

INHALTSVERZEICHNIS

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