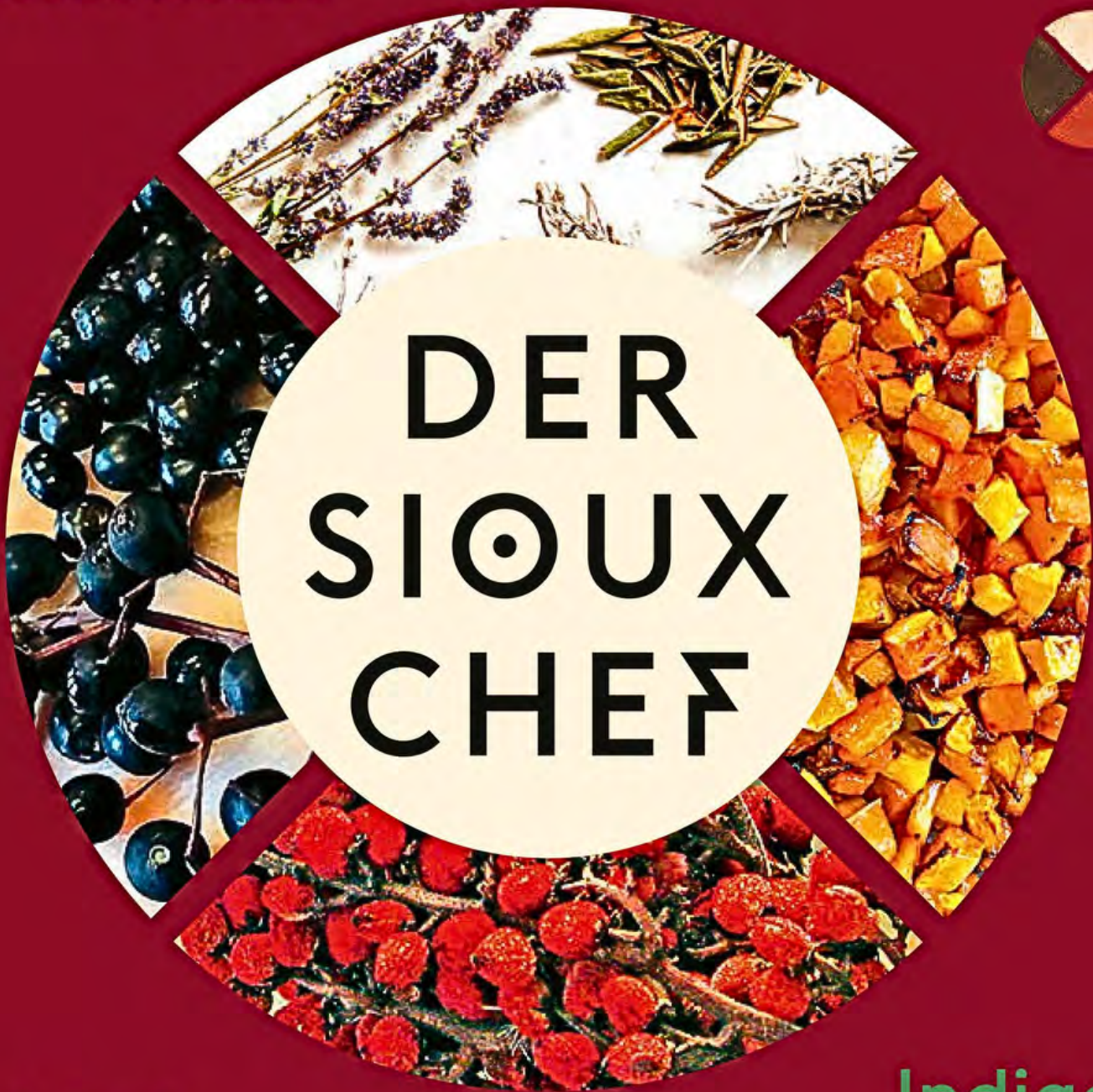




kanon



Sean  
Sherman



mit Beth  
Dooley

Kostprobe

Indigen  
kochen



SEAN SHERMAN  
DER SIOUX-CHEF

kanon verlag



»Dieses Kochbuch ist unseren Vorfahren und allen indigenen Menschen gewidmet, die jahrhundertlang unter dem Kolonialismus gelitten haben. Wir, die Nachfahren der First Nation, sind der lebende Beweis für Tapferkeit und Widerstandskraft. Wir stellen unsere Arbeit der nächsten Generation zur Verfügung, auf dass diese die Flamme des Wissens weitertragen und unsere Traditionen, unsere Ernährungsweise und unsere Heilkunde für künftige Generationen lebendig halten kann. Wir widmen diese Seiten der Erde, Turtle Island, unserem Zuhause, unserem Ein und Alles, in der Hoffnung, dass wir Indigenen stets unerschütterlich für ihren Schutz eintreten.«

*Chefkoch Sean Sherman*

# WIE ALLES BEGANN

Die Zeit und das Gebiet, in die ich hineingeboren wurde, sind nur schwer zu beschreiben: die Pine Ridge Reservation des Jahres 1974 – weite, offene Prärien, der Duft von Weißem Salbei und Wilder Bergamotte, hochstehende Gräser, der Himmel weit und groß, und trockene, windige, staubige Hitze. Das Wetter kann man Meilen entfernt schon riechen.

Wir Kinder fuhren hinten auf der offenen Ladefläche von Pickups mit, an deren Rückfenstern Gewehre in ihren Halterungen lagen. Im Alter von sieben Jahren hatte ich gelernt, wie man mit einem Gewehr umgeht, und war geschickt darin, Federwild und mitunter auch Antilopen oder Hirsche zu erlegen, konnte beim Graben nach Timpsula, der wilden Prärierübe, helfen und Traubenkirschen sammeln. Wir alle packten bei Alltagsaufgaben mit an, wenn etwa Zäune zu reparieren, Vieh auf die Weide zu bringen, Wasserspeicher und Windräder zu kontrollieren oder Pferde und Viehherden zusammenzuhalten waren. Wir waren staubig und überall war Sand, aber niemals wurde mir bewusst, dass uns auch bittere Armut anhing. Wir waren stolz auf unseren Stamm, stolz auf unsere Geschichte.

Unsere Mutter, Tanten, Großmutter und die älteren Cousinen werkten in der winzigen Küche, wo sie eine kräftige Taniga, die traditionelle Suppe der Lakota, zubereiteten und erdig schmeckende Timpsula sowie Wojape, die Beerensuppe der Lakota. Das ist mein Lieblingessen, und jetzt, da dieses gerade in unserer indigenen Küche vor sich hin köchelt, versetzt mich das süße, warme Aroma in einer Zeitreise zurück in mein unbefangenes sechsjähriges Ich.

Dass ich Koch werde, war wohl vorherbestimmt, aber wissen konnte ich das noch nicht, als meine Eltern sich trennten und meine Mom mit meiner kleinen Schwester und mir nach Spearfish in South Dakota umzog, weil sie dort am College studieren wollte. Für mich war das ärmliche Spearfish mit seinen 7.000 Einwohnern damals eine große

Stadt und ein hartes Pflaster – konservativ, immer die Bibel im Anschlag, und weiß. Als dürres Kind, dem man die Herkunft aus dem Reservat deutlich anmerkte, gehörte ich zum ersten Mal in meinem Leben zur Minderheit.

Meine Mom hatte als alleinerziehende Mutter, die studierte und zwei Brotjobs bewältigen musste, schlicht keine Zeit fürs Einkaufengehen und Kochen, und verließ sich daher darauf, dass meine Schwester und ich schon irgendwas Essbares auf den Tisch stellten. Weil ich wusste, was in einer Küche zu tun ist, bekam ich, kaum dass ich dreizehn war, einen Job im Sluice, einem hektischen Schnellimbiss. Ich räumte die Tische ab, spülte Geschirr und half bei der Zubereitung der Gerichte. Im darauffolgenden Sommer arbeitete ich im Sylvan Lake Resort, wo ich der jüngste Mitarbeiter war. Ich lernte schnell und hängte mich rein und durfte bald schon an den Grill. Mit Anfang zwanzig zog ich nach Minneapolis und wurde Souschef in Broder's Pasta Bar, wo ich beim Chefkoch Michael Rostance lernte, wie man eine optimal durchorganisierte, effiziente Küche führt, Brühe abschäumt oder Nudelteig ausrollt und was es über Weine aus der Toskana und Bordeaux zu wissen gibt. Dass mir eine offizielle Ausbildung fehlte, wurde durch meine Küchenerfahrung, meinen Wissensdurst, stetiges Ausprobieren und Beharrlichkeit wettgemacht, und so stieg ich in der Restaurantwelt immer weiter auf. Mit neunundzwanzig war ich als Küchenchef für mehrere feine Speiselokale verantwortlich. Doch musste ich für diesen frühen Erfolg einen hohen Preis bezahlen. Unter dem Gewicht des endlosen, seelentötenden Drucks, der langen, langen Arbeitstage und immer späten Nächte wurde meine Ehe langsam aufgerieben. Ich war jung und ich war ausgebrannt. Und ich war hoffnungsvoll und wissbegierig. Also machte ich mich auf nach Mexiko und nahm für ein Jahr eine Auszeit.



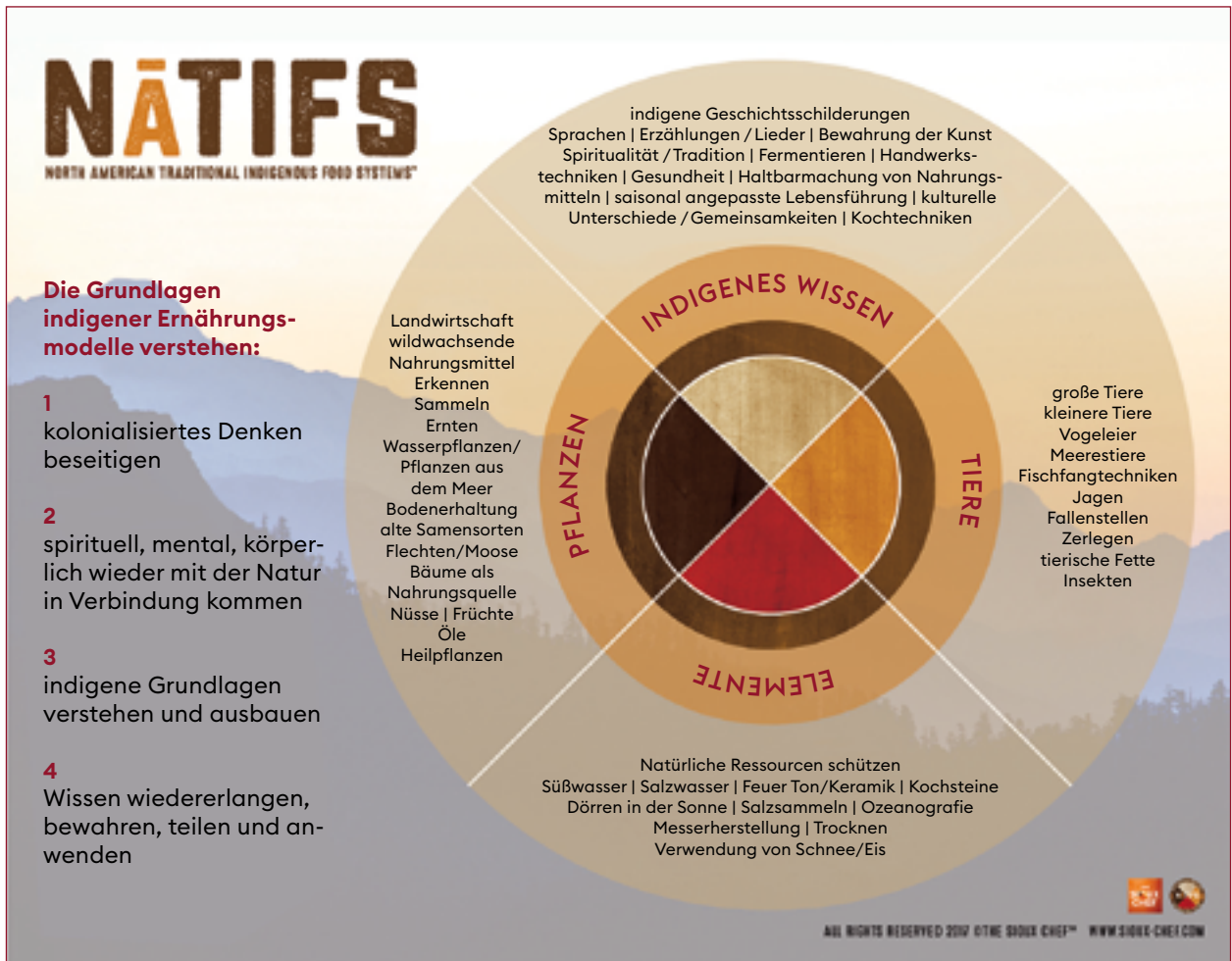
Ich landete in dem kleinen Örtchen San Pancho, das im Bundesstaat Nayarit liegt. Dadurch, dass es sehr entlegen war, fand bis zum späten 19. Jahrhundert keine dauerhafte Kolonisierung durch die Europäer statt, sodass die indigenen Ernährungstraditionen dort weitgehend erhalten geblieben sind. In einem Moment der Offenbarung schmeckte ich, wie Menschen durch Essen miteinander verwoben, Familien über Generationen hinweg miteinander verbunden werden – was für eine treibende, Identität und Struktur verleihende Kraft es im Leben darstellt. Mir wurde klar, dass ich wissen wollte, worin mein eigenes kulinarisches Erbe bestand. Was hatten meine Vorfahren gegessen, bevor die Europäer auf unserem Land auftauchten? Ich begann alles zu lesen, was ich in die Finger kriegen konnte – Kochbücher, Zeitschriften, akademische Publikationen, die etwas über die amerikanische indigene Küche, Geschichte, Nahrungssuche in der Wildnis, Ethnobotanik enthielten, alles, was mir vielleicht einen erhellenden Einblick in unsere authentische Kultur gewähren würde. Ich wollte unbedingt alles über die Pflanzen und ihre Verwendungsweisen wissen. Es gab für mich von da an kein »Unkraut« mehr – es waren Nahrungs- und Heilmittel. Ich fing an zu begreifen, dass auf unserer Welt alles in der Natur einen Zweck hat, fing an, Respekt für Pflanzen und Tiere, unsere Nahrungsquellen, zu entwickeln. Und mir wurde deutlich, wie eklatant unterrepräsentiert die Küche der Ureinwohner Amerikas in den Vereinigten Staaten heute ist. Ich wollte nun unbedingt in die Staaten zurück, um mit Stammesältesten zu sprechen und die verschiedenen Regionen zu erkunden.

Wie kommt es, dass unsere ursprüngliche indigene Kost heutzutage nicht überall angesagt und der letzte Schrei ist? Sie ist hyperlokal, ultrasaisonal, megagesund: ohne industriell verarbeitete Lebensmittel, ohne Zucker, ohne Weizen (oder Gluten), ohne Milchprodukte oder tierische Produkte mit hohem Cholesterinwert. Sie ist von Natur aus niedrigglykämisch, eiweißreich, salzarm, vorwiegend pflanzlich, mit vielen Körnern, Saaten und Nüssen. Vor allem aber ist sie mehr als köstlich. Sie bietet das, was so viele Diäten liefern wollen, durch mangelnde Sinngebundenheit aber doch vermissen lassen. Es ist eine Ernährungsweise, die uns alle so unmittelbar und profund wie möglich mit der Natur und miteinander verbindet.

Mir war völlig klar, was als Nächstes zu tun war ...

## 8 Wie alles begann

# GRUNDLAGEN EINES INDIGENEN ERNÄHRUNGSMODELLS



Das Leitmodell für unsere gesamte Arbeit bei The Sioux Chef

# DAS OWAMNI

Im Sommer 2021 eröffneten Sean Sherman und Dana Thompson ihr Restaurant am Ufer des Mississippi in Minneapolis, gegenüber des heute als St. Anthony Falls bekannten Wasserfalls. Noch im 18. Jahrhundert war dies eine Siedlung der Dakota mit dem Namen OwamniYomni – Ort des wirbelnden Wassers. Das Owamni bezieht seine Zutaten größtenteils von indigenen Produzenten, und etwa zwei Drittel des Teams identifizieren sich als Native American – Mitglieder der Anishinaabe, Mdewakanton Dakota, Navajo, Northern Cheyenne, Oglala Lakota und Sisseton-Wahpeton Dakota.

Praktisch über Nacht wurde das Owamni zum prominentesten Beispiel innovativer indigener Küche. 2022 folgte die Anerkennung der James Beard Foundation als Bestes Neues Restaurant in den USA. Der *New Yorker* nannte das Geschmackserlebnis »eine Diskokugel im Wald«, zu seinen Stammgästen gehören Deb Haaland, Innenministerin und erste Native American im Kabinett der Vereinigten Staaten, ebenso wie Louise Erdrich, die in Minneapolis eine Buchhandlung betreibt, und das indigene Model Quannah Chasinghorse.

Die *New York Times*, *Vogue* und *Esquire* wurden auf das Owamni aufmerksam, sowie international die *BBC*, *Le Monde*, die *Süddeutsche Zeitung* und *DIE ZEIT*. Im April 2023 erkor das *Time Magazine* Sean Sherman zu einer der 100 einflussreichsten Personen weltweit. In ihrer Würdigung schreibt Padma Lakshmi, Sean Sherman habe »einen immensen Einfluss auf die Revitalisierung und Revolutionierung der Native Cuisine in den USA« durch das Restaurant Owamni sowie die Erweiterung seiner Arbeit durch die Stiftung North American Traditional Indigenous Food Systems (NATIFS): »He's a powerful force of good in the culinary world and beyond.«



## Zurück zu den Wurzeln

Sean Sherman wuchs in einem Sioux-Reservat in South Dakota auf. Er wurde Spitzenkoch. Dann fiel ihm auf, dass ihm etwas fehlte – die Rezepte seiner Vorfahren, der Ojibwa-Nordamerikas. Seitdem ist er auf einer Mission.

Text: Patrick Bauer Foto: Maria Park



## VOGUE

The Summer Issue

FOOD

## With a Menu of I Owamni Is a Mu Destination

BY NYLAN BERTON  
October 11, 2015



## The Movement to Define Native American Cuisine

Give this article



73



## New Native American Cuisine

12 Photos View Slide Show

Das Koeck for The New York Times

By Tejal Rao  
Aug. 16, 2016

LAKE TRAVERSE INDIAN RESERVATION, was full and the chokecherries were ripe in the corner of North Dakota. "It's the one smell that being young," said Sean Sherman, as the berries

## Sean Sherman Native A

The founder of The S  
foods, created recipes

ZEITUNG



Sean Sherman (Mitte) mit seinen Mitarbeitern im Owamni. Linke Seite: Eigenes

Owamni in M

## Der Sio

Das Owamni in Minneapolis wurde zur  
USA gekürt. Dort serviert Sean Sherman





TIME

← THE 100 MOST INFLUENTIAL PEOPLE OF 2023

Sean Sherman



The Guardian

The Sioux Chef's Owamni restaurant  
wows critics - and decolonizes cuisine

BY PANDRA LARSON  
APRIL 13, 2023 9:30 AM EDT

the Indigenous episode in our first season of Taste the  
lakhmi, everyone we interviewed within the community



# DAS KOCHEBUCH

Diese Rezepte, inspiriert von jahrhundertlang und über viele Generationen tradierten Methoden, sind ein wesentlicher Bestandteil unserer Kultur – und wie es bei allen guten Rezepten der Fall ist, variieren sie von Koch zu Koch. Sie sind als Leitfaden gedacht, nicht als festgeschriebene Regel, offen für Ihre eigene Interpretation. Bitte probieren Sie aus, was Ihnen schmeckt; vertrauen Sie auf sich selbst und ersetzen Sie Zutaten, je nachdem, was gerade Saison hat und in der Nähe Ihrer Küche so wächst. Bei vielen Rezepten gibt es Alternativvorschläge für Zutaten.

Wir haben das Buch danach arrangiert, wo die Zutaten herkommen, unter Beachtung des üblichen Ablaufs der meisten Mahlzeiten. Den Beginn macht das Kapitel **FELD UND GARTEN** mit leichter Kost: Salaten, Gemüsegerichten, Suppen, kleinen Happen, die man als Appetizer oder Vorspeise servieren, aber auch zu einer vollen Mahlzeit zusammenstellen kann. Das nächste Kapitel **PRÄRIEN UND SEEN** präsentiert deftigere Hauptgerichte mit Fisch oder Wild sowie Eintöpfe. Es folgt **SÜSSES AUS DER NATUR**, Geschichten und Rezepte, die man zwischen oder nach diesen Mahlzeiten genießen kann.

Die folgenden Rezepte werden, zusammen mit dem, was über die wertvollen Zutaten und über Widerstandsfähigkeit zu erzählen ist, voller Hoffnung und Freude hier dargeboten. Pilamaye und Miigwech (»Danke schön!« auf Lakota und auf Ojibwe). Dann wollen wir jetzt mal reinhauen!



- Best American Cookbook**  
(James Beard Award)
- Zahlr. farbige Rezeptfotos
  - Coffeetable-Format, fadengeheftet
  - 3 Lesebändchen

**Sean Sherman**  
**Beth Dooley**  
**Der Sioux-Chef**  
**Indigen kochen**  
Aus dem Amerikanischen  
von Sabine Franke

Ca. 232 Seiten.  
Gebunden

25 x 19,5 cm, Fadenheftung,  
3 Lesebändchen  
Deutsche Erstausgabe

Originalausgabe  
The Sioux Chef's Indigenous  
Kitchen  
Minnesota Press, 2017

€ 34,00 (D) / € 35,00 (A)

ISBN 978-3-98568-082-5  
Warengruppe: 1-454  
Erscheint am 11.10.2023





# FELD UND GARTEN

Bevor die Europäer ankamen, wussten meine Vorfahren, wie sie ihre Sammelgebiete schützen konnten, und sie kultivierten eine Reihe von Nahrungsmitteln mit Methoden, die heute unter dem Begriff »Permakultur« laufen. Die Frauen leisteten den Löwenanteil der Arbeit, die beim Pflanzen, Ernten, Trocknen und Kochen anfiel. Sie gingen sehr sorgsam mit der Erde um und reagierten auf eine Weise auf die Naturgewalten, die einem heute erstaunlich modern vorkommt. Buffalo Bird Woman, eine Angehörige des Hidatsa-Stammes, praktizierte bereits Fruchtwechsel, kompostierte Abfälle und verwertete alle Teile einer Pflanze, inklusive ihrer Asche, die sie als Gewürz benutzte – eine Zutat, die heute in den Küchen vieler angesagter Restaurants ebenfalls verwendet wird.

Ich fand schnell heraus, dass diejenigen Nahrungsmittel, die wir ignorieren oder als Unkraut ausreißen, zu den schmackhaftesten, interessantesten und nährreichsten gehören. Wildkräuter wie Löwenzahn oder Wegerich wuchern wie verrückt bei uns hinterm Haus. Verwenden Sie sie für Salat und um Suppen und Eintöpfe damit zu würzen, statt gegen sie vorzugehen. Aus den Eichen, die wir unter unseren Autoreifen zermalmen, kann man, wenn man sie direkt nach dem Herunterfallen aufliest, ein köstliches glutenfreies Mehl herstellen. Und entlang der Highways finden sich eine Unmenge wilder Haselnusssträucher, wildwachsender Himbeeren, Erdbeeren und Traubenkirschen, die man einfach so pflücken kann.

Die Rezepte in diesem Kapitel, in dem es um kleinere Gerichte und Suppen geht, sind unkompliziert, gut gewürzt und unprätentiös. Einige der Zutaten – Ahornessig, Sumach oder Tamarack zum Beispiel – mögen ungewöhnlich erscheinen, stellen aber fantastische Ergänzungen zu dem dar, was wir sonst immer benutzen, und helfen uns, die einzigartigen Geschmackserlebnisse dieser ganz besonderen Landschaft zur Geltung zu bringen. Wir hoffen, dass Sie sie einmal ausprobieren.

## Wóžapi

ergibt ungefähr 4–6 Tassen

Der Duft, den diese traditionelle Sauce beim Köcheln auf dem Herd verströmt, versetzt mich zurück ins unbekümmerte Alter von sechs Jahren. Die Traubenkirschen, die ich als Kind in unserer Gegend sammelte, waren in unserer Familie fest eingeplant. Wir legten eine Decke unter den Bäumen aus und sammelten sie gleich eimerweise ein. Man muss sie nicht entsteinen, weil die Steine von alleine auf den Boden des Topfes sinken, wenn der Saft austritt und die Sauce langsam eindickt. Wenn wir die Sauce für Desserts verwenden wollten, wurde sie gesüßt, man kann sie aber auch als herb-würzige Sauce für Fleisch, insbesondere Wild, und Gemüse sowie als Dressing verwenden.

**6 Tassen frische Beeren – Traubenkirschen oder eine Mischung aus Blaubeeren, Himbeeren, Erdbeeren, Holunderbeeren, Cranberrys und Brombeeren**

**1 bis 1½ Tassen Wasser**

**Honig oder Ahornsirup nach Belieben**

Geben Sie die Beeren mit dem Wasser in einen Topf und bringen Sie sie bei geringer Hitze langsam zum Kochen. Lassen Sie die Mischung unter gelegentlichem Rühren so lang kochen, bis sie eindickt, und süßen Sie die Sauce schließlich nach Belieben mit Honig oder Ahornsirup.



# GESCHMORTE SONNENBLUMEN- BLÜTEN (ODER TOPINAMBUR)

Wahčázi / Phängĩ Lolóbyapi

ergibt 4–6 Portionen

Wir alle kennen geröstete Sonnenblumenkerne und das kostbare Sonnenblumenöl, das aus den Kernen gewonnen wird, doch waren auch die prächtigen Köpfe früher eine wichtige Nahrungsquelle. Im Geschmack ähneln sie der Artischocke. Wenn man sie geschmort hat, kann man sie mit Wildreis, Nüssen oder Bohnen füllen. Sie schmecken auch köstlich, wenn man sie mit einem Klecks Wojape serviert oder mit Räuchersalz bestreut. Bieten Sie sie als Beilage an oder bereiten Sie sie als Vorspeise oder leichte Mahlzeit zu.

2 bis 4 Sonnenblumenköpfe\*  
je nach Größe 2–3 EL Sonnenblumenöl  
¼ Tasse gehackte wilde Zwiebeln oder Schalotten  
2 TL klein geschnittener Salbei  
1 Prise Räuchersalz  
¼ Tasse Maisbrühe (Seite 170) oder Wasser  
¼ Tasse geröstete Sonnenblumenkerne zum Garnieren  
Wojape (Seite 173)

Entfernen Sie die Blütenblätter und die grünen blütenähnlichen Blätter von den Sonnenblumen, um die Basis des Blütenkopfes freizulegen. Stellen Sie den Blütenkopf senkrecht auf, um die gelbe Oberseite der Blüte wegzuschneiden, entfernen Sie dabei nur das Gelbe und lassen Sie das Fleisch stehen. Schneiden Sie den Stiel ab.

Bestreichen Sie eine tiefe Pfanne oder einen schweren Topf mit dem Öl und erhitzen Sie die Pfanne oder den Topf bei mittlerer Hitze. Geben Sie die Zwiebeln, den Salbei und eine Prise Salz hinein und schwitzen Sie alles an, bis die Zwiebeln weich sind. Fügen Sie nun die Blütenköpfe mit dem »Gesicht« nach unten hinzu und lassen Sie sie für 5 Minuten mitbraten. Wenden Sie sie dann und löffeln Sie die Zwiebeln auf die Köpfe, gießen Sie die Brühe (oder das Wasser) hinzu, legen Sie den Deckel auf, reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie die Sonnenblumenköpfe für ungefähr 40 Minuten schmoren, bis sie weich sind.

Sollten gerade keine Sonnenblumen erhältlich sein, lässt sich dieses Rezept genauso gut mit Topinambur zubereiten.

\* Können durch 1 bis 1½ Pfund gesäuberten und quer halbierten Topinambur ersetzt werden.

# TOPINAMBUR

Topinambur ist eine kuriose Knolle, die einst von den amerikanischen Ureinwohnern den spanischen Entdeckungsreisenden gezeigt wurde, woraufhin diese sie dann nach Europa mitnahmen, wo die Pflanze seither kultiviert und als etwas Besonderes gepflegt wird. Der Topinambur wird manchmal auch als »Jerusalemartischoke« bezeichnet, kommt aber weder aus Jerusalem, noch gehört er zu den Artischocken. Eine Erklärung für diese Namensgebung ist die, dass die Puritaner in dem Glauben lebten, sie seien im »Neuen Jerusalem« gelandet, und die Pflanze, nachdem sie sie dort in großer Menge vorfanden, nach den Artischocken benannten, von denen sie meinten, sie wüchsen in Jerusalem.

Die Knollen werden, wenn man sie röstet, weich und samtig und haben einen leicht nussigen Geschmack. Sie schmecken köstlich, wenn man sie einfach bloß andünstet oder auch gedämpft als Beilage serviert. Topinambur ist kinderleicht zuzubereiten. Man braucht die Knollen nicht zu schälen, auch wenn die erdfarbene Schale rau und knorzelig aussieht, ist sie nicht hart. Wir bürsten sie bloß gut unter kaltem Wasser ab, um sie von Dreck und Sand zu befreien. Schneiden Sie die Knollen vor dem Kochen nicht auf, denn sie nehmen sonst einen unschönen Grauton an. Topinambur kann man problemlos »überwintern«. Wenn wir ihn im Herbst ernten, lassen wir immer ein bisschen was in der Erde, damit sich die enthaltene Stärke nach dem Winter, wenn es getaut hat, umwandeln und so eine leicht süße Note annehmen kann.





# PRÄRIEN UND SEEN

Im Hochsommer wird die Prärierübe erntereif. Mein Vater hatte ein Gespür dafür, wo sie wuchsen, er entdeckte sie immer als Erster und sobald das geschehen war, entdeckten auch wir selbst viele weitere um uns herum. In einer alten Geschichte, die sich die Lakota erzählen, weist die Prärierübe, deren Blätter mit ihren fünf Fingern wie kleine Hände aussehen, mit dem Finger immer auf die nächste, und so suchten wir ein Exemplar nach dem anderen auf.

Wir gruben nur solche Rüben aus, die bereits ihre Samen verstreut hatten, und achteten auch darauf, immer welche im Boden zu lassen. Auf diese Weise stellten wir sicher, dass die Prärierübe im folgenden Jahr wiederkam. Nachdem die Pflanze ihre Samen verloren hat, stirbt der obere Teil, bricht ab und wird vom Wind davongetragen. Das Zeitfenster für die Ernte ist demnach recht begrenzt (wie bei allen Nahrungsmitteln aus der Wildnis). Wir verbrachten also die Nachmittage in der brütenden Sonne mit dem Ausgraben dieser Wurzeln, die wir dann hinten auf den Truck warfen. Das dauert und ist sehr anstrengend, aber alle Lakota, die ich kenne, reden voller Respekt von der Prärierübe und finden, dass es die Mühe wert ist, dieses kostbare Nahrungsmittel zu sammeln, zu reinigen und zu lagern.

In diesem Kapitel finden Sie unsere Lieblingsgerichte der herzhaften Art, mit Fisch, Wild und Gemüse. Wir zeigen Ihnen, wie wir Nahrungsmittel räuchern und dörren und wie wir diese althergebrachten Techniken der modernen Küche angepasst haben. Obwohl es heute nicht mehr nötig ist, Essen lange haltbar zu machen, lassen sich auf diesem Weg doch Aromen intensivieren. Mit der Wiederentdeckung des Wissens unserer Ahnen gewinnen diese über lange Zeit hergebrachten und bewährten Techniken jetzt wieder an Beliebtheit.

# SCHARF ANGEBRATENE ENTENBRUST MIT APFELSAFT-GLACÉ

**Magǎksicǎ Thǎspǎnhanpi Akǎšťanpi**  
ergibt 4–6 Portionen

Bei diesem Rezept wird die Entenbrust nur ganz kurz gegart und mit einem Schuss Ahornsirup scharf angebraten. Es ist ein einfaches Gericht, das sich fantastisch als Hauptgang eignet. Wenn Sie nicht selbst jagen oder jemanden kennen, der auf die Jagd geht, und in Ihrer Nähe auch kein frisches Wildgeflügel im Handel erhältlich ist, verwenden Sie tiefgekühlte Entenbrust aus dem Supermarkt. Das Anbraten bei hoher Temperatur macht die Haut schön kross. Servieren Sie die Entenbrust auf Maispfannkuchen (Seite 51) oder auf Wildreis-Pilaw (Seite 84).

1 TL grobes Mineralsalz (Seite 183)  
1 Prise Sumach  
1 Prise zerstoßener Wacholder  
2–3 Pfund Entenbrust mit Haut  
1–2 EL Sonnenblumen- oder Haselnussöl  
1 Tasse Apfelsaft  
1 EL klein geschnittener Salbei  
1 EL Ahornessig (ersatzweise Apfelessig)  
1 EL Ahornsirup (je nach Geschmack auch Wojape-Sauce  
fürs Anrichten)

Mischen Sie Salz, Sumach und Wacholder in einer großen verschließbaren Plastiktüte und geben Sie anschließend die Entenbrust hinzu. Schütteln Sie alles, damit das Fleisch überall mit der Gewürzmischung bedeckt ist. Verschließen Sie die Tüte und legen Sie sie für mindestens 1 Stunde oder über Nacht in den Kühlschrank.

Nehmen Sie die Tüte mit der Entenbrust aus dem Kühlschrank und warten Sie, bis sie Raumtemperatur hat.

Heizen Sie den Ofen auf 200 Grad vor. Geben Sie Öl in eine ofenfeste Pfanne, sodass der Boden großzügig bedeckt ist, und erhitzen Sie sie bei mittlerer Temperatur, bis das Öl leicht hin und her zu schwenken beginnt. Legen Sie die Entenbrüste nacheinander einzeln oder in

kleinen Portionen mit der Hautseite nach unten in die Pfanne und braten Sie sie für etwa 5 Minuten scharf an. Anschließend wenden und auch von der anderen Seite für 5 Minuten anbraten. Stellen Sie die Pfanne in den Ofen und lassen Sie das Fleisch für etwa 5 bis 7 Minuten garen, bis es innen rosa ist. Geben Sie die Entenbrust anschließend zugedeckt auf einen Teller, um sie warm zu halten.

Entfernen Sie das Fett bis auf 1 TL aus der Pfanne und stellen Sie es zur anderweitigen Verwendung beiseite. Erhitzen Sie die Pfanne erneut bei mittlerer Hitze, geben Sie den Apfelsaft hinein und lösen Sie damit den braunen Bratenbelag vom Pfannenboden. Rühren Sie den Salbei ein. Lassen Sie den Apfelsaft köcheln, um ihn auf die Hälfte zu reduzieren. Fügen Sie nun den Essig hinzu und lassen Sie das Ganze noch einige Minuten lang weiter einkochen. Schmecken Sie die Sauce danach mit dem Ahornsirup ab. Schneiden Sie die Entenbrust diagonal in 2,5 cm dicke Scheiben und richten Sie sie vor dem Servieren mit einigen Tupfern Wojape-Sauce an.



*Scharf angebratene Entenbrust mit einer Glacé aus Apfelsaft, hier mit Wildreisküchlein und Amaranthcracker*

# ENTEN- ODER GÄNSESCHMALZ HERSTELLEN

Das Fett von Enten oder Gänsen auszulassen ist ganz leicht. Das so entstehende Schmalz eignet sich hervorragend als Bratfett für nahezu alles. Es ist unglaublich aromatisch, hat eine samtige Textur und verleiht Frittiertem und krustig Gebratenem das gewisse Etwas. Seien Sie jedoch gewarnt – die dabei abfallenden frisch ausgebackenen Krümel machen süchtig! Sie sind toll, wenn man sie auf Salate, Maisküchlein und über Wildreis streut.

Um das Fett einer Ente oder einer Gans auszulassen, trennen Sie vorsichtig die Haut und das Fett vom Fleisch. Achten Sie darauf, nahe am Fleisch entlang zu schneiden, dieses aber nicht zu verletzen. Schneiden Sie anschließend die

Haut und das Fett in etwa 2 cm große Stücke und geben Sie diese in einen gusseisernen Topf oder einen Schmortopf mit schwerem Boden. Fügen Sie eine  $\frac{3}{4}$  Tasse Wasser hinzu. Bringen Sie das Ganze bei mittlerer Hitze zum Köcheln und wenden Sie die Stücke ab und zu, bis das Wasser verdampft und die Haut kross ist und das Fett abgegeben hat – was ungefähr 1 Stunde dauert. Entfernen Sie die Grieben mit einem Schöpflöffel und lassen Sie sie auf Küchenpapier abtropfen. Sie halten sich in einem luftdicht verschlossenen Gefäß bei Raumtemperatur bis zu 3 Tage lang oder lassen sich auch einfrieren.

Lassen Sie das Fett leicht abkühlen und seihen Sie es dann durch ein feinmaschiges, mit einem Passiertuch ausgeschlagenes Sieb in saubere verschließbare Behälter ab. So verschlossen kann das Fett bis zu 6 Monate lang im Kühlschrank oder tiefgekühlt aufbewahrt werden.



*Das frisch ausgebackene Fett eignet sich wunderbar zum Garnieren*



## DIE EDLE ART ZU JAGEN

»Wenn du auf die Jagd gehst, verbindest du dich mit den Tieren und beginnst, deinen Herzschlag dem ihren anzupassen«, hat mir mein Onkel Richard Sherman erklärt. »Wenn du das tust, entwickelst du ganz automatisch Respekt für sie und für das Land. Dir wird klar, dass alles, was du tust, Auswirkungen hat ... Mir ist es wichtig, ein Tier beim Jagen auf edle Art zu töten, mit einem Schuss, sodass es sofort tot ist. Das gelingt einem erst dann, wenn man gelernt hat, die Tiere zu verstehen.« Mein Onkel ist Wildbiologe von Beruf, Co-Autor des Buches »Indigenous

Peoples and the Collaborative Stewardship of Nature – Knowledge Binds and Institutional Conflicts«, und er ist mit der Jagd als Weg der Nahrungsbeschaffung für seine Geschwister großgeworden. Ein zäher, kluger Mann, der eines meiner Vorbilder war und in mir die Werte angelegt hat, die mich bei meiner Arbeit immer geleitet haben.

Jetzt, wo er in Rente ist, lebt mein Onkel Richard in Rapid City, South Dakota, wo er an einem weiteren Buch arbeitet und Besichtigungstouren durch die Pine Ridge Reservation anbietet. Er führt oft Besucher zu den überwältigenden Orten in der Nähe des Stammsitzes seiner Vorfahren, damit sie die Kraft, die von diesem Land ausgeht, spüren können.



# SÜSSES AUS DER NATUR

Köstliche Desserts ohne Weizenmehl, Milchprodukte oder raffinierten Zucker – die heilige Dreifaltigkeit der Naschwelt – herzustellen, das mag manchen als fast unlösbare Aufgabe erscheinen. Als wir jedoch die indigene Ernährungsweise praktisch von null an neu durchdacht haben, haben wir unsere Gedanken weitab von der europäischen Schatzkiste der Desserts frei schweifen lassen. Wir lenken hier den Blick gezielt auf die süßen Gaben aus der Natur.

Dass zum Abschluss einer Mahlzeit ein Dessert gehört, ist eine europäische Konvention. Unsere Vorfahren haben süße Nahrungsmittel als Energielieferanten genutzt, sie spielten eine wichtige Rolle für eine gesunde Ernährung und wurden nicht als Genussmittel, die man sich zusätzlich gönnt, angesehen. Schokolade nahm man als ein herb schmeckendes oder auch würziges Getränk zu sich, bis die Spanier ankamen und es süß machten. Wir haben hier einige Rezepte aufgenommen, in denen Schokolade mit Agave gesüßt wird, da die beiden Zutaten aus derselben Region stammen. Und es sind Rezepte für die traditionellen Kekse aus Samen und Körnern abgedruckt, die unsere Ahnen beim Kampf, bei der Feldarbeit oder der Nahrungssuche einst als Proviant bei sich getragen haben.

# MAIS-SORBET

**Waštúnkala Chahśníyan**

ergibt 4–6 Portionen

Dieses opulente Dessert besteht hauptsächlich aus Maismilch und erinnert tatsächlich an Eiscreme, obwohl es weder Sahne noch Milch oder Eier enthält. Servieren Sie es mit gehackter Minze und /oder frischen Beeren. Nüsse und Beeren machen sich gut zu jeder Art von Sorbet!

**4 bis 6 ganz frische Kolben Zuckermais**

**¼ Tasse Ahornsirup (Menge nach Belieben variierbar)**

**1 Prise Salz**

Befreien Sie die Maiskolben, wenn nötig, von den äußeren Blättern. Stellen Sie einen nach dem anderen in einer flachen Schüssel senkrecht auf das Strunk-Ende und schneiden Sie mit einem scharfen Messer die Körner von oben nach unten vom Kolben. Schaben Sie die Kolben anschließend mit der stumpfen Messerseite noch einmal ab, um viel von der milchigen Flüssigkeit zu erhalten. Geben Sie die Maiskörner, die Maismilch und die Strünke in einen großen Topf oder eine Pfanne mit hohem Rand, fügen Sie gerade so viel Wasser hinzu, dass sie bedeckt sind. Bringen Sie den Inhalt zum Kochen. Reduzieren Sie dann die Hitze und kochen Sie den Mais für etwa 3 bis 5 Minuten, bis die Körner weich sind. Nehmen Sie die Strünke heraus, sie werden nicht mehr gebraucht. Schöpfen Sie die Maiskörner mit einem kleinen Sieb oder Schöpflöffel heraus und geben Sie sie in einen Mixer. Fügen Sie den Ahornsirup hinzu und pürieren Sie die Maiskörner nach und nach unter Zugabe einer gleichen Menge der milchigen Flüssigkeit, bis Sie eine dicke, breiige Masse erhalten. Schmecken Sie diese mit ein wenig Salz ab. Gießen Sie die Mischung in eine Eismaschine oder eine große Backform und lassen Sie sie im Eisfach gefrieren.

**Variante mit geröstetem Zuckermais** Rösten Sie zunächst die Maiskörner in einer Pfanne oder unter dem Grill, bevor Sie wie im Rezept beschrieben fortfahren. Die Maiskörner gewinnen auf diese Weise eine leichte Süße und das Sorbet erhält eine goldgelbe Farbe. Sie können auch einzelne geröstete Maiskörner unter das Sorbet mischen, bevor Sie es gefrieren lassen.



*Mais-Sorbet mit Knusperriegeln*



**»Sean Sherman kocht für die Zukunft.«  
Süddeutsche Zeitung Magazin**

**»Nichts ist durch zu viele Zutaten, Zucker  
oder Fett überlagert, nichts lenkt ab von dem,  
was wirklich auf dem Teller liegt.«  
ZEITmagazin**

Sean Sherman wuchs in einem Sioux-Reservat in South Dakota auf. Er wurde Spitzenkoch. Dann erkannte er, dass etwas fehlte: die Rezepte seiner Vorfahren, der Ureinwohner Nordamerikas. Die Gerichte, die er seitdem kreiert, enthalten rein ursprüngliche Zutaten, sie sind lokal, saisonal, gluten-, laktose-, und zuckerfrei – gesund und absolut köstlich. Dazu gehören etwa Sonnenblumenbutter, Wildkräuterpesto, Creme aus Räucherfisch und weißen Bohnen, Maiskuchen, Entenbraten mit Salbei und Hagebutte oder Ofenkürbis mit Ahornsirupkruste und Heidelbeeren.

126 Rezepte, leicht nachzukochen. Feld und Garten, Prärien und Seen, Süßes aus der Natur. Für jeden Tag und für Feste. Mit Hintergrundinformationen zur Geschichte indigenen Kochens. Sean Shermans indigene Küche markiert den Beginn einer kulinarischen und kulturellen Erneuerung, wie sie zuletzt von Yotam Ottolenghi ausging.



ISBN 978-3-98568-082-5  
€ 38,00 [D] € 39,10 [A]

[www.kanon-verlag.de](http://www.kanon-verlag.de)  
[#diemitdemaffen](https://www.instagram.com/diemitdemaffen)