droht. Aber diese Gedanken steigen meist nur anfänglich auf, wenn man aus der gewohnten hektischen, lauten Welt herausgerissen wird. Man muss auch gar nicht besonders naturverbunden sein, um innere Ruhe zu finden, es reicht einfach, in der Natur zu sein, und der Rest kommt von allein. Die Menschen aus dem Norden gelten von Natur aus als gelassen. In Dänemark lautet das Lebensmotto: »*Tåg det roligt!*« (»Nimm's gelassen!«). Das könnte aber auch für die anderen nordischen Länder gelten. In Schweden etwa zeigt sich die Gelassenheit bereits auf der Straße.

Außerorts zuckelt man mit maximal 80 Stundenkilometern durch die Lande, auf der Autobahn mit 120. So hat man Zeit, die Landschaft zu genießen, und Ärger über zu langsame Autofahrer, die die Straße blockieren und einen nicht schnell genug vorankommen lassen, kommt so kaum auf. Auch bei den Öffnungszeiten lassen es die Schweden recht gemütlich angehen. In mancher ländlichen Kleinstadt beginnt das öffentliche Leben erst Punkt zehn Uhr. Schlendert man vorher durch die Straßen, kommt es einem auch werktags so vor, als wäre es Sonntag. Hier und da bekommt man vielleicht Brötchen, und vereinzelt haben Cafés geöffnet. Aber erst Punkt zehn Uhr geht es richtig los. Alle Türen öffnen sich, aus Cafés und Bars dringen Musik und Gelächter auf die Straßen, die mit einem Mal voller Menschen sind. Und die Freunde und Familien, die sich zum Frühstück verabredet haben, fallen erst dann in die Lokale ein.

Schlafen Schweden gerne länger? Sogar auf den Märkten, auf denen in Deutschland bereits um fünf Uhr morgens die Stände aufgebaut werden und um acht Uhr die besten Sachen bereits weg sind, starten sie hier später. Um neun Uhr wird langsam aufgebaut, und um zehn kommen dann die Besucher. Ob es daran liegt, dass die Landbevölkerung zuvor noch andere Aufgaben erledigt, oder ob sie es einfach gemütlicher angehen lassen, bleibt ein Geheimnis.



Wilder Kissenbezug

Um einen nordischen Kissenbezug zu gestalten, gibt es zwei einfache Techniken: entweder die Serviettentechnik oder der Einsatz von Bügelfolie. Für beides benötigen Sie einen weißen Kissenbezug, der auf Ihr Lieblingskissen passt.

Serviettentechnik: Besorgen Sie sich eine schlichte Serviette mit einem Elch, einem Fuchs oder einem anderen Wildtier oder Naturmotiv, bestenfalls in Schwarz-Weiß. Außerdem benötigen



Sie speziellen Textilkleber für Serviettentechnik (Bastelladen), einen Pinsel, Baumwollvlies oder Dauerbackfolie und ein Bügelseisen. Schneiden Sie die Serviette ggf. auf den Umriss des Motivs zu, entfernen Sie sämtliche Schichten der Serviette, bis nur noch die bedruckte Fläche übrig bleibt. Verteilen Sie ausreichend Klebstoff auf die Fläche des Kissens, an der das Bild zu sehen sein soll. Legen Sie die Serviette darüber, und drücken Sie sie fest an. Dann verteilen Sie mit dem Pinsel, von der Mitte ausgehend, ausreichend Kleber über der Serviette, auch über die Ränder hinaus, und lassen es trocknen. Danach legen Sie ein Baumwollvlies über das Motiv und bügeln es ca. drei Minuten lang fest. Danach sollten Sie den Bezug auch bei 30 Grad waschen können. Jetzt können Sie den Bezug über das Kissen ziehen und von der nordischen Wildnis träumen.

Bügelfolie: Wenn Sie keine schönen Servietten finden oder lieber mit dem PC arbeiten, können Sie auch ein Foto von einem Wildtier am PC in Schwarz-Weiß gestalten. Achten Sie darauf, dass nur das Tier zu sehen ist und der Hintergrund weiß bleibt. Wenn Sie alle Einstellungen (Kontrast, Farbe, Schattierung) wie gewünscht getroffen haben, drucken Sie das Bild auf Bügelfolie aus. Schneiden Sie das Motiv ggf. zu, bügeln Sie es nach Anleitung auf den Kissenbezug, und beziehen Sie Ihr Lieblingskissen.