

Brigitte und Elmar Engel



Indianisch kochen
Gerichte und ihre Geschichte



Verlag Die Werkstatt · Edition d i á



Inhalt

Die traditionelle Küche der Indianer

Der Norden	7
Der Nordosten	11
Mittlerer und südlicher Osten	14
In der Prärie	17
Der Westen	22
Der Süden	25
Geben und Nehmen – die weltweite Küchenrevolution nach Columbus	35
Kochen, Backen und Grillen über offenem Feuer	43

Rezepte und ihre Geschichte

Brot	53
Wildreis	71
Gemüse und Kräuter	77
Mais	93
Bohnen	109
Kürbis	117
Ahornsirup	127
Fleisch	139
Fisch und Meeresfrüchte	159
Beeren und Nüsse	189
Eier	199
Getränke	203
Rezeptregister	213
Stichwortregister	219