

Mittsommertaditionen in Schweden



Hol dir den schwedischen Mittsommer nach Hause!

Blumen unters Kopfkissen legen, lecker essen, einen Blumenkranz fürs Haar selbst flechten: Ich zeige dir, wie du dir den Mittsommer nach Hause holst, ohne nach Schweden reisen zu müssen.

„**Midsommar**“ ist in Schweden das Fest der Feste, gleich nach Weihnachten. Die kürzeste Nacht des Jahres ist aber auch wirklich ein Grund zu feiern! Je nachdem, wo in Schweden man ist, geht die Sonne gar nicht unter. Außerdem feiert man an Mittsommer das Leben, trifft sich mit Familie und Freunden. Das ganze Land wirft sich in seine schönsten Kleider und tanzt um die Mittsommerslange, einen blumenverzierten Stamm, ähnlich einem Maibaum, der meistens mitten im Dorf oder auf einer Wiese aufgestellt wird. Es wird viel gegessen, gesungen und getrunken. Hol dir ein wenig Mittsommer und schwedische Freude nach Hause: Mit leckerem Mittsommer-Essen, Musik und Gesang, selbstgebundenen Blumenkränzen und viel „Helan går“-Anstoßen mit kühlen Sommerdrinks.

Kein Mittsommer ohne Blumen!

In Schweden muss man nur vor die Türe gehen, um die schönsten Blumen zu finden. Die Natur ist so üppig, dass man an jedem Wegesrand wundervolle Sommerblumen pflücken kann. Aber auch bei uns finden sich wilde Blumenwiesen, auf denen man blühende Schmuckstücke pflücken kann.

Sieben Sorten Blumen unterm Kissen

Die schwedische Tradition besagt: wer in der Mittsommernacht sieben Sorten Blumen pflückt und unter sein Kopfkissen legt, wird in der Nacht von seinem zukünftigen Lebenspartner träumen. Die typischsten Mittsommer-Blumen sind Margeriten, Dalien, Lavendel, Kleeblüten, aber auch Rosen oder Kornblumen und alle Sorten Gräser, die man eben so findet.

Traditionell werden an Mittsommer **Blumenkränze** fürs Haar gebunden. Zwar sind es vor allem die Frauen, die sich mit den blühenden Gebinden schmücken, aber natürlich dürfen auch Männer den Kopfschmuck tragen und tun das auch. Zumindest manche. Wie du einen richtigen Mittsommerkranz flechtest, findest du auf der nächsten Seite. So kannst du auch (d)eine blumige Tischdeko gestalten.



An Mittsommer wird auch viel und gerne gegessen. Eingelegter Hering, Kartoffeln und Salate aber auch Gegrilltes und Berge an Erdbeeren und Torte, bilden die köstliche Basis für ein Mittsommer-Menü. Hier ein paar Leckerreine, die du, wenn du magst, nachschlagen und zubereiten kannst: „**Hasselbackspotatis, Ugnsbakad lax, Inlagd sill, Primörer, Västerbottenpaj, Knäckebröd, Jordgubbstårta, Kanelbullar**“ und natürlich frische Säfte, Aquavit und andere alkoholischen Getränke, bis der Tisch sich biegt.

Jetzt steht auch deinem Mittsommerfest nichts mehr im Wege. Lade Familie und Freunde ein. Esst, trinkt, lacht, singt und tanz die ganze Mittsommernacht. Es ist ein Fest, das wilder ist, wie mancher Kindergeburtstag. Ja, es ist der Geburtstag der Sonne, die in manchen Teilen Schwedens, Tag und Nacht, über alles hinwegstahl. Erlebt und genießt diese Lebenskultur für eine Nacht, seid einfach ein bisschen Pipi Langstrumpf.

Mittsommer-Blumenkranz binden



Kein Mittsommer ohne selbst gebundenen Blumenkranz im Haar.
Hier kommt eine einfache Anleitung zum Selbermachen.

Mittsommerkränze binden gehört zu den schönsten Traditionen an Mittsommer in Schweden. Man kauft sie nicht, man macht sie selbst. Dazu brauchst du einen Strauß voll frischer Wiesenblumen und ein kleines bisschen Geduld.

Aber keine Sorge: mit unserer Anleitung klappt's bestimmt!

Eine der einfachsten Varianten, einen Mittsommerkranz zu binden, ist der Stiel-um-Stiel-Kranz, hierfür brauchst du kein Material.

Und so geht's:

Einen großen Strauß an verschiedenen Wiesenblumen und Gräsern pflücken (eine Schere ist hier ganz hilfreich, weil manche Stängel doch recht stabil sind).

Blumen- und Gräserarten nach Farben, Art und Länge sortieren, so bekommt man einen schönen Überblick über die Fundstücke und kann farblich prima abwechseln.



Ein bis zwei Blumen mit festem, langen Stiel in die Hand nehmen. Eine weitere Blume quer darüber legen und ihren Stiel um den Stiel der ersten Blume wickeln. Die nächste Blüte neben die ersten legen und ihren Stiel ebenfalls um die ersten Stiele wickeln. So kannst du weitermachen, bis zu den gewünschten Kopfumfang erreicht hast.

Am schönsten ist es, wenn du zwischen Blumen und Gräsern abwechselst und Blumen sowohl außen als auch seitlich an den Kranz bindest, dann wird er üppiger.

Zum Schluss die beiden Enden mit einem festen Blütenstiel oder Grashalm zubinden. Wer möchte, kann natürlich auch feinen Draht verwenden, um die Blumenstiele zusammenzubinden oder die Enden des Kranzes zu fixieren.

