

# **INHALTSVERZEICHNIS**

<b>Vorwort</b>	<b>7</b>
<b>Historischer Hintergrund</b>	<b>8</b>
<b>Die Lebensweise der Stämme</b>	<b>13</b>
<b>Ingredienzen</b>	<b>17</b>
<b>Maßeinheiten und Ofentemperaturen</b>	<b>20</b>
<b>Traditionelle haltbare Nahrungsmittel</b>	<b>21</b>
<b>Brot, Fladen und Tortillas</b>	<b>27</b>
<b>Suppen</b>	<b>35</b>
<b>Gemüsegerichte</b>	<b>45</b>
<b>Klöße und Eiergerichte</b>	<b>55</b>
<b>Bison, Rind, Schwein und Lamm</b>	<b>59</b>
<b>Wild</b>	<b>67</b>
<b>Geflügel und Fisch</b>	<b>77</b>
<b>Butter und Saucen</b>	<b>87</b>
<b>Desserts und andere süße Dinge</b>	<b>91</b>
<b>Kuchen und Gebäck</b>	<b>99</b>