

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: Leckerer 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, SONNENSCHNEIN

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

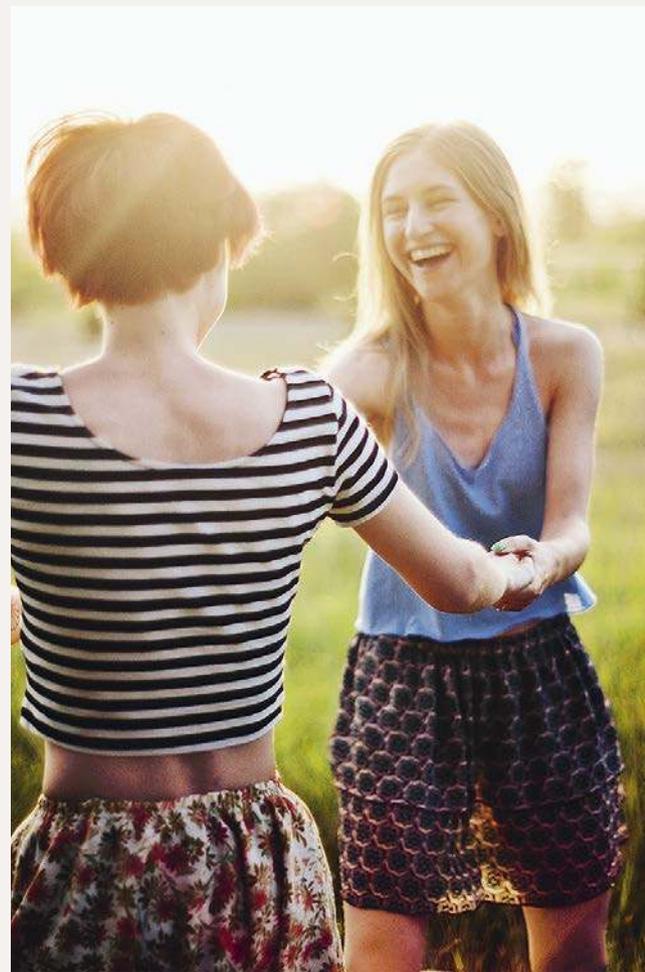
Genießen, lümmeln, lesen	72
Paketschnur-Korb	74

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
Hängeregale 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
Perlgrauenrisotto 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.

HA





MACH'S DIR *hygge*

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



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.**

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.

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 Faltechniken 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

