



Nordamerika vegetarisch - Aus der Küche der Indianer und Pioniere

Die amerikanischen Pioniere waren eher für ihre Fleischeslust bekannt, als Anhänger vegetarischer Gerichte zu sein. Dass eines das andere nicht ausschließt beweist Ute Tietje in ihrem Kochbuch "Nordamerika vegetarisch - Aus der Küche der Indianer und Pioniere". Über 100 fleischlose Rezepte sorgen dafür, dass auch Vegetarier kulinarisch auf den Spuren des

ursprünglichen Amerikas auf ihre Kosten kommen. Ob Salate, Süßkartoffeln, oder Reis, alle Gerichte sind simpel zuzubereiten und trotzdem schmackhaft. Auch hier bleibt die Autorin ihrem Motto treu: gute Produkte, traditionell zubereitet!

Das schreibt der Verlag:

Kulinarisch vielfältig und naturnah stellen sich die weit über 100 vegetarischen Gerichte aus der Küche der Indianer und Pioniere dar. Brot, Frühstück, Suppen, Hauptspeisen und süße Köstlichkeiten bis hin zum Kuchen geben einen guten Einblick in die traditionelle Küche Nordamerikas.

Die Ernährung der Indianer war wesentlich abwechslungsreicher, als man vermuten würde; selbst bei den nomadischen Jägerstämmen standen erstaunlich viele vegetarische Gerichte auf der Speisekarte. Die Einwanderer aus der Alten Welt mussten ihre Essgewohnheiten den harten Bedingungen des riesigen Kontinents anpassen, so dass öfter als ihnen lieb war, vegetarische Kost auf dem Plan stand. Eine wohlschmeckende Zubereitung war dann der einzige Luxus.

Die Autorin, auch eine begeisterte Natur- und Tierfotografin, bereist seit 1991 mehrmals im Jahr den Südwesten der USA und verbrachte einen großen Teil des Jahres 2007 in Kanada. Auf diesen Reisen sammelte sie ihre Rezepte bei Pow-Wows, Einladungen auf Ranches und anderen persönlichen Begegnungen mit den alten und neuen Einwohnern Nordamerikas.

Die Zubereitung der Mahlzeiten nach den schlichten Erklärungen von Hausfrauen und Köchen ist einfach und phantasievoll; was nicht da ist, wird notfalls durch etwas anderes ersetzt. Viele Gerichte können statt am heimischen Herd auch auf oder in einem Grill, im Dutch Oven oder zum Teil am Lagerfeuer zubereitet werden.

Autorin: Ute Tietje

Taschenbuch: 103 Seiten

Buffalo Verlag, 1. Auflage (Juni 2008)

ISBN-10: 398091416X

Preis: 11,90 EUR

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