

Inhalt

Einführung.....	7
Tango gefällig? – Willkommen an der Ostsee!	9
Kieler Poller	13
Heute an Bord, morgen geht's fort – Gorch Fock auf hoher See	15
Erbsen-Kartoffelsuppe mit Speck.....	21
Feiern bis die Schwarze kracht – die Kieler Woche.....	22
Backfisch in Bierteig mit Knoblauchsauce	26
Die vergessene Stadt der Wikinger – Haithabu	28
Gewürzwein nach Art der Wikinger	33
Von Malern und Bildhauern – die Küstenlandschaft der Ostsee.....	34
Soljanka – ein Eintopf aus dem Osten	39
Die weiße Stadt am Meer – Heiligendamm	41
Gänsebraten aus Heiligendamm.....	46
Der ewige Reiter – die Karl-May-Festspiele von Bad Segeberg.....	47
Winnetou in Ostholstein – bunte Bohnensuppe	52
Der Klotz von Klotz – Prora	53
Kohleintopf von der Insel Rügen.....	59
Asyl in der Holsteinischen Schweiz – die Rettung der Trakehner.....	60
Holsteiner Grütze.....	64
Brücke ins Nirgendwo – der Torso von Karnin	65
Usedomer Fischbüfe mit Gurkensalat und Ostseefisch	70
Schatz der Karibik – Flensburg und der Rum	72
Flensburger Rumtopf	77
Von Macht und Herrlichkeit – die Zeit der Hanse	78
Lübecker Muschelragout	84

Süße Versuchung – Lübeck und der Siegeszug des Marzipans	85
Lübecker Marzipantorte.....	91
In the Summertime... – Als Jimi Hendrix nach Fehmarn kam	93
Fehmarnsche Kröpel – eine Krapfenspezialität	99
Schiffer, Wohlstand, Farbenfreude – die Darßer Türen	100
Heringsstipp.....	105
Im Wandel der Zeiten – eine Kirche in Rostock.....	106
Mecklenburger Rippenbraten.....	111
Horst und die Adler – die Könige der Lüfte	113
Senfeier	119
Einer will hoch hinaus – von Braun und die Heeresversuchsanstalt Peenemünde	120
Usedomer Fischsuppe	126
Gut abgehängen – die Schuhe von Flensburg	127
Flensburger Präsidentencreme.....	131
Endstation Travemünde – die Viermastbark Passat	132
Travemünder Fischbuletten.....	137
Der Vilm – das Avalon der Ostsee	138
Mecklenburger Flugente mit Äpfeln und Bucheckern.....	143
Die chinesische Prinzessin und der Hippogryph – der Rasende Roland.....	145
Rügener Buttermilchplinsen mit Birnenkompott.....	150
Mürwik und Glücksburg – zwei Schlösser am Meer	151
Schnüüsch – eine Gemüsesuppe	156
Gib niemals auf – die Geschichte vom kleinen Heinrich	157
Matjesfilet mit Speckkartoffeln und Bohnen	164

Japan ist weiß und liegt an der Ostsee – Eindrücke aus Timmendorfer Strand	165
Timmendorfer Pflaumenkuchen.....	170
Gärtner mit Biss – die Geltinger Birk und ihre Wildpferde.....	171
Mädchenröte – ein Dessert von der Halbinsel Angeln....	175
Nasses Grab und leuchtende Geister – versunken in Eckernförde	177
Scharfe Kieler Sprotten vom Grill	181
Als Wallenstein auf der Gorch Fock nach Irland fuhr – ein Besuch in Stralsund.....	182
Stralsunder Schmorgurkengemüse	187
Licht und Schatten – die dunkle Seite der Ostseeregion....	189
Ostseefeuer – ein Schlehenlikör	193
Das letzte Wort	194
Danksagung	195
Karte	196
Bilder.....	198