

JULIA CAWLEY SASKIA VAN DEELEN VERA SCHÄPER

WILD & COSY

Wärmende Rezepte
für kalte Tage



THORBECKE

JULIA CAWLEY SASKIA VAN DEELEN VERA SCHÄPER

WILD & COSY

Wärmende Rezepte
für kalte Tage

JAN THORBECKE VERLAG



Inhalt

Vorwort **S. 7**

Wake Up – Warm Up **S. 11**

Heiß und flüssig – zum Aufwärmen **S. 37**

Good Mood Food – Meer und Weide **S. 63**

You and Me and a Cup of Tea – Tea Time **S. 89**

Eat your Veggies – aus dem Garten **S. 115**

For my Sweet Tooth – Sweets and Treats **S. 141**

Über die Autorinnen **S. 165**

Register **S. 166**





In Schottland bläst der Herbststurm die Blätter über Wiesen und Wege. Wer sich raus wagt, wird ordentlich durchgepustet. Wieder daheim, empfängt einen wohlige Wärme. Jetzt schnell Schal, Mantel und Mütze ablegen, es warten heißer Tee und Punsch mit Whisky-Honig-Likör. Himmlisch! Wahrscheinlich ist es so: Nur wer sich regelmäßig Wind und wechselndem Wetter in der rauen Natur aussetzt, kann Gemütlichkeit und die heimelige Atmosphäre des eigenen Zuhauses wirklich schätzen und genießen. Kein Wunder also, dass vor allem in den Ländern, in denen Menschen den Naturgewalten trotzen, eigene Begriffe für Gemütlichkeit entwickelt wurden: vom dänischen Hygge, das außer für „Gemütlichkeit“ noch für so viel mehr steht, nämlich für Geborgenheit und Nähe, für das Gefühl einer inneren Heiterkeit und Gelassenheit, bis hin zum schottischen Begriff Coorie mit gerolltem r! Coorie bedeutet „beschützt“, „gemütlich“, „behaglich“. Es geht darum, drinnen und draußen miteinander in Einklang zu bringen, die richtige Balance zu finden zwischen Bewegung, Arbeit und Hobby, die in der Natur oder allgemein im Draußen stattfinden, und der Cosiness im eigenen Zuhause – in eine Decke gekuschelt und mit einer dampfend-warmen Mahlzeit in den Händen wieder zur Ruhe und zu sich selbst zu finden. Das ist eine tiefe Sehnsucht, die uns heute, in dieser schnelllebigen Zeit, im Innersten berührt. Unsere Fotografin Julia Cawley ist dafür mit ihrem Mann durch Schottland gereist und hat diese raue Gemütlichkeit in der Landschaft gesucht und gefunden. Saskia van Deelen hat sich ebenso in den Rezepten von Schottland inspirieren lassen: wohlig warme Gerichte mit einem Hauch von Scotch und Kaminfeuer.









Wake Up – Warm Up

Der Wecker klingelt – es ist noch dunkel, windig und kalt. Jetzt nach draußen gehen? Lieber nicht! Oder doch? Ach, was soll's: Noch vor der Dusche die Laufklamotten überstreifen und raus vor die Tür, wo es langsam zu dämmern beginnt. Kurzes Stretching zum Warmwerden und dann einfach loslaufen. Zuerst noch langsam und etwas steif, dann immer flüssiger, mit gleichmäßigen Schritten. Dem Horizont und der ersten zarten Röte entgegen, die immer intensiver wird, je länger das Training andauert. Der Tag verspricht, herrlich zu werden – kühl, aber klar und sonnig. Wie gut es war, sich aufzuraffen! Die Runde ist geschafft, inzwischen ist es komplett hell geworden. Außer Puste und ein bisschen erschöpft, überwiegt doch das gute Gefühl: herrlich warm, von innen und außen, im Einklang mit

sich selbst und der Natur. Jetzt unter die Dusche und dann das Schönste überhaupt: frühstücken. In der Küche duftet es bereits nach Kaffee. Der erste Schluck schmeckt einfach himmlisch. Inzwischen sind auch die anderen wach geworden – man hört den Morgen im Haus. Mit bester Laune geht's an die Zubereitung des Frühstücks: Heute gibt es Eggs Benedict und dazu köchelt ein köstliches Whisky-Porridge auf dem Herd. Wem läuft da nicht schon das Wasser im Munde zusammen? Wenn nachher alle am Tisch sitzen, sich das Frühstück schmecken lassen und die typischen morgendlichen kleinen Kabeleien beginnen, wird klar: Genauso geht Glück!





**Those who
bring sunshine
to the lives of
others cannot
keep it from
themselves.**







**A good
beginning
makes
a good
ending.**



