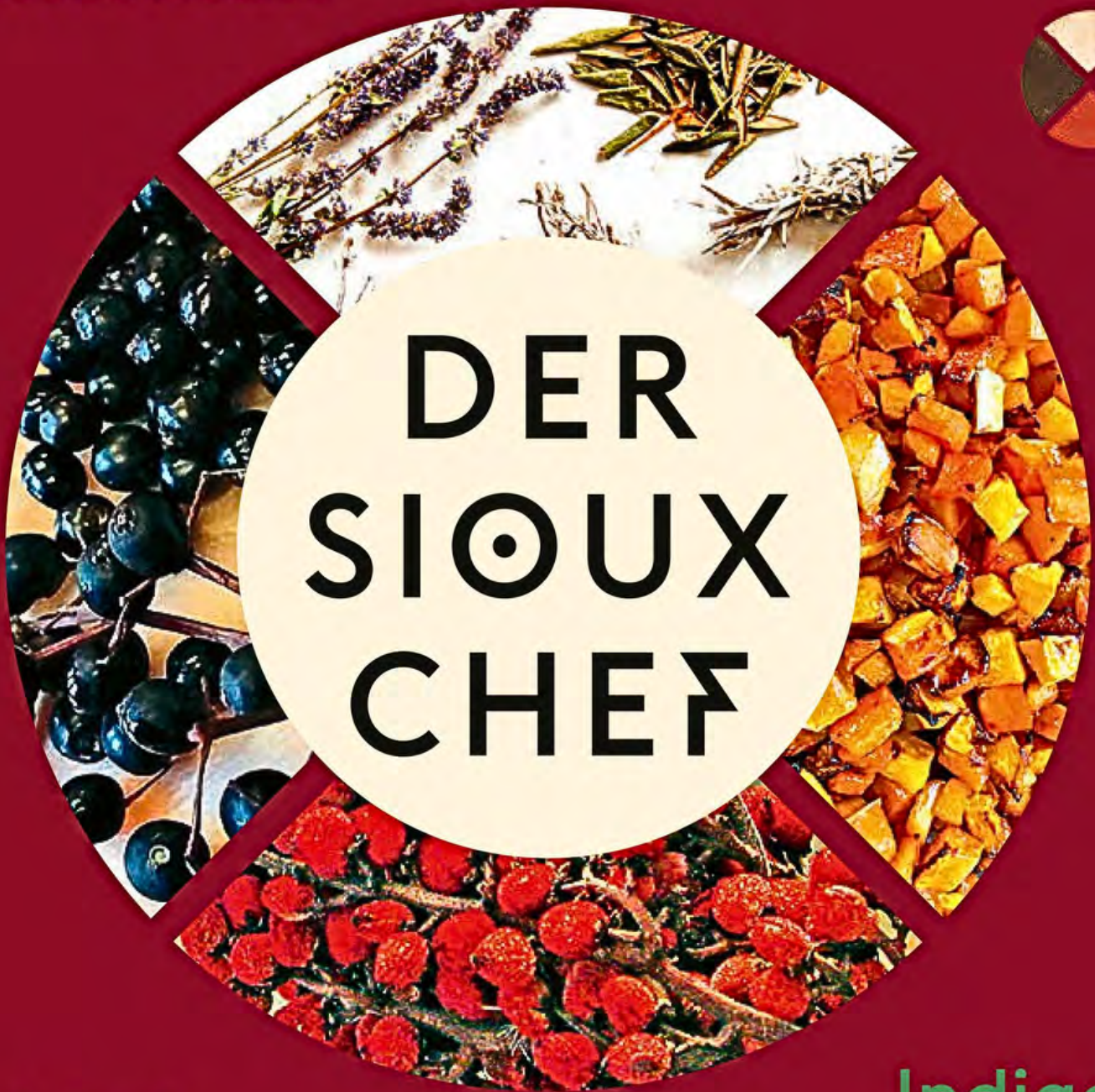




kanon



Sean
Sherman



mit Beth
Dooley

Kostprobe

Indigen
kochen

SEAN SHERMAN
DER SIOUX-CHEF

kanon verlag



»Dieses Kochbuch ist unseren Vorfahren und allen indigenen Menschen gewidmet, die jahrhundertlang unter dem Kolonialismus gelitten haben. Wir, die Nachfahren der First Nation, sind der lebende Beweis für Tapferkeit und Widerstandskraft. Wir stellen unsere Arbeit der nächsten Generation zur Verfügung, auf dass diese die Flamme des Wissens weitertragen und unsere Traditionen, unsere Ernährungsweise und unsere Heilkunde für künftige Generationen lebendig halten kann. Wir widmen diese Seiten der Erde, Turtle Island, unserem Zuhause, unserem Ein und Alles, in der Hoffnung, dass wir Indigenen stets unerschütterlich für ihren Schutz eintreten.«

Chefkoch Sean Sherman

WIE ALLES BEGANN

Die Zeit und das Gebiet, in die ich hineingeboren wurde, sind nur schwer zu beschreiben: die Pine Ridge Reservation des Jahres 1974 – weite, offene Prärien, der Duft von Weißem Salbei und Wilder Bergamotte, hochstehende Gräser, der Himmel weit und groß, und trockene, windige, staubige Hitze. Das Wetter kann man Meilen entfernt schon riechen.

Wir Kinder fuhren hinten auf der offenen Ladefläche von Pickups mit, an deren Rückfenstern Gewehre in ihren Halterungen lagen. Im Alter von sieben Jahren hatte ich gelernt, wie man mit einem Gewehr umgeht, und war geschickt darin, Federwild und mitunter auch Antilopen oder Hirsche zu erlegen, konnte beim Graben nach Timpsula, der wilden Prärierübe, helfen und Traubenkirschen sammeln. Wir alle packten bei Alltagsaufgaben mit an, wenn etwa Zäune zu reparieren, Vieh auf die Weide zu bringen, Wasserspeicher und Windräder zu kontrollieren oder Pferde und Viehherden zusammenzuhalten waren. Wir waren staubig und überall war Sand, aber niemals wurde mir bewusst, dass uns auch bittere Armut anhing. Wir waren stolz auf unseren Stamm, stolz auf unsere Geschichte.

Unsere Mutter, Tanten, Großmutter und die älteren Cousinen werkten in der winzigen Küche, wo sie eine kräftige Taniga, die traditionelle Suppe der Lakota, zubereiteten und erdig schmeckende Timpsula sowie Wojape, die Beerensuppe der Lakota. Das ist mein Lieblingessen, und jetzt, da dieses gerade in unserer indigenen Küche vor sich hin köchelt, versetzt mich das süße, warme Aroma in einer Zeitreise zurück in mein unbefangenes sechsjähriges Ich.

Dass ich Koch werde, war wohl vorherbestimmt, aber wissen konnte ich das noch nicht, als meine Eltern sich trennten und meine Mom mit meiner kleinen Schwester und mir nach Spearfish in South Dakota umzog, weil sie dort am College studieren wollte. Für mich war das ärmliche Spearfish mit seinen 7.000 Einwohnern damals eine große

Stadt und ein hartes Pflaster – konservativ, immer die Bibel im Anschlag, und weiß. Als dürres Kind, dem man die Herkunft aus dem Reservat deutlich anmerkte, gehörte ich zum ersten Mal in meinem Leben zur Minderheit.

Meine Mom hatte als alleinerziehende Mutter, die studierte und zwei Brotjobs bewältigen musste, schlicht keine Zeit fürs Einkaufengehen und Kochen, und verließ sich daher darauf, dass meine Schwester und ich schon irgendwas Essbares auf den Tisch stellten. Weil ich wusste, was in einer Küche zu tun ist, bekam ich, kaum dass ich dreizehn war, einen Job im Sluice, einem hektischen Schnellimbiss. Ich räumte die Tische ab, spülte Geschirr und half bei der Zubereitung der Gerichte. Im darauffolgenden Sommer arbeitete ich im Sylvan Lake Resort, wo ich der jüngste Mitarbeiter war. Ich lernte schnell und hängte mich rein und durfte bald schon an den Grill. Mit Anfang zwanzig zog ich nach Minneapolis und wurde Souschef in Broder's Pasta Bar, wo ich beim Chefkoch Michael Rostance lernte, wie man eine optimal durchorganisierte, effiziente Küche führt, Brühe abschäumt oder Nudelteig ausrollt und was es über Weine aus der Toskana und Bordeaux zu wissen gibt. Dass mir eine offizielle Ausbildung fehlte, wurde durch meine Küchenerfahrung, meinen Wissensdurst, stetiges Ausprobieren und Beharrlichkeit wettgemacht, und so stieg ich in der Restaurantwelt immer weiter auf. Mit neunundzwanzig war ich als Küchenchef für mehrere feine Speiselokale verantwortlich. Doch musste ich für diesen frühen Erfolg einen hohen Preis bezahlen. Unter dem Gewicht des endlosen, seelentötenden Drucks, der langen, langen Arbeitstage und immer späten Nächte wurde meine Ehe langsam aufgerieben. Ich war jung und ich war ausgebrannt. Und ich war hoffnungsvoll und wissbegierig. Also machte ich mich auf nach Mexiko und nahm für ein Jahr eine Auszeit.



Ich landete in dem kleinen Örtchen San Pancho, das im Bundesstaat Nayarit liegt. Dadurch, dass es sehr entlegen war, fand bis zum späten 19. Jahrhundert keine dauerhafte Kolonisierung durch die Europäer statt, sodass die indigenen Ernährungstraditionen dort weitgehend erhalten geblieben sind. In einem Moment der Offenbarung schmeckte ich, wie Menschen durch Essen miteinander verwoben, Familien über Generationen hinweg miteinander verbunden werden – was für eine treibende, Identität und Struktur verleihende Kraft es im Leben darstellt. Mir wurde klar, dass ich wissen wollte, worin mein eigenes kulinarisches Erbe bestand. Was hatten meine Vorfahren gegessen, bevor die Europäer auf unserem Land auftauchten? Ich begann alles zu lesen, was ich in die Finger kriegen konnte – Kochbücher, Zeitschriften, akademische Publikationen, die etwas über die amerikanische indigene Küche, Geschichte, Nahrungssuche in der Wildnis, Ethnobotanik enthielten, alles, was mir vielleicht einen erhellenden Einblick in unsere authentische Kultur gewähren würde. Ich wollte unbedingt alles über die Pflanzen und ihre Verwendungsweisen wissen. Es gab für mich von da an kein »Unkraut« mehr – es waren Nahrungs- und Heilmittel. Ich fing an zu begreifen, dass auf unserer Welt alles in der Natur einen Zweck hat, fing an, Respekt für Pflanzen und Tiere, unsere Nahrungsquellen, zu entwickeln. Und mir wurde deutlich, wie eklatant unterrepräsentiert die Küche der Ureinwohner Amerikas in den Vereinigten Staaten heute ist. Ich wollte nun unbedingt in die Staaten zurück, um mit Stammesältesten zu sprechen und die verschiedenen Regionen zu erkunden.

Wie kommt es, dass unsere ursprüngliche indigene Kost heutzutage nicht überall angesagt und der letzte Schrei ist? Sie ist hyperlokal, ultrasaisonal, megagesund: ohne industriell verarbeitete Lebensmittel, ohne Zucker, ohne Weizen (oder Gluten), ohne Milchprodukte oder tierische Produkte mit hohem Cholesterinwert. Sie ist von Natur aus niedrigglykämisch, eiweißreich, salzarm, vorwiegend pflanzlich, mit vielen Körnern, Saaten und Nüssen. Vor allem aber ist sie mehr als köstlich. Sie bietet das, was so viele Diäten liefern wollen, durch mangelnde Sinngebundenheit aber doch vermissen lassen. Es ist eine Ernährungsweise, die uns alle so unmittelbar und profund wie möglich mit der Natur und miteinander verbindet.

Mir war völlig klar, was als Nächstes zu tun war ...

8 Wie alles begann