

NICOLE ZWEIG

MACH'S DIR *hygge*



DAS NORDISCHE GLÜCKSPRINZIP
FÜR SELBERMACHER UND GENIESSER



Inhalt

SNEAK PEEK

Mach's dir hygge 8

start fresh 14

AUF INS NEUE JAHR

Blumen-Mix im Vasen-Wald 16
Knackig-frischer Salat mit Blümchen 18
Grapefruit Sugar Scrub 20
Be my Valentine 22
Klemmen statt pinnen:
Memoboard nach Maß 24
Nussig und lecker:
Apfel-Walnuss-Brot 26

Just for me RAUS IN DIE NATUR
Frische Luft macht gute Laune 28
Hochgestapelt: Leckeres auf drei Etagen 30
Backpack-Message 34
Toast Benedict mit Roastbeef 36

Craft Report 1260 GRAD
Keramik & Porzellan 38
Quasten-Korb 42
Alles an Ort und Stelle am Schlüsselboard 44
Power-Mix: Grüner Smoothie 48

Better Together LIVING OUTSIDE
Die Frühlingsluft genießen 50
Trichter-Lichter 54

feel the sun 56

SOMMER, SONNE, SONNENSCHEN

Liebevolle Blumengrüße 58
Lampions mit Pepp 60
Beerenstark: der Energy Booster 62
Scrabble-Coaster 64
Geschirrtuch in Shibori-Technik färben 66
Floral Toner 70

Just for me SUMMER IN THE CITY
Genießen, lümmeln, lesen 72
Paketschnur-Korb 74

Craft Report CAFÉ BLÁ
Kaffee & Kult 76
Bagel mit Wurstsalat und Ofen-Radieschen 80
Hand-painted: Pflanzenblatt 82
Sommerliches Gemüse
mit Hackbällchen 84

Better Together HERE COMES THE SUN
Laue Sommernächte für Picknicker 86
Naturmaterial-Mix: Leder-Kork-Clutch 90
Hängeregal aus Holz 94
Fruchtig-sommerlich: Heidelbeer-Cashew-Cake 96





calm down 98

HERBSTZEIT IST HYGGEZEIT

Herzlich willkommen: Türkranz mit Blüten 100
Schön in der Klemme 104
Shea whipped Body Butter 106
Perlgraupenrisotto mit Kürbis 108
Pompon-Kissen 110

Better Together AB IN DIE WILDNIS

Willkommen Herbst 112
Alle Teller an der Wand 116
Unwiderstehlich: Waffeln mit Kirschen 118
Hot Chocolate mit Marshmallows 120
Leder-Shopper 122

Just for me STAYING AT HOME

Relaxen und Tee trinken 126

Craft Report ANTON DOLL

HOLZMANUFAKTUR 128
Vasen-Vielfalt in Beton gegossen 132
Edler Fisch: Gebeizter Lachs mit Kräutern 136
Licht aus dem Becher 138
Scherenschnitt-Lettering 140

get cozy 142

SO SCHÖN IST DER WINTER

Indoor-Wäldchen 144
Köstlich duftende Zimtschnecken 146
Winterlicher Glühwein 148
Time for presents – schön verpackt 150
Hübsch eingerahmte Woll-Pompons 154

Just for me HOME SWEET HOME

Beobachten, besinnen, reflektieren 156
Ganz natürlich: Notizbuch in Holzoptik 158
Relax-Badetee 160
Kerzen gießen 162
Kordel-Untersetzer 166

Better Together WINTER WONDERLAND

Die weiße Pracht genießen 168
Ein Hauch von Orient: Kichererbseneintopf 172
Einfach mmmh: Birnen-Porridge mit Granatapfel 174
Wolliger Lampenschirm 176

Craft Report FOTO-ALCHEMIE

Fotografie ist Kunst 178
Sternschmuck aus Wäscheklammern 182

Index 184
Service 188
Impressum 192



DIE GU-QUALITÄTS-GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100 %ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kreativ-Ratgeber fachlich fundiert und inspirierend zugleich sind. Wir garantieren, dass:

- alle Anleitungen und Tipps in der Praxis geprüft und
- durch klar verständliche Texte und Illustrationen einfach umsetzbar sind.

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG
Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.





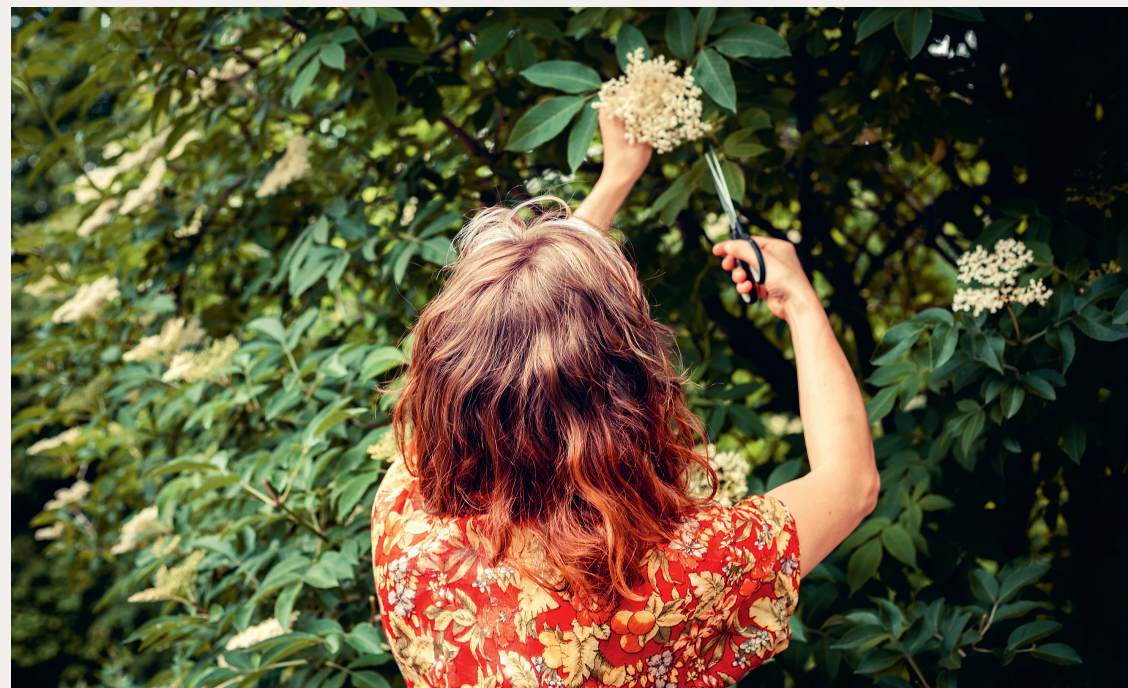
In diesem Buch will ich dir den »hygge way of life« näherbringen. Dazu bedarf es nicht viel – ein wenig Muße, gepaart mit etwas handwerklichem Geschick sowie Lust am Kochen und Backen. Das reicht schon, um all die Aktivitäten zu erleben, die schönen Dinge zu basteln oder die Leckereien zu genießen, die ich hier Seite für Seite vorschlage. Nimm dir Zeit für dich, und freue dich, in geselliger Runde schöne Stunden mit deinen Freunden und deiner Familie zu verbringen. Ich möchte deine Aufmerksamkeit für die kleinen Dinge des Lebens schärfen und gebe dir viele

Tipps, wie du dein Leben noch freudvoller machen kannst, während du im Moment verweilst.

Das Wort »hygge« kommt ursprünglich aus Norwegen und bedeutet in etwa Wohlbefinden. In Dänemark kam es Anfang des 19. Jahrhunderts in den Sprachgebrauch und ist heute zu DEM Lebensgefühl der Dänen geworden. Es bedeutet sehr viel auf einmal, aber die Essenz von hygge ist ganz einfach: Glückliche sein. Den Moment genießen, abschalten und sich nicht ablenken lassen von den vielen Versuchungen, der Schnelllebigkeit und der allseits präsenten Informationsflut. Genieße, erfahre und lebe im Jetzt! Das ist die Botschaft des hyggeligen Lifestyles. Es lohnt sich, diese Erkenntnis in den eigenen Alltag zu integrieren, denn davon haben wir alle reichlich: Verbringe intensive schöne Stunden mit lieben Menschen, und nimm dir die Zeit, die kleinen Dinge des Lebens bewusst wahrzunehmen. Lausche dem Leben um dich herum, und lasse es zu. So machen es sich die Skandinavier hyggelig!

Hygge ist mehr als Gemütlichkeit

Das deutsche Pendant zu hygge ist Gemütlichkeit. Im Gegensatz zum dänischen hygge beinhaltet dieser Begriff aber nicht das allumfassende Wohlbefinden im Jetzt, kommt dem aber in bestimmten Bereichen schon sehr nahe. Bei uns fühlen wir uns hygge vor allem in geselligen Runden. Bei einem guten Essen mit



Living outside

DIE FRÜHLINGSLUFT GENIESSEN

Endlich wieder draußen sein! Das macht am meisten Spaß, wenn man sich mit Freunden verabredet und einen Tagesausflug plant. Die Möglichkeiten sind nahezu grenzenlos.

Neues entdecken!

Ihr könnt eine Bergtour, einen langen Spaziergang im Wald, einen Ausflug an einen See oder ans Meer planen – das Schöne daran ist, dass ihr etwas miteinander erlebt, und das schweißt euch zusammen, denn gemeinsame Erlebnisse verbinden und bereichern die Freundschaft. Sucht euch immer wieder Orte, die ihr noch nicht kennt. So erschließt ihr euch neue kleine Welten und lernt eure Umgebung besser kennen. Jeder darf abwechselnd etwas vorschlagen – so bleiben eure Outdoor-Aktivitäten abwechslungsreich. Tolle Tipps und Routen für Tagesausflüge findet ihr im Internet oder in speziellen Reiseführern für Tagesausflüge.



Narzissen sind die Vorboten des Frühlings.

Wilde Narzissen sind streng geschützt, aber vielleicht ist ein Feld mit Narzissen zum Selberpflücken in deiner Nähe, und du kannst Freunde und Familie mit einem kleinen Strauß überraschen.

Geschirrtuch in Shibori-Technik färben

Als Erstes solltest du neue Geschirrtücher unbedingt waschen, damit sie später die Farbe gut annehmen. Sonst verhindert die Appretur, also die Schutzschicht auf dem Stoff, dass das Färbemittel wirken kann.

Technik mit Brettchen: Falte ein vorgewaschenes Geschirrtuch zu einem kleinen quadratischen Päckchen. Orientiere dich dabei an der Größe der Brettchen, die du zur Verfügung hast (→ Bilder Seite 68/69).

Dann legst du je ein Brettchen auf die Ober- und Unterseite des gefalteten Päckchens, fixierst das Stoffpaket mit ein oder zwei Gummiringen und umwickelst es anschließend kreuz und quer fest mit der Schnur.

Technik mit Stock: Bei dieser Variante faltest du das Geschirrtuch ausgehend von einer Ecke diagonal wie eine Ziehharmonika etwa vier- bis fünfmal zusammen. Wie schmal du den Streifen faltest, hängt von der Länge deines Stöckchens ab.

Anschließend wickelst du den Stoff vom schmalen Ende her straff um das Stöckchen. Die Gummiringe helfen dir dabei, die Rolle zusammenzuhalten.

Zum Schluss umwickelst du die Rolle kreuz und quer mit der Schnur. Je fester die Schnur gebunden ist, desto größer bleiben später die weißen Flächen.

Bereite so viele Geschirrhandtücher mit einer dieser Techniken vor, wie du möchtest.

Shibori ist eine traditionelle japanische Handwerkskunst. Bei dieser Färbetechnik für Textilien entstehen die Muster durch unterschiedliche Falttechniken und Abbinden des Stoffes. Das klassische Shibori ist blau-weiß. Diese Färbetechnik sieht auch überraschend gut in anderen Farben aus.

- DU BRAUCHST:**
- weiße Geschirrtücher (Baumwolle)
 - quadratische Brettchen
 - Gummiringe
 - Schnur
 - Stock
 - Gummihandschuhe
 - eine alte Schüssel oder einen Eimer
 - einen alten Löffel
 - blaues Färbepulver, z. B. von Marabu
 - Salz
 - Farb-Fixierer



calm down

HERBSTZEIT IST HYGGEZEIT



Hot Chocolate mit Marshmallows

Als Erstes schlägst du die Sahne steif. Hacke die Schokolade fein, und gib 40 g davon in eine Schüssel. Erhitze in einem mittelgroßen Topf Wasser, aber lass es nicht kochen. Nun nimmst du den Topf vom Herd, setzt die Schüssel darauf, sodass das Wasser den Schüsselboden gerade eben berührt, und lässt die Schokolade unter gelegentlichem Rühren schmelzen.

Inzwischen kochst du die Milch auf, ziehst sie vom Herd und lässt die restliche Schokolade darin schmelzen. Rühre nun den Likör unter. Fülle die heiße Schokolade in zwei große Becher, gib die Sahne darauf, und rühre sie etwas unter.

Zum Schluss streust du die Marshmallows darauf und lässt die flüssige Schokolade mit einem Löffel langsam darüberlaufen.

Dieser Trunk hilft bei
Liebeskummer, Dauerregen
und Arbeitsfrust. Trinken solltest
du ihn unbedingt auf deinem
kuscheligen Sofa. Zu Risiken und
Nebenwirkungen fragst du – ach
egal. Genieße einfach!

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

50 g Sahne
100 g Zartbitterschokolade
500 ml Vollmilch
8 kleine Marshmallows

OPTIONAL

4 EL Orangenlikör



hyggelig durchs Jahr

NIMM DEIN GLÜCK SELBST IN DIE HAND!



GENIESSEN

Mit leckeren Soulfood-Rezepten verwöhnst du deine Liebsten und natürlich auch dich selbst.



GLÜCKLICHSEIN

Ob drinnen oder draußen, so wird das Beisammensein mit family & friends zur echten Wohlfühl-Zeit.

SELBERMACHEN

Kreative DIY-Projekte sorgen für Gemütlichkeit zu Hause und einfache Beauty-Rezepte bringen dich zum Strahlen.



WG 411 Kreatives Gestalten
ISBN 978-3-8338-6333-2



9 783833 863332



www.gu.de

