

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

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 »Kleiner«	172
Semlor	174
 Literatur	 178
Rezeptverzeichnis	182
Die Autorinnen	184