

# INHALT

## Einführung

|                                                 |  |
|-------------------------------------------------|--|
| Grundlagen eines indigenen<br>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<br>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                                |  |

|           |                                                                    |           |
|-----------|--------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>11</b> | <b>Feld und Garten</b>                                             | <b>47</b> |
|           | Gerösteter Mais mit Wildkräuterpesto                               | 49        |
| 17        | Drei-Schwestern-Sommersalat                                        |           |
| 20        | mit Räucherforelle                                                 | 50        |
| 22        | Wojape-Minz-Sauce                                                  | 51        |
| 25        | LOCAVORE- UND<br>TRADE-A-VORE-KÜCHE                                | 52        |
|           | HOPNISS                                                            | 53        |
| <b>26</b> | Salat aus geröstetem Kürbis, Äpfeln,<br>Wildkräutern und Walnüssen | 54        |
| 28        | Ahorn-Dressing                                                     | 55        |
| 28        | Tamarack-Honig                                                     | 55        |
| 30        | Frühlingsalat mit Tamarack-Honig                                   | 56        |
| 30        | Gefüllte Enteneier                                                 | 58        |
| 31        | Enteneier-Aioli                                                    | 59        |
|           | Wildkräuterpesto                                                   | 60        |
| 33        | WILDKRÄUTER UND<br>GRÜNES WILDGEMÜSE                               | 61        |
| 33        | Gefüllte Kürbisblüten                                              | 64        |
| 33        | Gebratener Maispilz mit frischem<br>Mais und frittiertem Salbei    | 65        |
| 35        | CUITLACOCHÉ-PILZE<br>(CORN MUSHROOMS)                              | 67        |
| 37        |                                                                    |           |
| 38        | Geschmorte Sonnenblumen<br>(oder Topinambur)                       | 68        |
| 39        |                                                                    |           |
| 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        | Crème aus Räucherfisch<br>und weißen Bohnen                        | 80        |
| 45        | TOPINAMBUR                                                         | 81        |

|                                    |     |                                    |            |
|------------------------------------|-----|------------------------------------|------------|
| Ofengemüse mit Ahorn und Salbei    | 82  | <b>Prärien und Seen</b>            | <b>113</b> |
| 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        |
| Weiß-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 | <b>Süßes aus der Natur</b>                          | <b>173</b> |
| Truthahnbraten, Wilde Zwiebeln,<br>gerösteter Kürbis mit Ahornaroma<br>und Cranberry-Sauce | 145 | Sonnenblumenkekse                                   | 175        |
| Cranberry-Sauce                                                                            | 146 | ESSBARE BLÜTEN                                      | 175        |
| In Apfelsaft geschmorte<br>Truthahnkeulen                                                  | 147 | Herbstkekse                                         | 176        |
| Mit Ahornbeize geräucherter<br>Truthahn                                                    | 148 | Maiskekse                                           | 178        |
| KANINCHEN                                                                                  | 149 | Amarantbissen                                       | 179        |
| Klassischer Kaninchenschmortopf                                                            | 151 | Schokohappen mit Pekannüssen                        | 180        |
| Mit Apfel und Minze geschmortes<br>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<br>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<br>und Cranberry-Sauce | 191        |
| TANIGA                                                                                     | 167 | Heidelbeer-, Himbeer-<br>und Bergamotte-Konfitüre   | 192        |
| Wurstbrät vom Lamm                                                                         | 167 | Wildapfel-Sauce (süß oder pikant)                   | 193        |
| Hirschkoteletts mit Äpfeln<br>und Cranberrys                                               | 169 | Karamellisierter Körnermix                          | 194        |
| Reh- oder Wapiti-Schmortopf<br>mit Hominy                                                  | 170 | In der Schale geröstete<br>Sonnenblumenkerne        | 195        |
|                                                                                            |     | Indigenes Knuspermüsli                              | 197        |
|                                                                                            |     | Müsliriegel                                         | 198        |
|                                                                                            |     | Snacks für Samensammler                             | 200        |
|                                                                                            |     | Geröstete Ahornsamen                                | 200        |
|                                                                                            |     | Geröstete Sonnenblumenkerne                         | 200        |
|                                                                                            |     | Geröstete Kürbiskerne                               | 201        |
|                                                                                            |     | BÄUME ANZAPFEN – NICHT NUR<br>AHORN                 | 202        |
|                                                                                            |     | Ofenkürbis mit Ahornsirupkruste<br>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        | <b>Mondfeiern</b>                     | <b>225</b> |
| <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            |            |
| <b>Indigene Partnerinnen, Partner</b> | <b>211</b> | Aabita-niibino-giizis                 | 229        |
| <b>und Leitfiguren</b>                |            | 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     |            | Danksagungen                          | 234        |
| Cholla-Kaktus und Lichii-Sauce        | 214        | Quellen                               | 235        |
| Chefköchin Lois Ellen Frank           |            | Register                              | 236        |
| Wapiti in Korianderbeize mit einer    |            |                                       |            |
| Sauce aus getrockneten                |            |                                       |            |
| 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        |                                       |            |