

Inhalt

6	„Du solltest ein Kochbuch schreiben“
9	Danksagung
10	In the land of plenty - Indigene Ernährung in Nordamerika
17	Drinking down the Sun – der nordamerikanische Südwesten
22	Orangen-Kaktus-Salat
24	Piniensuppe der Apachen
26	Pozole
28	<i>Tourismus im Südwesten</i>
29	Bohneneintopf der Pueblo
30	Wildeintopf der Apachen
32	Hopi-Eintopf mit Maisknödeln
34	<i>Sunrise Ceremony</i>
35	Salbeibrot der Navajo
36	Frybread
38	Sonnenblumenbrot
39	Chili-Cornbread
40	<i>Lozen</i>
41	Süßes Cornbread
42	Pumpkin Bread
43	<i>The Pueblo Food Experience</i>
44	Pinienkekse der Navajo

46	Cota- und Pfefferminz-Tee
47	Fruchtsaft aus Kaktusfrüchten
48	Buffalo-Nations – die Plains und Prärien
52	Brunnenkressesuppe
53	Bisonsuppe mit Beeren
54	Pilzpfanne
56	Gemüseauflauf der Pawnee
58	<i>Tipi</i>
59	Forelle der Ponca
60	(Prärie)Hähnchen im Ofen
62	Geschmortes Bisonfleisch mit Gemüse
64	Bisonrippen mit Wojape
66	Gefüllter Kürbis der Hidatsa
68	<i>Klischee und Vorurteil</i>
69	Pemmikan
70	Maiskuchen mit Kirschen
71	<i>The Sioux Chef</i>
72	Erntekekse der Lakota
73	Zedern-Tee
74	Chokecherry-Tee
76	The Three Sisters – Subarktis & Waldland
81	Drei Schwestern Salat
82	Wildreissalat
84	Haselnussssuppe
86	Kürbissuppe
88	<i>Glasperlen und Pelzhandel</i>

89	Maisgemüse der Mohawk
90	Kartoffelbällchen der Chippewa
92	Beerengefüllter Fisch der Seneca
94	<i>Jagdrituale</i>
95	Quahog
96	Cranberry-Huhn aus dem Ofen
98	Ente mit Haselnüssen, Pilzen und Wildreis
100	<i>Die Legende von Thanksgiving</i>
101	Indian Pudding
102	Popcorn
103	Cranberry-Saft mit Ahornsirup
104	Erdbeersaft
106	In the land of Corn Woman – der Südosten
111	Salat aus Palmherzen
112	Sofkee
113	Pecan-Suppe der Cherokee
114	Ernnusssuppe
116	<i>Cahokia</i>
117	Süßkartoffel-Bisquits
118	Omelette mit wilden Zwiebeln
119	<i>Der Kolumbus-Effekt</i>
120	Käse-Spinatkuchen
122	Fisch mit Orangen und Weintrauben
124	Gefülltes Kaninchen der Seminole
125	<i>Grünmaisfest</i>
126	Cherokee-Succotash
128	Traubeklöße der Chickasaw

- 129 Pecannusskugeln
130 Passionskrauttee & Passionsfruchtsaft
- 132 Guests never leave hungry – die Nordwestküste & Kalifornien
138 Wildkräutersalat
140 Blaubeer-Salatsauce
141 Wet'suwet'en Cranberry-Sauce
142 *Lachs*
143 Lachssuppe
144 Suppe mit Meeresfrüchten
146 *Potlatch*
147 Lachseier der Suquamish
148 Shrimphappen
150 Lachsballchen
152 *Eichelente*
153 Eichel-Wildpfanne
154 Kaninchentopf
156 Bannock
157 "Beedi Yalumina" – "Don't Give Up!"
159 Eichelbrot
160 Eichelkekse
162 Pochierte Erdbeeren
163 Brombeersaft/-sirup
164 Labrador-Tee
- 166 The short time of plenty – die Arktis
170 Winterfruchtsalat
172 Heißer Krabbendip

174	Clam-Chowder der Aleuten
176	<i>Die Inuit-Olympiade</i>
177	Kartoffel-Fischbällchen
179	Campfeuer-Forelle
180	Gänsebrust mit Speck
182	<i>Die letzten Jäger von Thule</i>
183	Mariniertes Kaninchen
184	Karibu aus dem Ofen
186	Elchfleisch mit Cranberries
188	<i>Zwei alte Frauen</i>
189	Walnussbrot
190	Akutaq
192	Beeren-Smoothie
193	Hagebuttentee
194	Literatur
198	Internetquellen
199	Bezugsadressen
201	Abbildungsnachweis/Textnachweis
202	Zu den Autor*innen