

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
Jordgubstårta – 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

NACHKLANG 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