

INHALT

Einführung

Grundlagen eines indigenen
Ernährungsmodells
Zur Benutzung dieses Kochbuchs
Verzeichnis wichtiger Zutaten
(KEIN) FRY BREAD

Die indigene Vorratskammer

Mehlsorten in der indigenen Küche
Wildreis-Mehl
Gemahlene Haselnüsse
Gemüse-Mehl
Kastanien-Mehl
Eichelschrot-Mehl
Brühen und Fonds in der
indigenen Küche
Wildreis-Brühe
Mais-Brühe
Bohnenbrühe mit Zeder
Fisch-, Wild- und Fleischfond
Sunny Butter (Sonnenblumenbutter)
Wojape
Sprossen
Gepuffter Wildreis
RAMP-LAUCH
Corn Nuts
Getrocknete Pilze
Getrocknete Äpfel
Einheimische Kräuter und Gewürze
Kulinarische Asche
HIRSCHKOLBENSUMACH
GEWÜRZSALZ
RÄUCHERSALZ

11	Feld und Garten	47
17	Gerösteter Mais mit Wildkräuterpesto	49
20	Drei-Schwestern-Sommersalat mit Räucherforelle	50
22	Wojape-Minz-Sauce	51
25	LOCAVORE- UND TRADE-A-VORE-KÜCHE	52
	HOPNISS	53
26	Salat aus geröstetem Kürbis, Äpfeln, Wildkräutern und Walnüssen	54
28	Ahorn-Dressing	55
28	Tamarack-Honig	55
30	Frühlingssalat mit Tamarack-Honig	56
30	Gefüllte Enteneier	58
31	Enteneier-Aioli	59
	Wildkräuterpesto	60
33	WILDKRÄUTER UND GRÜNES WILDGEMÜSE	61
33	Gefüllte Kürbisblüten	64
33	Gebratener Maispilz mit frischem Mais und frittiertem Salbei	65
35	CUITLACOCHE-PILZE	
37	(CORN MUSHROOMS)	67
38	Geschmorte Sonnenblumen (oder Topinambur)	68
39	Gerösteter Kürbis mit Ahornaroma	69
40	GETE OKOSOMIN – BIG OLD SQUASH	70
41	KÜRBISSE	71
41	Mit Zeder geschmorte Bohnen	72
42	Knusprige Bohnenbratlinge	74
44	HÜLSENFRÜCHTE	76
45	Drei-Schwestern-Mischung	79
45	Creme aus Räucherfisch und weißen Bohnen	80
	TOPINAMBUR	81

Ofengemüse mit Ahorn und Salbei	82	Prärien und Seen	113
WENN WIR VOM MAIS SPRECHEN	83	WILDREIS	115
Einfache Maiskuchen		Echter Wildreis	117
mit verschiedenen Toppings		Bowl mit gebratenem Wildreis	
<i>Blaue Maiskuchen-Variante</i>	87	(wie im Tatanka-Truck)	119
Hominy-Küchlein	88	Pilaw aus Wildreis mit Wildpilzen,	
TEOSINTE	89	gerösteten Kastanien und	
Kneel-down-Brot	90	getrockneten Cranberrys	120
Tamales nach Sioux-Chef-Art	91	PILZE	121
Maisbrei nach althergebrachter Art	93	Timpsula-Puffer und mit Zeder	
mit pochiertem Ei	95	geschmorte Bohnen	122
Amarant-Cracker	96	TIMPSULA (PRÄRIERÜBE)	123
Wildreisküchlein	99	Geräucherte Maräne oder Forelle	124
Sauerampfer-Sauce	100	Zander mit Wildreis-Kruste	126
AMARANT	100	ZANDER AUS DEM RED LAKE –	
Sommerliche Gemüsesuppe		ACHTSAM FISCHEN	127
mit Wildkräutern	101	Fisch mit Kräuterkruste	128
Missouri River Pozole	102	Forelle mit Kruste aus	
Kräftige Suppe mit Pilzen,		Sonnenblumenkernen	129
Süßkartoffel und Bohnen	102	Schweifhuhn mit Cranberry	
Fischkopfsuppe mit Wildreis	105	und Salbei	130
Weiße-Bohnen-und-Kürbis-Suppe	106	ROHRKOLBEN	131
Suppe aus geräuchertem Truthahn		Fasanenbraten mit Ahorn	
und Eicheln	107	und Wacholder	133
Kürbis-Suppe mit Apfel		Süßsaurer Gänsebraten mit Kürbis	
und Cranberry-Sauce	109	und Cranberrys	134
Suppe aus Schwarzen Bohnen und		Entenbraten mit Salbei	
Yuca mit wärmenden Gewürzen	110	und Hagebutte	136
WOZUPI – EINE INDIGENE FARM DER		ENTEN- ODER GÄNSE SCHMALZ	
MDEWAKANTON IN MINNESOTA	111	HERSTELLEN	137
		Scharf angebratene Entenbrust	
		mit Apfelsaft-Glacé	138
		Knusprige Entenschlegel	140
		Entenpâté mit Apfelchips	141
		Pemmikan aus Ente und Wildreis	142

Geräucherte Ente oder Fasan	144	Süßes aus der Natur	173
Truthahnbraten, Wilde Zwiebeln, gerösteter Kürbis mit Ahornaroma und Cranberry-Sauce		Sonnenblumenkekse	175
Cranberry-Sauce	145	ESSBARE BLÜTEN	175
In Apfelsaft geschmorte	146	Herbstkekse	176
Truthahnkeulen		Maiskekse	178
Mit Ahornbeize geräucherter		Amarantbissen	179
Truthahn	147	Schokohappen mit Pekannüssen	180
KANINCHEN		KASTANIEN	181
Klassischer Kaninchenschmortopf	148	Himbeer-Hagebutten-Sauce	182
Mit Apfel und Minze geschmortes		Eichel-Wildreis-Kuchen	183
Kaninchen	149	Puffamarant-Schnitten (Alegría)	184
BISON		Reisbrei aus Wildreis	185
Bisontatar	151	RICING MOON	186
Bisonrippchen	152	SONNENBLUMEN	186
DIE EDLE ART ZU JAGEN	154	Sonnenblumenmilch-Sorbet	187
Mit Zeder geschmortes Bison	155	Mais-Sorbet	188
SCHMOREN – EINE URALTE	156	Wildreis-Sorbet	189
ZUBEREITUNGSART		Haselnuss-Ahorn-Sorbet	190
Indigene Tacos	158	Kürbis-Sorbet mit Ahornsirup	
TANKA BAR	159	und Cranberry-Sauce	191
Bison-Wasna	160	Heidelbeer-, Himbeer-	
Jägertopf	161	und Bergamotte-Konfitüre	192
Bison-Grillspieße mit Wojape	163	Wildapfel-Sauce (süß oder pikant)	193
TANIGA	164	Karamellisierter Körnermix	194
Wurstbrät vom Lamm	166	In der Schale geröstete	
Hirschkoteletts mit Äpfeln	167	Sonnenblumenkerne	195
und Cranberrys	167	Indigenes Knuspermüsli	197
Reh- oder Wapiti-Schmortopf		Müsliriegel	198
mit Hominy	169	Snacks für Samensammler	200
		Geröstete Ahornsamen	200
	170	Geröstete Sonnenblumenkerne	200
		Geröstete Kürbiskerne	201
		BÄUME ANZAPFEN – NICHT NUR	
		AHORN	202
		Ofenkürbis mit Ahornsirupkruste	
		und Heidelbeeren	204

TABAK	205	Chefköchin Felicia Cocotzin Ruiz	
PIPESTONE	205	Zweierlei Marmelade mit Biss	223
DER MYTHOS VOM FEUERWASSER	205	Chefköchin Valerie Segrest	
Tees und Erfrischungsgetränke	207	Wilde Beeren mit Amaranth	223
<i>Labrador-Tee</i>	207		
<i>Minztee</i>	207		
<i>Zedern-Tee</i>	208	Mondfeiern	225
<i>Bergamotten-Tee</i>	208	Spirit Plate	226
<i>Himbeerblätter-Tee</i>	209	Festessen anlässlich des	
<i>Chaga-Tee</i>	209	Flower Moon, Waabigwanii-giizis	227
<i>Sumach-Limonade</i>	209	Festessen anlässlich des Chokecherry	
		Moon, Canpasapa Wi	228
		Festessen anlässlich des Midsummer	
Indigene Partnerinnen, Partner		Moon, Moningwunkauning and	
und Leitfiguren	211	Aabita-niibino-giizis	229
Chefkoch Rich Francis		Festessen anlässlich des Wild Rice	
Jakobsmuscheln mit einer		Moon, Maoominike-giizis	230
Drei-Schwestern-Reduktion		Festessen anlässlich des Great Spirit	
und vier Heilmitteln	212	Moon, Gichi-manidoo-giizis	231
TRADITIONEN NÄHREN	213	Fest des Zauberers und des Adlers,	
Chefkoch Karlos Baca		Mixtekisch inspiriertes Menü	232
Mit Navajo-Tee geräucherte Wachteln		Owamni und der Buffalo Sky	233
mit Manoomin-Puffern, eingelegtem			
Cholla-Kaktus und Lichii-Sauce	214		
Chefköchin Lois Ellen Frank		Danksagungen	234
Wapiti in Korianderbeize mit einer		Quellen	235
Sauce aus getrockneten		Register	236
Traubenkirschen	216		
Chefköchin Andrea Murdoch			
Snackmix für den Inka-Pfad	218		
Chefkoch Brian Tatsukawa			
J. D. Kinlacheenys Chilchin-Pudding			
(Sumach-Pudding)	220		
Terri Amis Blauer Maisbrei	221		
Chefkoch Freddie Bitsoie			
Maisbrühe	222		