

Vorwort	11
Einführung	15
Wo der Norden liegt	15
Eine Reise durch die Irrtümer der Zeit	18
Von Eis zu Eisen	23
Die kalten Anfänge	23
Die Entstehung des Nordens von heute	25
Bernstein und Bronze – die Basis für Wohlstand	33
<i>Rezepte</i>	38
Der Norden wird flügge	43
Der Norden wird zur Marke	45
Die Germanen sind los	47
Die neuen Europäer entstehen	53
<i>Rezepte</i>	66
Männer ohne Hörnerhelme	73
Wikinger – die Erfinder des Welthandels	75
Wie die skandinavischen Reiche entstanden	82
<i>Rezepte</i>	92
Kaufleute und Könige	99
Das Phänomen der Hanse	102
Die Dominanz Dänemarks	111
<i>Rezepte</i>	122

Evangelium und Erbsensuppe	127
Reformation in Schweden	127
Schweden wird groß	135
Rezepte	146
 Möbelkönige, Popmusik und Romanzen	 153
Die Wurzeln des modernen Schweden	158
Die nordischste Liebestragödie	161
Die schottische Nationaltragödie	165
Rezepte	168
 Das bürgerliche Wohnzimmer	 177
Frauen treten für ihre Selbstbestimmung ein	179
Neue Phänomene, die den Norden prägen	180
Rezepte	184
 Op ewich ungedeelt	 189
Die Schleswig-Holsteinische Erhebung	190
Die Deutschen kommen	192
Rezepte	198
 Die Eismeerimperialisten	 203
Norwegen wird unabhängig	203
Norwegens Beitrag zur Weltkultur	205
Rezepte	212
 Schweden dürfen wir nicht, Russen wollen wir nicht – Lasst uns Finnen sein!	 217
Finnland – der Exot im Norden	217
Das politische Erwachen Finnlands	222
Rezepte	228

Der Norden und die großen Nachbarn	233
Zwischen zwei Weltkriegen	238
Zwischen zwei Feinden	241
Schwedens Neutralitätspolitik	252
<i>Rezepte</i>	260
 Heile Welt im Kalten Krieg	 265
Der Weg zum »Nordischen Idyll«	266
Militarisierung des Idylls	274
Alles hätte so schön sein können	277
<i>Rezepte</i>	280
 Angekommen im 21. Jahrhundert?	 287
Krise und Krösus	287
Ein neuer Kalter Krieg?	292
<i>Rezepte</i>	296
 Ausgewählte Literatur	 300
 Bildverzeichnis	 301
 Rezeptliste	 302
 Zeitleiste	 304