

# INHALT

Waffeln in Bullerbü und ein Marmeladenglas voll Schwedensommer 2

## DAS MIDSOMMAR-FEST IN SCHWEDEN

Midsommar auf Schwedisch; Das klassische Midsommar-Fest in Schweden 6

    Das Mittsommerfest in Bullerbü und die Familie 8

    Schweden-Impressionen und Lindgren Nostalgie 10

    Die Entstehung des Festes in Schweden 12

    Lagom – das Glücksrezept aus Schweden 14

    Eine Ode an das Draußensein und das Miteinander 16

## DEIN MIDSOMMAR-FEST ZU HAUSE

    Kreiere deinen eigenen Midsommar-Traum 18

    Paula Dehmel: Elfenreigen 19

    Fika – schwedisch entspannt durch den Alltag zum Fest 20

    Zimtschnecken (Kanelbullar) für deine Fika 21

Wähle und gestalte deine Midsommar-Location draußen und drinnen

    Feiern und Festorte auf Schwedisch 23

    Im eigenen Garten oder auf der Terrasse feiern 26

    Midsommar auf dem Balkon oder in der Wohnung 28

    Alternativen zur Midsommar-Feier zu Hause 30

    Hochzeit, Geburtstag oder Taufe zu Midsommar 32

## Deine Midsommar-Deko – einfache Bastelideen

    Blumenkranz 34

    Marie Itzerott: Elfenreigen 35

    Bindeanleitung: Der klassische Blumenkranz 36

    Einladungen basteln mit Blumensamen 38

    Tischdeko? – Keep it simple 40

    Upcycling: Hängevasen aus Glasfläschchen 42

    Sonnwendfeuer im Norden 44

    Sonnwendfeuer-Ideen 46

## Deine Midsommar-Rezepte – klassische Gerichte

    Smörgåsbord: Der schwedische Buffet-Klassiker 48

    Den Tisch decken auf Schwedisch 50

Erfrischende Erdbeerlimonade	52
Köttbullar – DER Schwedenklassiker	54
Köttbullarsauce und Dip und schneller Preiselbeer-Dip	56
Dillkartoffeln	58
Kartoffeln à la Hasselbacken	60
Eingelegte Heringe	62
Senapssill (Senfhering)	63
Rödbetssill (Rote-Bete-Hering)	64
Jordgubstårt – die klassische Midsommar-Erdbeertorte	66
Bullerbü-Waffeln	70
Die Sache mit dem Schnaps	72
Lied: Helan går	73

### **Spielideen und Lieder rund ums Midsommarfest für Klein und Groß**

Josef von Eichendorff: Elfe	74
Spiele aus Kindertagen neu entdeckt	75
Spielen auf Schwedisch; Apfeltauchen	76
Små grodorna – die kleinen Frösche	78
Bitte lächeln! – Erinnerungen in der DIY-Fotobox festhalten	80
Kubb, das schwedische Wikingerschach	82
Midsommar international – Badetraditionen zur Sommersonnenwende	84
Vom Tau und den sieben Blumen	88
Das Midsommarfest in Bullerbü und die Blumenmagie	90
Die Magie von Midsommar	94

### **NACKLÄNG DEINES SCHWEDISCHEN MIDSOMMAR-FESTES**

Mathilde von Bayern: Was der Junikäfer sah	96
Schwedenträume in Dalarna	98
Schwedenträume in Deutschland	100
Marmeladenglasmomente: Vier Ideen, wie du den (Schweden-) Sommer verlängern kannst	102
Die Magie des Sommerwaldes für die Räubertochter	108
Über die Autorin	110
Impressum	112