



Indian Cooking - Indianische Küche des Südwestens und der Plains

"Indian Cooking" ist das zweite Buch von Ute Tietje aus einer Reihe verschiedener Kochbücher, die alle nicht nur das gemeinsame Thema Kochen haben, sondern alle echt, das heißt authentisch der jeweiligen Zeit angepasst sind. So beschäftigt sich die Autorin hier mit der traditionellen Küche der Indianer. Nach einer historischen Einführung, die auch das

Haltbarmachen von Lebensmitteln umfasst, werden sie in die vielseitige Welt der indianischen Rezepte eingeführt. Gewohnt übersichtlich und gewohnt schmackhaft. Denn auch hier steht der unverfälschte Genuss wieder im Vordergrund!

Das schreibt der Verlag:

Trotz der leidvollen Vertreibungsgeschichte der einzelnen Indianer-Stämme bei der Eroberung ihres Lebensraumes durch europäische Siedler haben die überlebenden Stämme ihre Kultur nicht nur teilweise bewahrt, sondern pflegen sie heute wieder mit angemessener Würde und Stolz.

Zur Kultur der Indianer gehören die traditionellen Gerichte ihrer Vorfahren, auch wenn die Zutaten heute teilweise im Supermarkt gekauft und sie auf eine modernere, weniger zeitaufwändige Weise zubereitet werden. Die Ernährung der Indianer war wesentlich abwechslungsreicher, als man gemeinhin annehmen möchte. Selbst in der "Küche" der Jägerstämme befinden sich erstaunlich viele vegetarische Gerichte auf der Speisekarte.

Die Zubereitung der Mahlzeiten nach den schlichten Erklärungen indianischer Hausfrauen ist einfach und phantasievoll, was nicht da ist, wird durch etwas anderes ersetzt. Ob es sich dabei nun um Nüsse, verschiedene Fischarten oder um Wildfleisch, das gegen das Fleisch domestizierter Tiere ausgetauscht wird, handelt.

Die Autorin bereiste seit 1991 mehrmals im Jahr den Südwesten der USA und sammelte auf diesen Reisen den größten Teil der Rezepte bei Pow-Wows und anderen persönlichen Begegnungen. Sie beruhen weitgehend auf mündlichen Überlieferungen, die innerhalb der Stämme in den Familien weiter gegeben wurden.

Ein Buch mit weit über 100 Rezepten, das Jäger und andere Fleischliebhaber sowie auch die Vegetarier gleichermaßen anspricht und die schnelle Küche nicht außen vorlässt.

Autorin: Ute Tietje
Taschenbuch: 104 Seiten
Buffalo Verlag, 4. Auflage (Dezember 2008)
ISBN-10: 3980914119
Preis: 11,90 EUR

[Weitere Informationen und Bestellmöglichkeit bei Amazon.de](#)