





SARAH SCHOCKE · LOTTE REINHARDT

Leben und Kochen wie in

Bullerbü

Nordische Ideen  
und Rezepte vom Lande



kailash



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier

*Tauro* liefert Papier Union.

1. Auflage

Originalausgabe

© 2014 Kailash Verlag, München

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Bild- und Textredaktion: Ute Heek

Bildrecherche: Dietlinde Orendi

Layout und Umschlaggestaltung: ki 36 Editorial Design, Sabine Krohberger, München

Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering

Druck und Bindung: Print Consult, München

Printed in Slovak Republic

ISBN 978-3-424-63090-9

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

# 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

Mittsommernfest 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>Hyggeligt</i> heißt gemütlich . . . . .	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





»

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

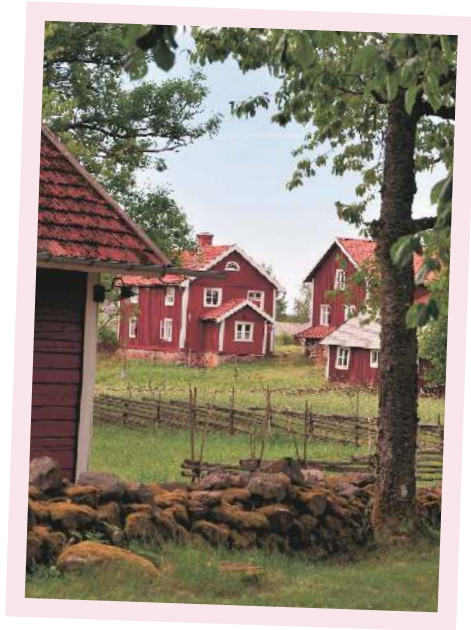
*Wir haben es natürlich auch sonst schön, im Sommer  
und im Winter, im Frühling und im Herbst.*

*Oh, wie haben wir es schön in Bullerbü.«*

ASTRID LINDGREN: »WIR KINDER AUS BULLERBÜ«

---

Bullerbü weckt Sehnsüchte nach heiler Welt, Natur, Familie, Glücklichkeit und Zufriedenheit. Was ist das für ein Zauber, der über Bullerbü liegt? In Zeiten der Globalisierung, in denen Grenzen verschwimmen und die ganze Welt vernetzt ist, wünscht sich der ein oder andere zurück ins beschauliche Bullerbü, wo es kein Telefon gibt, keinen Bus und kein Auto, ja nicht einmal einen Bäcker oder einen Kaufladen. In Bullerbü gibt es nur Natur, Familie und das, was man im Garten und auf dem Feld angebaut hat. Bullerbü ist ein, wie man heute sagen würde, Selbstversorger-Dorf. Die Kinder lernen von klein auf, wo Lebensmittel herkommen, wann etwas Saison hat, wie man es zubereitet und konserviert und wie man Verantwortung für sich und andere übernimmt. Das sind Dinge, die in der heutigen Zeit verloren gegangen zu sein scheinen und nach denen sich viele Menschen zurücksehnen. Doch einen Gang zurückschalten, kann man auch außerhalb von



Bullerbü. Das tut Körper und Seele gleichermaßen gut und lässt Kraft schöpfen für Neues. Die Einheimischen im hohen Norden haben uns anscheinend einiges voraus, was Zufriedenheit, Ausgeglichenheit und Glücklichein angeht. Worin besteht das Geheimnis des Bullerbü-Zaubers, der sich wie ein Mantel über ganz Skandinavien zu legen scheint? Lassen Sie uns gemeinsam auf die Reise gehen, um zu entdecken, wie wir das Bullerbü-Gefühl zu uns nach Hause holen können. Viel Spaß beim Schmökern, Basteln und Rezepte ausprobieren!

*Sarah Schocke und Lotte Reinhardt*



Sarah Schocke, Lotte Reinhardt

## **Leben und Kochen wie in Bullerbü**

Nordische Ideen und Rezepte vom Lande

ORIGINALAUSGABE

Gebundenes Buch, 184 Seiten, 13,5 x 17,5 cm

50 farbige Abbildungen

ISBN: 978-3-424-63090-9

Kailash

Erscheinungstermin: Mai 2014

Schon seit der Kindheit steht Bullerbü für einen Sehnsuchtsort: behagliche Stuben, verwunschene Gärten, Beeren sammeln, Marmelade kochen, Socken stricken, Blumenkränze winden. Ein Ort, an dem man immer verweilen möchte, weil er 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 Bullerbü nach Hause zu holen.



**Der Titel im Katalog**