

INHALT

Einführung		
Grundlagen eines indigenen Ernährungsmodells		
Zur Benutzung dieses Kochbuchs		
<i>Verzeichnis wichtigster Zutaten</i>		
(KEIN) FRY BREAD		
 Die indigene Vorratskammer		
Mehlsorten in der indigenen Küche		
<i>Wildreis-Mehl</i>		
<i>Gemahlene Haselnüsse</i>		
<i>Gemüse-Mehl</i>		
<i>Kastanien-Mehl</i>		
<i>Eichelschrot-Mehl</i>		
Brühen und Fonds in der indigenen Küche		
<i>Wildreis-Brühe</i>		
<i>Mais-Brühe</i>		
<i>Bohnenbrühe mit Zeder</i>		
<i>Fisch-, Wild- und Fleischfond</i>		
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	
Gerösteter Mais mit Wildkräuterpesto	49	
17 Drei-Schwestern-Sommersalat		
20 mit Räucherforelle	50	
22 Wojape-Minz-Sauce	51	
25 LOCAVORE- UND		
TRADE-A-VORE-KÜCHE	52	
HOPNISS	53	
26 Salat aus geröstetem Kürbis, Äpfeln,		
28 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		
33 GRÜNES WILDGEMÜSE	61	
33 Gefüllte Kürbisblüten	64	
33 Gebratener Maispilz mit frischem		
34 Mais und frittiertem Salbei	65	
35 CUITLACOCHE-PILZE		
37 (CORN MUSHROOMS)	67	
38 Geschmorte Sonnenblumen		
39 (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		
45 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	87	Bowl mit gebratenem Wildreis	
<i>Blaue Maiskuchen-Variante</i>	88	(wie im Tatanka-Truck)	119
Hominy-Küchlein	89	Pilaw aus Wildreis mit Wildpilzen,	
TEOSINTE	90	gerösteten Kastanien und	
Kneel-down-Brot	91	getrockneten Cranberrys	120
Tamales nach Sioux-Chef-Art	93	PILZE	121
Maisbrei nach althergebrachter Art		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
Weißer-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 GÄNSESCHMALZ	
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	145	Sonnenblumenkekse	175
Cranberry-Sauce	146	ESSBARE BLÜTEN	175
In Apfelsaft geschmorte Truthahnkeulen	147	Herbstkekse	176
Mit Ahornbeize geräucherter Truthahn	148	Maiskekse	178
KANINCHEN	149	Amarantbissen	179
Klassischer Kaninchenschmortopf	151	Schokohappen mit Pekannüssen	180
Mit Apfel und Minze geschmortes Kaninchen	152	KASTANIEN	181
BISON	154	Himbeer-Hagebutten-Sauce	182
Bisontatar	155	Eichel-Wildreis-Kuchen	183
Bisonrippchen	156	Puffamarant-Schnitten (Alegria)	184
DIE EDLE ART ZU JAGEN	157	Reisbrei aus Wildreis	185
Mit Zeder geschmortes Bison	158	RICING MOON	186
SCHMOREN – EINE URALTE ZUBEREITUNGSART	159	SONNENBLUMEN	186
Indigene Tacos	160	Sonnenblumenmilch-Sorbet	187
TANKA BAR	161	Mais-Sorbet	188
Bison-Wasna	163	Wildreis-Sorbet	189
Jägertopf	164	Haselnuss-Ahorn-Sorbet	190
Bison-Grillspieße mit Wojape	166	Kürbis-Sorbet mit Ahornsirup und Cranberry-Sauce	191
TANIGA	167	Heidelbeer-, Himbeer- und Bergamotte-Konfitüre	192
Wurstbrät vom Lamm	167	Wildapfel-Sauce (süß oder pikant)	193
Hirschkoteletts mit Äpfeln und Cranberrys	169	Karamellisierter Körnermix	194
Reh- oder Wapiti-Schmortopf mit Hominy	170	In der Schale geröstete Sonnenblumenkerne	195
		Indigenes Knuspermüsli	197
		Müsliriegel	198
		Snacks für Samensammler	200
		Geröstete Ahornsamen	200
		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 Amarant	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	
		Moon, Moningwunkauning and	
Indigene Partnerinnen, Partner	211	Aabita-niibino-giizis	229
und Leitfiguren		Festessen anlässlich des Wild Rice	
Chefkoch Rich Francis		Moon, Maoominike-giizis	230
Jakobsmuscheln mit einer		Festessen anlässlich des Great Spirit	
Drei-Schwestern-Reduktion		Moon, Gichi-manidoo-giizis	231
und vier Heilmitteln	212	Fest des Zauberers und des Adlers,	
TRADITIONEN NÄHREN	213	Mixtekisch inspiriertes Menü	232
Chefkoch Karlos Baca		Owamni und der Buffalo Sky	233
Mit Navajo-Tee geräucherte Wachteln			
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		