

Inhalt

Dank	6
Vorwort	7
Das schwarze Brot der Westfalen und sein seltsamer Name	8
Volkstümliche Deutungsversuche	14
Zubereitung	18
Tägliches Brot	32
Frühe Zeugen	44
Zum Ursprung des Namens	52
Im Urteil der Naturwissenschaftler	60
Im Widerstreit der Meinungen	70
Einzug in die Literatur	84
Frühgeschichtliche Spurensuche	102
Das Schwarzbrotland	112
Münsterland	114
Tecklenburger Land	121
Osnabrücker Land	125
Mindener Land	127
Ravensberger Land	129
Paderborner Land	135
Hellwegraum	135
Nahrung in Notzeiten	142
Der ausgewanderte Pumpernickel	150
In der Großbäckerei	164
Anhang	
Anmerkungen	178
Bibliographie zum Pumpernickel	186
Abbildungsverzeichnis	196
Fotonachweis	199