

ANNA HEUPEL

# NORDIC FEELING

Eine magische  
Foto-Reise durch  
Schweden

**SPIEGEL**  
Bestseller-  
Autorin

GRÄFE  
UND  
UNZER



# INHALT

## Komm mit auf die Reise

---

Hej, Schwedenfreunde, ...	7
Über Lea	21
Über Swanni	35
Anna im Interview mit Maria	39
Kulinarik	57
Wie aus einem Zwischenstopp ein Zuhause wurde	61
Leben mit dem Licht und den Polaritäten	65
Hommage an die Dunkelheit	77
Lebenslust und des Winters Abschied	111
Eine Reise durch das ewige Licht	153
Zwischen Farbenpracht und Frost	191

## Die Jahreszeiten

---

Wintergedicht	92
Frühlingsgedicht	130
Sommergedicht	180
Herbstgedicht	216

## Typisch Schweden

---

Stuga	13
Loppis	53
Fika	96
Bastu	128
Allemansrätten	132
Midsommar	160
Friluftsliv	187
Lagom	204
Älvdans	209

## Kulinarische Einblicke

---

Jordgubbstårta	62
Janssons frestelse	80
Kartoffelpuffer mit Kaviar	87
Kanelbullar	95
Tunnbröd-Winter-Edition	99
Vegane Kroppkakor	105
Dutch-Oven-Tortilla	121
Fichtentriebesirup	126
Räucherfisch	135
Räuchersaibling mit roten Zwiebeln, Möhrenpüree und frittiertem Tunnbröd	138
Rucki-Zucki-Eiersalat auf Pumpernickel	143
Bunter Sommertisch	163
Ofenmöhren mit Sesamdip	164
Fenchel-Orangen-Salat	164
Rhabarber-Tomaten-Salat mit Holunder	164
Sommernachspeise	165
Smörgåstårta	169
Rhabarberpaj	173
Tunnbröd-Sommer-Edition	179
Kantarell-Rahm-Pasta mit Blattspinat	197
Pilzbrot	201
Pilzsuppe	223
Tjälknöl	226
Tunnbröd	230



# HEJ, ...

*... SCHWEDENFREUNDE,  
NATURLIEBHABER UND  
OUTDOORENTHUSIASTEN,  
LIEBE FOTOGRAFEN,  
LESERINNEN UND LESER,*

ich freue mich sehr, euch in meinen ersten Bildband »Nordic Feeling« mitnehmen zu dürfen auf eine magische Fotoreise durch Schweden. Danke euch für den Kauf dieses Buches und die damit verbundene Unterstützung meiner Arbeit als Fotografin. Und ein dickes Danke auch dafür, dass ihr euch einen Augenblick für dieses Buch nehmt. Zeit ist wertvoller denn je und mich freut es, dass einige gerade lieber diese Seiten aufschlagen, als durch Instagram zu scrollen. Denn gedruckt wirkt eine Fotografie noch mal ganz anders als auf einem Bildschirm. Ich lade euch hier dazu ein, für einen Moment dem Alltag zu entfliehen und zu träumen. Von Natur, Weite, Echtheit und dem ein oder anderen leckeren Gericht. Also schnappt euch einen Tee und macht es euch gemütlich.

Vielleicht kennen mich ein paar von euch bereits aus meinem ersten Buch »Fotografie – Inspired by Life« – einem Fotografie-Ratgeber, der es nach kurzer Zeit auf Platz 1 der Spiegel-Bestsellerliste geschafft hat. Das war ein unglaubliches Gefühl und eine aufregende Zeit für mich. Neben diesem Erfolg durfte ich aber vor allem zahlreiche Menschen mit diesem Leitfaden motivieren, sich mehr für die Fotografie zu begeistern. Mich haben seit der Buchveröffentlichung viele Nachrichten und liebe Worte erreicht, und ich freue mich nach wie vor sehr darüber, dass das Buch unzählige dazu inspiriert, sich die Kamera zu schnappen und die Welt mit anderen Augen zu sehen.

Für alle, die nicht wissen, wer ich bin: Ich heiße Anna Heupel, bin 32 Jahre alt und seit 2011 als Outdoor- und Lifestyle-Fotografin in Deutschland, Schweden und der Welt unterwegs. In diesem Buch hier geht es allerdings nicht um mich, sondern um die Magie eines Landes: Schweden. Ein Sehnsuchtsland, welches im Jahr 2019 ungeplant zu meiner zweiten Heimat wurde. Um ehrlich zu sein, hätte ich nie gedacht, dass ich mal





## STUGA

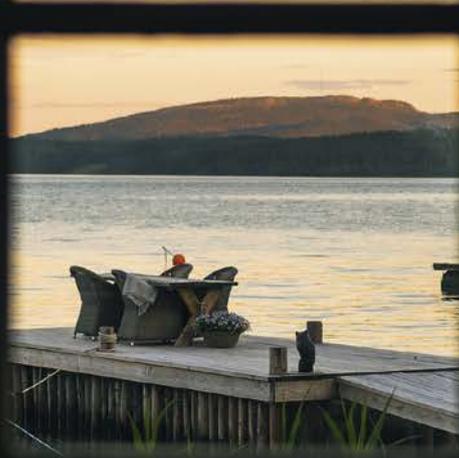
*Hütte, Häuschen, kleines Haus*

Stugas haben Tradition! Viele Schweden leben in den Städten und haben zudem ein Ferienhaus auf dem Land, wo sie gerne den Sommer in der Natur verbringen. Sind die Ferienhäuser sehr klein, nennt man sie Stugas, sowie auch Nebengebäude oder Hütten. Manche Sommerhäuser oder Stugas befinden sich auf abgeschiedenen Inseln und sind nur mit dem Boot erreichbar.



Egal zu welcher Jahreszeit -  
das Licht im Norden ist ein  
Traum für Fotografen.







*Inspiration bekomme ich  
von der Natur mit ihren Bergen,  
dem Meer und dem Wald.*



# KULINARIK

von Anna

Schweden hat weit mehr zu bieten als nur Köttbullar und Lachs. Die schwedische Küche ist bekannt für ihre traditionellen Gerichte, die oft aus einfachen Zutaten bestehen. Bei einem typischen Frühstück beispielsweise kommen Brot, Käse, Wurst und Marmelade auf den Tisch. Zum Mittag gibt es Fleischbällchen mit Kartoffelpüree und Preiselbeeren oder Graved Lachs mit Kartoffeln und Dillsauce. Ebenfalls sehr beliebt ist das Smörgåsbord, eine Art Büfett mit diversen kalten und warmen Speisen wie Räucherlachs, Hering, Fleischbällchen, Kartoffelsalat und allerlei Käsesorten. Apropos Hering: Von dem Stinkefisch Surströmming habt ihr bestimmt schon einmal gehört. Hierfür wird der Hering in Salzlake eingelegt und für mehrere Monate fermentiert, bis er seinen intensiven, faulig-stinkenden Geruch entwickelt hat. Surströmming wird meist auf Brot mit Kartoffeln, Zwiebeln und weiteren Zutaten serviert. Ich war zu einem echten Surströmming-Essen eingeladen und fand den Geschmack des Fisches – in Kombination mit den anderen Zutaten – gar nicht mal schlecht. Es könnte aber sein, dass der beigesteuerte Schnaps seinen Teil dazu beigetragen hat...

Aber auch in Schweden hat sich in den letzten Jahren die Landesküche weiterentwickelt und immer mehr Restaurants bieten nicht nur beliebte klassische Hausmannskost, sondern moderne und innovative Gerichte an. Dabei werden regionale und saisonale Zutaten verwendet: Kartoffeln, Gemüse, Pilze, Beeren und auch Kräuter spielen eine wichtige Rolle, Bio-Fleisch, Wild, fangfrischer Fisch. In Schweden produzierte Lebensmittel wie Käse und Wurst kommen ebenfalls zum Einsatz. Und bei allem wird viel Wert auf Nachhaltigkeit und Umweltbewusstsein gelegt.

Selbstverständlich gibt es nicht nur Pikantes zu essen, denn die Schweden lieben Süßes! Das werdet ihr aller spätestens dann merken, wenn ihr in einem schwedischen Supermarkt zum Einkaufen geht. Die Back- und Süßwarenabteilung ist oft riesig. Neben Regalen voller Schokolade, Kuchen, Kleingebäck und Kekse gibt es die sogenannten Lösgodis – loses buntes Naschwerk von Fruchtgummis bis Schokodrops, das man sich selbst zusammenstellen und in unterschiedlich große Tüten abfüllen kann.





# LEBEN MIT DEM LICHT UND DEN POLARITÄTEN

von Anna

Wenn ich mit einem Begriff das Leben im Norden beschreiben müsste, dann wäre es Polarität. Es gibt zwar auch hier vier Jahreszeiten, aber der Frühling und Herbst sind so kurz, dass Winter und Sommer klar dominieren. Und diese beiden haben auf eine konträre Weise ihren eigenen Charme. Helligkeit und Dunkelheit. Wärme und Kälte. Aktivität und Schlaf. Im Sommer lebt alles, die Menschen sind draußen, es ist grün und warm, die Natur erblüht und nachts wird es nicht mehr dunkel. Licht im Überfluss. Im Winter dagegen schafft es in unserer Region die Sonne nur knapp über den Horizont, für einige Wochen im Jahr und für wenige Stunden. Es ist kalt, die Natur hat sich zurückgezogen und ist unter meterhohen Schneedecken begraben. Alles wirkt dumpf. In den Nächten tanzt geräuschlos das Polarlicht über den Sternenhimmel. Obwohl die meisten wohl den Sommer bevorzugen, hat doch jede Zeit ihre ganz eigene Schönheit zu bieten. Und das Licht ist trotz Dunkelheit immer da.



## JANSSONS FRESTELSE

von Anna & Eva

»Janssons Versuchung« ist ein in ganz Schweden bekannter Kartoffelauflauf, der zu jeder Jahreszeit gegessen wird, und eines meiner Lieblingsgerichte. Der Auflauf ist unglaublich lecker und DAS Gericht, wenn ich bei Nachbarn zum Essen eingeladen bin. Der Auflauf besteht aus nur wenig Zutaten: Kartoffeln, Zwiebeln, Sardellenfilets, Sahne und Butter. Es ist ein ganz simples Rezept, das ich gemeinsam mit meiner Nachbarin Eva für ein schwedisches Dinner gekocht habe. Die Mengen sind frei wählbar und der verwendeten Auflaufform anzupassen. Rohe Kartoffeln schälen, waschen und in nicht zu grobe Stifte schneiden. (Eva hat dafür eine Maschine benutzt, die es in jedem schwedischen Supermarkt zu kaufen gibt. Die Kartoffelstifte sind damit supergleichmäßig geworden.) Eine gefettete Auflaufform mit den Kartoffelstiften füllen, bis der Boden bedeckt ist. Dann kommen als nächste Schicht dünne Zwiebelscheiben darauf. Wir haben nur wenige genommen, falls ihr aber sehr gern Zwiebeln esst, dürfen es natürlich auch mehr sein. Darauf werden ein paar Sardellenfilets aus der Dose verteilt. Die schmecken wirklich lecker und machen den Auflauf salzig, sodass zwischendurch nur mal ein wenig gepfeffert werden muss. Dann wieder Kartoffelstifte, Zwiebeln und Sardellen einfüllen, bis die Auflaufform fast voll ist. Zum Schluss mit Kartoffelstiften abschließen und so viel Sahne darübergießen, bis fast alles bedeckt ist. Zum Schluss kommen noch zwei Butterstücke drauf, damit die oberste Schicht Kartoffeln knusprig wird. Janssons frestelse im 225° heißen Backofen (Mitte) 45–60 Minuten backen. Falls der Auflauf zu trocken aussieht, noch mal etwas Sahne darübergießen. Tipp: Eva hat noch für einen extrafeinen Geschmack den Sud aus der Sardellendose mit dazugegeben. Dazu trinken die Schweden vorzugsweise Schnaps.









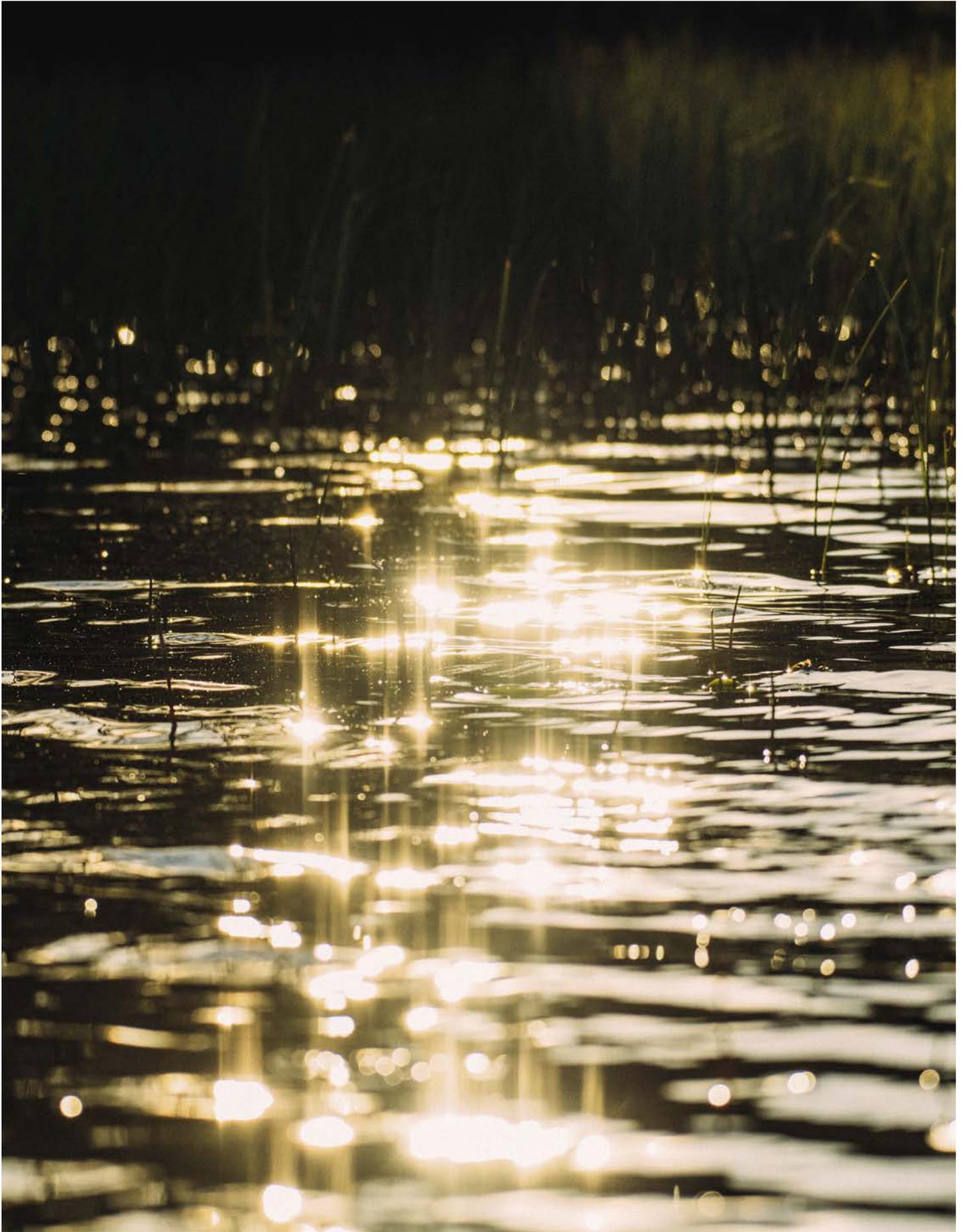












primitiv hier oben, allein und nur umgeben von Wildnis. Vielleicht aber auch nicht. Ausgewogenheit und Balance sind doch der Schlüssel zu unserer ganzen Existenz. Sowohl unserer kleinen Existenz in vertrautem Umfeld sowie unserer noch kleineren Existenz in den großen Weiten des unüberschaubaren Universums.

Der Herbst ist die kurze Zeit des Jahres, um noch einmal innezuhalten. Mit dem Tau, welcher sich auf den Gräsern fängt, und dem ersten Frost, der den Boden bedeckt, kündigt sich der Moment an, in dem die Natur zum Stillstand kommt. Die Tage werden kürzer und die Temperaturen kälter. Die Stille bringt auch immer ein wenig Frieden mit sich. Die Möglichkeit, sich eine Tasse Tee zu kochen und mit einem Wollpullover die finalen Momente auf der Veranda zu verbringen. Einige Atemzüge der Luft zu genießen, die noch nach grünem Gras riecht. Der Herbst ist neben der Veränderung der Natur genauso die Transformation für den Körper, der sich von der lang anhaltenden Helligkeit des Sommers verabschiedet, hin zu den dunklen Tagen und den langen Nächten.









## PILZBROT

von Anna

Mein absolutes Herbst-Highlight. So simpel, frisch und lecker! Ich habe täglich Pfifferlinge oder Steinpilze im Wald gesammelt, die ich direkt zubereitet und gegessen habe. Für ein deftiges Pilzbrot einfach die gesäuberten Pilze mit Butter (oder Öl) in eine Pfanne geben und bei mittlerer bis starker Hitze braten. Pilze speichern sehr viel Wasser und schrumpfen beim Braten extrem, deswegen solltet ihr genügend Pilze sammeln, um dann eine angemessene Menge aufs Brot packen zu können. Die Pilze so lange braten, bis das Wasser ausgetreten ist, danach ruhig ein paar Minuten weiterbraten. Vielleicht noch mal ein Stückchen Butter dazu (ich liebe Butter), dann Gewürze wie Salz, Pfeffer, Muskat. Wer mag, kann gern auch für etwas Abwechslung sorgen und zum Beispiel Zwiebeln oder Knoblauch mitbraten, einen Klecks Schmand oder Crème fraîche unterrühren oder kräftigen Käse wie den leckeren Västerbotten. Ein, zwei Scheiben (Toast-)Brot im Toaster oder in der Pfanne rösten und die Pilze noch warm darauf verteilen. Eventuell die Brotscheiben vorher noch mit Frischkäse, Butter oder Hummus bestreichen. Mein Lieblingsbrot ist die Waldvariante mit Zutaten, die ich rund ums Häuschen gefunden habe: Pfifferlinge, Heidelbeeren, Johannisbeeren und Petersilie.





## ÄLVDANS

*Elfentanz, Nebelschleier*

Dieses Wort wird verwendet, um den tief liegenden Nebel über Feldern, Wiesen und Seen zu beschreiben, wie er sehr häufig im Herbst zu beobachten ist. Es ist jedes Mal wieder eine magische Situation, aber nicht nur, weil es ein besonderes Naturphänomen ist. In früheren Zeiten glaubten die Menschen in Skandinavien, dass sich genau dann die Feen in ihren weißen Gewändern zum Elfentanz versammelten und um ihre Zauber zu sprechen.



Das Licht im Herbst  
trägt eine besondere Melancholie in sich,  
die uns an die Vergänglichkeit  
des Lebens erinnert.





# GELASSENHEIT, RUHE UND WILDE NATUR

Hej! In meinem neuen Buch möchte ich euch mitnehmen auf eine magische Reise durch das Sehnsuchtsland Schweden, welches im Jahr 2019 zu meiner Zweitheimat wurde. Dafür haben meine Kamera und ich Wälder durchstreift, das Polarlicht bestaunt und neben glitzernden Seen im Schein der Mitternachtssonne gezeltet. Wir haben tolle Menschen getroffen, mit ihnen gekocht und gegessen und ihren Lebensstil in Bildern eingefangen.

Jedes Foto in diesem Buch ist eine Liebeserklärung an ein Land, das mich mit seiner atemberaubenden Schönheit, Einfachheit und Ruhe immer wieder tief berührt. Wenn ihr für einen Moment dem Alltag entfliehen und ein bisschen träumen wollt – von Natur, Weite, Echtheit und dem ein oder anderen leckeren Gericht:

*SCHNAPPT EUCH EINEN TEE,  
MACHT ES EUCH GEMÜTLICH UND  
KOMMT MIT MIR MIT!*



WG 352 Reisen  
ISBN 978-3-8338-8802-1

