



EINFÜHRUNG

Die Zeit und die Gegend, 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. In den 1970er Jahren in der Pine Ridge Reservation aufzuwachsen bedeutete, so zu leben, wie es sich für die meisten Amerikaner in den Fünfzigern angefühlt hatte. Kinder schnallte man nicht an: Wir fuhren hinten auf der offenen Ladefläche von Pick-ups mit, an deren Rückfenstern Gewehre in ihren Halterungen lagen.

Meine jüngere Schwester und ich wohnten auf der Ranch meiner Großeltern, unsere Cousins eine Meile weiter den Berg hinunter. Wir waren eine bunt zusammengewürfelte und unbezähmbare Horde Kinder, so wild wie die Hunde, mit denen wir umherstreiften, wenn wir die weiten Grasflächen und Sandhügel erkundeten und nach Antilopen, Maultierhirschen, Fasanen, Schweifhühnern, Kanadakraanichen, Salamandern, Wildenten, Gänsen, Hasen, Bullennattern, Klapperschlangen, Präriehunden, Koyoten oder Stachelschweinen Ausschau hielten. Auf unserem Fernsehapparat liefen bloß drei Programme, sodass wir, außer bei den samstäglichen Comicfilmen, oder wenn Folgen von *Drei Mädchen und drei Jungen*, *Petticoat Junction* oder *Unsere kleine Farm* wiederholt wurden, nicht versucht waren, ihn anzustellen.

Ich erinnere mich, wie mein Vater versuchte, mir in seinem 76er Ford das Autofahren mit Handkupplung beizubringen, als ich gerade mal groß genug war, um stehend übers Lenkrad schauen zu können. Im Alter von sieben hatte ich gelernt, wie man mit einem Gewehr umgeht, und stellte mich beim Erlegen von Federwild und mitunter auch Gabelböcken oder Hirschen ganz geschickt an, ich konnte beim Graben nach Timpisula, 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 anhaftete.

Die Ranch unserer Familie lag an die zwanzig Meilen von der Siedlung Pine Ridge und ungefähr zehn Meilen von Batesland, South Dakota, entfernt, einem Ort mit 200 Einwohnern, wo ich in einer Klasse mit etwa zwölf anderen Kindern die Grundschule besuchte. Als Mitglieder der

*Sean und
sein Cousin
Justin, Pine
Ridge, 1982*



Lakota Oglala nahmen wir an Powwows, Sonnentänzen, Familientreffen, Paraden und Schulveranstaltungen teil. Alles war vom Native American Spirit durchdrungen, und auch von einem starken Familiensinn. Sprachunterricht im Fach Lakota stand genauso im Schullehrplan wie Englisch, Gesellschaftskunde und Mathe. Meine Großeltern sprachen beide fließend Lakota, und oft schauten Leute aus den umliegenden kleinen Dörfern bei ihnen vorbei, um sich stundenlang mit ihnen in dieser melodiosen Sprache zu unterhalten. Wir waren stolz auf unseren Stamm, stolz auf unsere Geschichte.

Zu jedem Geburtstag, zu Hochzeiten, zeremoniellen Namensverleihungen, am Tag, an dem das Vieh mit Brandzeichen markiert wurde, und an staatlichen wie auch an traditionellen Feiertagen fand sich unsere Großfamilie auf der Ranch zusammen. Unsere Mutter, Tanten, Großmutter und die älteren Cousinen werkten in der winzigen Küche, wo sie eine kräftige Taniga, die traditionelle Suppe der Lakota, und die erdig schmeckende Prärierübe Timpsula zubereiteten sowie Wojape, die Beerensuppe der Lakota. Das ist mein Lieblingsessen, und jetzt, wo diese gerade in unserer indigenen Küche vor sich hin köchelt, versetzt mich der süße, warme Duft in einer Zeitreise zurück in mein unbefangenes sechsjähriges Ich.

Mit Ausnahme gelegentlicher Besuche bei anderen Familienangehörigen oder Fahrten zum einzigen Lebensmittelgeschäft in Pine Ridge verließen wir kaum je unsere Ranch. Unser Tiefkühlschrank war gut gefüllt mit Fleisch von der Ranch und mit Wild, das wir erbeutet hatten. In unseren Regalen standen aufgereiht, von der Regierung ausgegeben, Dosenmais,

Dosenkarotten, Dosenerbsen, Lachskonserven, Trockenfleisch, Salzcracker, Weißmehl und klötzeweise knallorangefarbener Industriekäse. Obwohl meine Großmutter einen kleinen Garten bewirtschaftete, war das frische Gemüse von ihr etwas Besonderes und nichts, was wir normalerweise bekamen.



Es war wohl vorherbestimmt, dass ich Koch werde, 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. In der Nähe von Spearfish gibt es einen sehr schönen Canyon, nicht weit von der Hütte, die wir bewohnten, und vom Needles Highway (der wegen der Felsnadeln aus Granit so heißt, die in den Black Hills aus der Erde aufragen). Der Canyon wird auf Lakota *Hé Sápa* genannt und liegt in der Nähe von Bear Butte, einem heiligen Ort für Zeremonien und Geschichten über den Ursprung der Welt, da er als das spirituelle Zentrum des Universums gilt.

Für mich war das ärmliche Spearfish mit seinen 7.000 Einwohnern und 11.000 Studenten damals eine große Stadt und ein hartes Pflaster – konservativ, immer die Bibel im Anschlag, und weiß. Als dürres Kind mit brauner Hautfarbe, dem man die Herkunft aus dem Reservat deutlich anhörte, gehörte ich zum ersten Mal in meinem Leben zur Minderheit. Wenn die Schule aus war, radelte ich rüber zur Unibibliothek, wo meine Mutter saß und lernte, und durfte dort ungestört in drei Stockwerken voller Bücher umherstreifen, eine tolle Sache. Im Reservat hatte ich Bergzinnen und Sandhügel erkundet, und hier, in der riesigen, frei zugänglichen Bibliothek, wanderte ich an den Regalreihen entlang und zog Bücher über Geschichte, Geografie, Anthropologie oder Romanbände heraus, um mich in den aufregenden Gefilden der Gedanken zu verlieren.

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. Und da ich wusste, was in einer Küche zu tun ist, bekam ich, kaum dass ich dreizehn war, einen Job im Sluice. Der Name stammte von den Waschrinnen in Goldminen, es war ein hektischer 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 dann bald schon an den Grill. Unsere Crew, alle im College-Alter, hatte irgendwann keine Lust mehr auf Steak mit Kartoffeln, und so versuchten wir uns an Abwechslungsreicherem wie Klapperschlange und Biber, was ich faszinierend fand. Damals wurde mir klar: Diese Arbeit liebe ich.

Ein anderes Mal habe ich im Sommer für die Forstbehörde gearbeitet und die in den Black Hills wachsenden Pflanzen bestimmt, ihre Geschichte und ihre Verwendung in der Küche und als Arzneimittel dokumentiert, mir in Notizbüchern Dinge dazu notiert und Zeichnungen angefertigt. Als Nachfahr der Ureinwohner ist meiner DNA ein Sinn für ihren Wert als Nahrungsmittel encodiert – Portulak, Schafgarbe, Minze, Wilde Bergamotte, Zeder, Ahorn –, der Wert all dieser essbaren Pflanzen, von denen wir umgeben sind und die unter unseren Füßen wachsen.



Wie die meisten jungen Männer war ich mit Anfang zwanzig mehr als selbstsicher und unternehmungslustig, und so war es mein nächster Schritt, nach Minneapolis zu ziehen, der Heimat von Prince und den Replacements. Ich landete in der Uptown, die überquoll von unabhängigen kleinen Restaurants, Cafés und Musikschuppen. Das Viertel war divers und voller Leute, und ich fiel überhaupt nicht mehr auf. Ich 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 Bordeaux und Weine aus der Toskana 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 und Bio-Cafés 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 späteren Nächten wurde meine Ehe langsam aufgerieben. Ich war jung, und ich war ausgebrannt. Doch ich war hoffnungsvoll und wissbegierig. Also machte ich mich auf nach Mexiko und nahm für ein Jahr eine Auszeit.

Wir landeten in dem kleinen Örtchen San Pancho, das mit offiziellem Namen San Francisco heißt und nördlich von Puerto Vallarta im Bundesstaat Nayarit liegt. Dadurch, dass es sehr entlegen und von dichtem Dschungel umgeben war, fand bis zum späten 19. Jahrhundert keine dauerhafte Kolonisation durch die Europäer statt, sodass die indigenen Ernährungstraditionen dort weitgehend erhalten geblieben sind. Man konnte überall Bananen, Kokosnüsse und Mangos pflücken, auf den Straßen rannten Hühner herum, auch Fische fangen konnte man herrlich. Jeden Tag wachte ich auf und hatte gleich den Duft von starkem Kaffee, von Chilis, die auf einem offenen Feuer rösteten, und Tortillas, die auf einem Comal gebacken wurden, in der Nase. Kinder mit löchrigen T-Shirts liefen barfuß durch die mit Steinen gepflasterten Straßen, Hähne und Hunde rannten unbeirrt in der Stadt herum, Sanitäreinrichtungen waren in den

einräumigen Wohnungen ein seltener Luxus. Aber Essen, das gab es üppig, auf traditionelle Weise hergestellt, mit Sorgfalt zubereitet.

Dort, an den schönen, offenen, touristenfreien Stränden sitzend, verfolgte ich mit Neugier, wie die Händlerinnen aus dem Ort ihre handgefertigten Waren und Schmuckstücke verkauften. Die Frauen und Kinder in ihrer traditionellen Tracht gehörten den Huichol an, und mich faszinierte, wie vertraut mir ihre Kunst und ihre Eigenheiten waren und wie sehr ihr Humor meinem eigenen ähnelte. Sie machten wunderschöne Perlarbeiten, die mich an die geometrischen Muster erinnerten, mit denen ich bei den Lakota aufgewachsen war und deren farbenfrohe und bedeutungsvolle Pflanzen- und Tierdarstellungen mit Geschichten und Legenden verknüpft waren. In einem Schwitzhaus, Temazcal genannt, vollzogen sie eine Zeremonie, die meine eigenen Kindheitserinnerungen an unsere indigenen spirituellen Bräuche wachrief. Ich tauschte mich mit den Inhabern eines Restaurants im Ort aus, das zu einem kleinen Boutique-Hotel gehörte. Ihnen war daran gelegen, auf eine ganz neue Speisekarte mit ausschließlich lokalem Fokus umzustellen, die auf den Geschmack des Ozeans und des Dschungels setzte, mit zumeist vegetarischen und einigen ortstypischen Fischgerichten.

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. Nachdem ich gesehen hatte, wie die Huichol in ihrer Kunst und ihrer Küche an so vielem aus ihrer voreuropäischen Kultur festhielten, wurde mir klar, dass ich wissen wollte, worin mein eigenes kulinarisches Erbe bestand. Was hatten meine Vorfahren gegessen, bevor die Europäer auf unserem Land auftauchten? Ich betrachtete Nordamerika im Ganzen, mit seinen ebenso weitläufigen wie vielfältigen Landschaften, durch die seit sehr alter Zeit Völker mit ihren unterschiedlichen Formen der Landbebauung gezogen waren, deren Methoden und Techniken sich mit ihnen und der Maiskultur nach Norden ausgebreitet hatten. Ich sah, welche tiefen Verbindungen mit der Natur bestanden, mit den umfassenden Ökosystemen indigener Gruppen. Ich wollte unbedingt alles über die Pflanzen und ihre Verwendungsweisen wissen. Es gab für mich von da an kein »Unkraut« mehr – diese Pflanzen 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. Als ich begann, mich eingehend mit all dem zu beschäftigen, wurde mir deutlich, wie eklatant unterrepräsentiert die Küche der Ureinwohner Amerikas in den Vereinigten Staaten heute ist. Das Mitsitam Café im National Museum of the American Indian in Washington, D. C., war das einzige Restaurant mit indigener Küche, das ich finden konnte. Nirgendwo sonst war die indigene Küche der verschiedenen Regionen ein Thema;

es gab keine Rezepte für Gerichte, in denen sich die wilden Geschmacks-
eindrücke der jeweiligen Landschaften fanden (heimisches Wild, histori-
sche Gemüsesorten, in der Natur gesammelte Zutaten, über Holzfeuer
gegart).

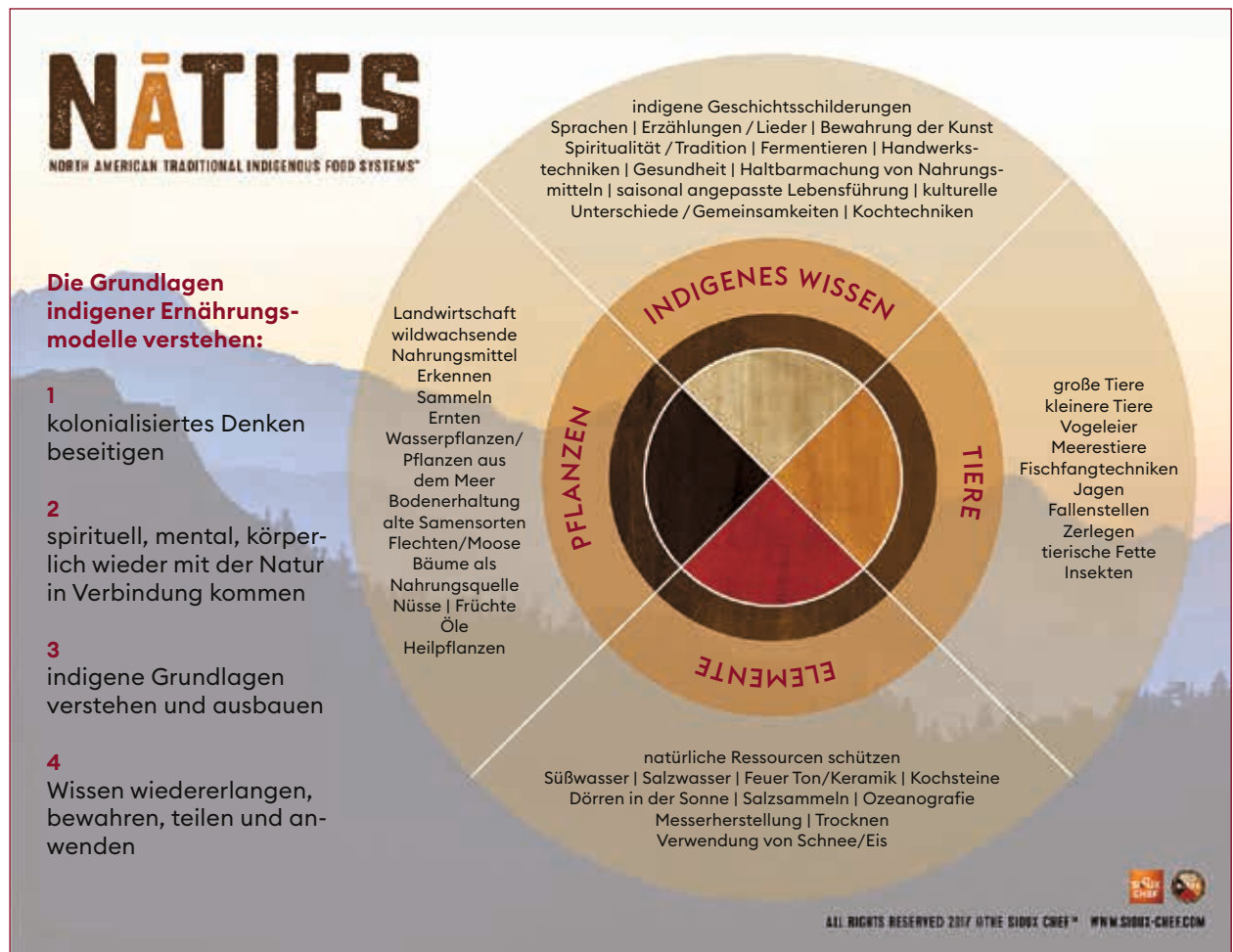
Ich begann alles zu lesen, was ich in die Finger kriegen konnte, und ließ
mir direkt dorthin Bücher – Kochbücher, Zeitschriften, akademische Pub-
likationen – schicken, die etwas über die amerikanische indigene Küche,
Geschichte, Nahrungssuche in der Wildnis, Ethnobotanik enthielten,
alles, was einem vielleicht einen erhellenden Einblick in unsere authen-
tische Kultur gewährte. Ich wollte nun unbedingt in die Staaten zurück,
um mit Stammesältesten zu sprechen und um die verschiedenen Regio-
nen zu erkunden. Mir war völlig klar, was als Nächstes zu tun war. Vor
meinem inneren Auge konnte ich sehen, wie die Stämme vor langer Zeit
die Hoheit über ihr Ernährungssystem besessen und sich durch umfas-
sendes Wissen über das Land und seine Nahrungsquellen Nahrungs-
sicherheit verschafft hatten. Sie kultivierten Nutzpflanzen, sammelten
wildwachsende Nahrung, gingen auf die Jagd und fischten – wie gute
Verwalter, denen ein Gut anvertraut ist. Sie bauten auf komplexe Han-
delsbeziehungen, hielten feierliche Zeremonien ab, und die Erntestellen
waren gemeinschaftlicher Grund und Boden. Um die damit verbundene
Küchentradition zu verstehen, musste ich ganz an den Anfang zurück-
gehen und ausschließlich mit ursprünglichen, einheimischen Zutaten
arbeiten, unter Verwendung einfachster handwerklicher Hilfsmittel und
Basistechniken. Ich erkannte, dass sich meine Vorfahren bei ihrer Arbeit
mehr als von allem anderen vom Respekt gegenüber dem Essen, das
sie genießen wollten, hatten leiten lassen. Nichts wurde verschwendet;
jedes Bisschen fand Verwendung. Das ließ sie erfinderisch werden,
machte sie robust und unabhängig. Vor allem waren sie eines: gesund
und eigenständig.

Das meiste von dem, was heute als Essen der amerikanischen Ureinwoh-
ner gilt – Fry Bread oder Indian Tacos – ist alles andere als authentisch.
Meine frühen Vorfahren haben nicht das gegessen, womit ich aufge-
wachsen bin oder was ich in Restaurants gekocht habe. Was ich über
unsere Esskultur wusste, ging kaum über Taniga (eine Suppe aus Bison-
Kutteln), Timpsula (Prärierübe), Bison und Wojape (eine Sauce aus der
Virginischen Traubenkirsche) hinaus. Die Vision, die ich hatte, war im
Grunde allumfassend und brachte mich dazu, mir immer mehr Wissen
anzueignen, um herauszufinden, was im Einzelnen ein indigenes Ernäh-
rungssystem ausmacht und wie sich diese Erkenntnisse heute in meiner
eigenen, modernen Küche nutzen lassen.

Ich zog zurück in die Staaten, ließ mich in Red Lodge, Montana, nieder
und verbrachte einen Sommer auf der Lazy EL Ranch mit Kochen,
Draußensein, Bücherlesen, Gartenarbeit, dem Sammeln wildwachsender

Naturerzeugnisse – und mit Planen. Meine Vision wurde 2014 Realität, als ich, wieder zurück in Minneapolis, The Sioux Chef gründete – ein Sprung ins kalte Wasser, getragen von purer Zuversicht und Überzeugung. Im August gab ich aus der Gewissheit, mich auf die indigene Küche konzentrieren zu müssen, meine finanzielle Sicherheit als Küchenchef auf. Ende September war ich so weit, dass ich Pop-up-Dinner organisierte, bei Veranstaltungen das Catering machte, Leute ausbildete und Vorträge hielt. Ich baute ein Team auf – alles begleitet von der lokalen und überregionalen Presse.

GRUNDLAGEN EINES INDIGENEN ERNÄHRUNGSMODELLS



Das Leitmodell für unsere gesamte Arbeit bei The Sioux Chef

The Sioux Chef ist die von einer Mission getragene gemeinschaftliche Unternehmung eines aus indigenen Mitgliedern bestehenden Teams. Dazu gehören eine Cateringfirma, die Komplettservice anbietet, der Tatanka Food Truck, das Restaurant Owamni by The Sioux Chef und seit dem Sommer 2023 das Indigenous Food Lab als Schulungszentrum. Wir veranstalten Pop-up-Dinner: mehrgängige Menüs in Verbindung mit indigener Musik, Spoken Word Poetry und Storytelling. Meine Arbeit als Teil des Sioux-Chef-Teams besteht auch darin, Vorträge zu halten, Leute auszubilden und über indigenes Essen zu schreiben.

Unsere Erfolge auf regionaler, nationaler und internationaler Ebene beweisen, wie unentbehrlich diese Anstrengungen sind. Wir haben unsere Arbeit in Kalifornien, in Mailand und bei den Vereinten Nationen vorgestellt. Beim Terra-Madre-Treffen 2015 im indischen Shillong, einer Zusammenkunft von mehr als sechshundert Abgesandten indigener Gruppen, wurde uns klar, dass unsere Bemühungen, uns einen systematischen Überblick über unsere eigenen indigenen Ernährungsweisen zu verschaffen, weltweit von Bedeutung sind. Unsere Arbeit wird tagtäglich durch Reisen und Treffen mit Stammesältesten, indigenen Köchinnen und Köchen, Historikerinnen und Historikern, Forschenden, im Gesundheitswesen Tätigen und Menschen, die für Nahrungsmittelgerechtigkeit kämpfen, reichhaltiger und interessanter.



Wie kann es sein, dass unsere ursprüngliche indigene Kost heute nicht überall trendet 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.

Mit diesem Buch wollen wir unsere Freude am indigenen Kochen mit Ihnen teilen. Es offenbart, wie erfüllend es ist, Zutaten direkt draußen vor der Küchentür zu finden. In einer Welt, in der alles über die Maßen komplex geworden ist und man von allerlei Geräten, Gadgets und kniffligen Verfahren umgeben und abhängig ist, kehren wir zu einfachen Zubereitungen zurück, mit denen wir aber die charakteristischen, frischen Geschmacksnoten unserer lokalen Nahrungsmittel zur Geltung bringen. 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 Vorschrift, wie man es zu machen hat.

Wir haben die Kapitel danach arrangiert, wo die Zutaten herkommen, unter Beachtung des üblichen Ablaufs der meisten Mahlzeiten. Den Beginn machen wir 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 präsentiert deftige Hauptgerichte mit Fisch oder Wild sowie Eintöpfe und Schmorgerichte. Es folgen Geschichte und Rezepte von Snacks, Süßigkeiten und erfrischenden Tees, die man zwischen oder nach diesen Mahlzeiten genießen kann.

Das Kapitel »Die indigene Vorratskammer« gibt Anleitungen für die Beschaffung unserer Hauptzutaten. Viele davon haben Sie möglicherweise bereits im Regal oder können Sie problemlos in Läden, bei Genossenschaften oder Kooperativen und auf Bauernmärkten kaufen.

Wir hoffen, dass Sie darüber hinaus auch Versuche mit weniger gängigen wilden Aromen wie etwa von Tamarack-Lärche oder den Trieben anderer junger Nadelbäume, Wacholder und Hagebutte wagen möchten, um Ihre Möglichkeiten zu erweitern.

Wir sind nicht die Einzigen, die sich dieser Aufgabe verschrieben haben. Unsere Kolleginnen und Kollegen aus anderen Regionen der USA waren so großzügig, ihre Kenntnisse, ihr Wissen und ihre Rezepte mit uns zu teilen. Wir arbeiten oft mit diesen Köchinnen und Köchen zusammen, auch um indigene Menüs zu kreieren, die eine Vielfalt von nativen kulinarischen Geschmackserlebnissen darbieten.

Das letzte Kapitel unseres Buches, »Mondfeiern«, veranschaulicht unser Eingebundensein in die Zyklen der Natur und gibt einen Einblick in unsere Zeremonien und Traditionen. Hierbei schaffen wir einen ruhigen, heiligen Ort, um die Gaben von Mutter Erde zu feiern, Dank zu sagen für die uns unverdient dargebrachte Fülle, und um Freundschaft und Gemeinschaft in Ehren zu halten. In diesem Kapitel sehen Sie auch, wie wir unsere Feste organisieren.

Die folgenden Rezepte geben wir, wie auch das, was wir über Werte und Widerstandsfähigkeit erzählen können, hoffnungsfroh und voller Freude hier weiter. *Pilamaye* und *Miigwech* (»Danke schön!« auf Lakota und auf Ojibwe). Also los – wollen wir mal reinhauen!