

Story Idea

Krefeld, im Mai 2024

Indigene Kulinarik in Manitoba

Von traditionellen Rezepten bis hin zu moderner Fusionsküche findet man in Manitoba zahlreiche Restaurants, die von indigenen Besitzern betrieben werden. Einige dieser kulinarischen Erlebnisse mit indigenem Kontext hat die lokale Reisejournalistin Brenna Holeman für uns zusammengestellt:

Feast Café Bistro, Winnipeg

Das [Feast Café Bistro](#) in Winnipeg's West End serviert moderne Gerichte, die in der indigenen Küche verwurzelt sind. Über zwei Jahrzehnte lang hat sich die Besitzerin und Chefköchin Christa Bruneau-Guenther ein tiefes Wissen über indigene Nahrungsmittel und Gerichte angeeignet. Sie bietet saisonale und gleichzeitig moderne, kreative Gerichte an, die die besten Zutaten aus Manitoba in den Vordergrund rücken. Serviert werden Frühstück, Mittag- und Abendessen mit einer beeindruckenden Auswahl an Gerichten, die indigene Komponenten mit einer besonderen Note enthalten. Ein schönes Beispiel sind ihre Eier „Banny“ - zwei pochierte Eier, serviert auf traditionellem Bannock und, auf Wunsch, gepimpt mit geräuchertem Lachs, Bisonwurst oder anderen Leckereien. Weitere kulinarische Highlights sind Bannock-Pizza, „Tipi“-Tacos sowie das Bison-Chili.

Prairie Berry, Glenlea

Nur eine kurze Autofahrt südlich von Winnipeg liegt [Prairie Berry](#), eine von einer Métis-Familie betriebene Erdbeer-Farm. Ihr Restaurant „The Patch“ ist der einzige Ort in Manitoba, an dem ein Farm-to-Table-Dinner inmitten eines Erdbeerbeldes angeboten wird. Während die Besucher hier früher ihre Erdbeeren selbst pflücken konnten, konzentrieren sich die Besitzer Matt und Jen inzwischen jedes Jahr im Sommer auf das besondere kulinarische Erlebnis. Das Zeitfenster, in dem man Prairie Berry in seiner vollen Pracht genießen kann, ist kurz, denn die Farm-to-Table Dinner finden nur während der zwei- bis dreiwöchigen Pflücksaison Anfang Juli statt. Dafür entschädigen die lokalen Küchenchefs in dieser Zeit mit vier- bis siebengängigen Menüs aus regionalen Zutaten aus Manitoba - in der Vergangenheit gab es unter anderem Bisonkoteletts, Bannock und natürlich Erdbeeren in allen Variationen.

Sharecutterie, Winnipeg

Die Betreiber von [Sharecutterie](#) sind Ojibway First Nation und verstehen die Kunst des Lebensmittelhandwerks! Das auf kalte Platten spezialisierte Charcuterie-Café ist zugleich eine Weinbar und verarbeitet saisonale, lokale Zutaten, wie den in Manitoba produzierten [Smak](#)

[Dab](#) Senf. Die Inhaberin Cassandra Carreiro möchte ihre Liebe zu regionalen Lebensmitteln mit anderen teilen und hat dafür einen wunderbaren Ort für all jene geschaffen, die kulinarische Handwerkskunst und erlesene Weine zu schätzen wissen. Auch interaktive Workshops und Events werden im Laden angeboten. Darüber hinaus ist Sharecutterie auch auf Catering und Lieferservice spezialisiert und bietet verschiedene Leckereien, von der klassischen Wurst- und Käseplatte (Charcuterie Board) bis hin zu veganen und laktosefreien Varianten. Es gibt sogar Charcuterie-Sträuße und ein gepacktes Picknick!

Bistro on Notre Dame, Winnipeg

Das [Bistro on Notre Dame](#) in Winnipegs West End ist genau die richtige Adresse, wenn man Lust auf Wohlfühl-Essen mit dem gewissen Etwas hat. Inhaber und Küchenchef Dean Herkert möchte mit seinem Angebot an lokalen, nachhaltigen und verantwortungsvoll erzeugten Lebensmitteln Menschen aus der lokalen Gemeinschaft zusammenbringen. Auf der Speisekarte findet man einzigartige Gerichte, die internationale Aromen mit einheimischen Zutaten kombinieren, wie z. B. Chilaquiles Verde mit Bison-Chorizo oder den Waldorf-Salat mit Zanderkruste und Früchten aus der Region. Weitere Highlights sind das Boolet (Fleischbällchen vom Bison und Elch mit gegrilltem Gemüse und Bratensoße) und das Jambalaya (mit Bison-Chorizo, gepfeffertem Truthahn, Felchen und Wildreis). Unbedingt Platz lassen für den Nachttisch, vor allem für den köstlichen Erdnussbutter-Schoko-Schachkuchen!

Indigenous Eats Food Truck, Brandon

Der 2021 ins Leben gerufene [Indigenous Eats Food Truck](#) war ursprünglich ein Projekt des Brandon Friendship Centre. Den Truck, der sich auf das traditionelle Bannock als Basis für volle Gerichte sowie kleinere Snacks konzentriert, findet man zumeist in der Innenstadt von Brandon, er fährt aber auch oft zu Festivals, Messen und anderen Veranstaltungen in der Nähe. In den vergangenen Jahren war er in Virden, Sioux Valley Dakota Nation und Carberry zu sehen. Häppchen wie Taco in der Tüte, ein gebratenes Bologna-Sandwich oder gebackener Bannock schmecken ebenso gut wie der Deadly Uncle Burger, der sich als Bestseller durchgesetzt hat.

Promenade Brasserie, Winnipeg

Im Herzen des Stadtteils St. Boniface darf man sich auf kulinarische Genüsse aus der Küche der Métis freuen. Die [Promenade Brasserie](#) erweckt die Aromen ihrer Franco-Métis Kultur zum Leben und bietet die frischesten Zutaten aus der gesamten Provinz. Auf der Speisekarte des Inhabers und mit dem Red Seal Zertifikat ausgezeichneten Chefkochs Jay Lekopoy finden sich Gerichte, die Tradition und Nachhaltigkeit miteinander verbinden, wie z. B. Pemmikan-Tartar mit Saskatoon-Beeren, Bison-Rippchen-Ragout mit gerösteten Karotten und in der Pfanne gebratener Zander mit Wildreisrisotto. Das Restaurant ist zum Frühstück, Mittag- und Abendessen geöffnet. An den Wochenenden warten Specials, wie Eggs Benedict mit arktischem Saibling auf Bannock oder das unglaublich köstliche Hühnchen mit Waffeln.

Shelley's Indigenous Bistro, Winnipeg

In Winnipegs North End betreibt Vince Bignell von den Mathias Colomb First Nation das [Shelley's Indigenous Bistro](#), ein bei den Locals sehr beliebtes Lokal. Das Restaurant ist für freundlichen Service und üppige Portionen bekannt und serviert Pizza, Burger, Wings, Poutines und „Riceys“,

gebratene Reisgerichte. Viele der angebotenen Speisen kombinieren lokale Aromen mit modernen Einflüssen, wie z. B. die Bannock Taco Pizza oder der Deadly Aunty Burger (ein Burger mit drei Patties, dreifachem Speck und dreifachem Käse auf einem Bannock-Brötchen). Es gibt auch eine North Ender Pizza, die mit Bannock und ukrainischem Kubasa zubereitet wird, eine wahrhaftige Mischung aus den verschiedenen Aromen der Provinzhauptstadt.

Ma-Mow-We-Tak Friendship Centre, Thompson

Das im Frühjahr 2023 eröffnete Restaurant im [Ma-Mow-We-Tak Friendship Centre](#) in Thompson steht ganz im Zeichen der Gemeinschaft. Serviert werden hausgemachte Suppen, Sandwiches, Burger, Shepherd's Pie, Pierogis und andere Leckereien. Hier ist jeder auf eine warme Mahlzeit und ein freundliches Gespräch willkommen. Bei den Tagesgerichten stechen insbesondere die Platten heraus, die zumeist mit Bannock-Tacos, Bannock-Burger, Chicken Wings und so manchem mehr bestückt sind. Das Restaurant ist in indigenem Besitz und wurde aus einem erfolgreichen Catering-Service in der eigenen Stadt geboren. Heute fließen die Gewinne des Restaurants in die Schaffung weiterer Programme und Dienstleistungen für die indigene Gemeinschaft in Thompson.

Nonsuch Brewing Co., Winnipeg

Die [Nonsuch Brewing Co.](#) ist eine preisgekrönte Brauerei, die sich mehrheitlich im Besitz von Métis und frankophonen Eignern befindet und von CEO Matthew Sabourin geleitet wird. Die Brauerei ist bekannt für ihr köstliches Bier und ihren wunderschönen Schankraum in Winnipegs historischem Exchange District. Auf der Speisekarte finden sich häufig Köstlichkeiten, die von traditionellen Métis-Gerichten und -Zutaten inspiriert sind. Außerdem gibt es hier einen der besten Burger in Winnipeg, der schlicht „Le Burger“ genannt wird und für Feinschmecker in der Stadt ein Muss ist. Nonsuch ist stets bestrebt, der örtlichen Gemeinde etwas zurückzugeben, und beteiligt sich daher an Spendenaktionen für das Main Street Project, arbeitet mit Métis Employment and Training und nimmt an vielen anderen Programmen zur Förderung der Gemeinschaft teil. Die Brauerei bietet auch eine Reihe einzigartiger [Hands-On Aktivitäten](#) an! Besucher können die Herstellung von Bier-Bannock erlernen, in die Geschichte von Louis Riel eintauchen oder eine Auswahl der besten Nonsuch-Biere probieren.

Fire and Water Bistro, Lake of the Woods

Das [Buffalo Point Resort](#) am Lake of the Woods ist ein Ort, an dem man Golf spielen, angeln und die wunderschöne Natur genießen kann. Das Resort beherbergt aber auch das gemütliche [Fire and Water Bistro](#), der perfekte Ort, um nach einem aktiven Tag in der Natur zu entspannen. Das Restaurant bietet zahlreiche klassische Menüs und einen atemberaubenden Blick auf den See, insbesondere im Sommer, wenn man einen Platz auf der Terrasse ergattert. Die Gäste können es sich am Kamin gemütlich machen und Burger, Wings, Salat oder eine Suppen-Sandwich-Kombination genießen. Das Resort wurde mit dem National Indigenous Award für „Inspiring Indigenous Culinary“ ausgezeichnet – man darf sich also auf ein erstklassiges kulinarisches Erlebnis freuen!

Manoomin Restaurant, Long Plain First Nation/Winnipeg

Das [Manoomin Restaurant](#) befindet sich im Wyndham Garden Winnipeg Airport Hotel und ist eines der neuesten indigenen Restaurants in Manitoba. Die Speisekarte der mit dem Red Seal

Zertifikat ausgezeichneten Chefköchin Jennifer Ballantyne ist von ihrer Kindheit in der Opaskwayak Cree Nation inspiriert, so dass viele Gerichte des Restaurants mit Bannock, Zander, Bison und lokalen Beeren, Körnern und Samen zubereitet werden. Besonders hervorzuheben sind die Bannock-Tacos, das Bison-Chili und der Zander in Manitoba-Mais-Kruste, serviert mit Wildreis-Quinoa-Pilaw und Gemüse der Saison. Manoomin (ein Ojibway-Wort für „Wildreis“) ist zum Frühstück, Mittag- und Abendessen geöffnet. Das Hotel beherbergt außerdem das Onishkaan Café (was in der Ojibway-Sprache „Aufwachen“ bedeutet), wo man auf einen Kaffee und warmen Bannock mit hausgemachter Marmelade vorbeischaun kann.

The Indigenous Kitchen, Winnipeg

Wenn man den Food Truck von [The Indigenous Kitchen](#) entdeckt, sollte man unbedingt etwas von seinen fantastischen Leckereien probieren! Er ist häufig bei beliebten Veranstaltungen in und um Winnipeg zu finden (z. B. dem [Manito Ahbee Festival](#) und der [Manitoba Airshow](#)) und serviert Gerichte, die mit traditionellen indigenen Zutaten wie Bison, Zander und Saskatoon-Beeren zubereitet werden. Zu seinen kulinarischen Highlights gehören der gebratene Bison-Burger und der in Guinness-Bier gebackene Zander. Der Truck wird von der mit dem Red Seal Zertifikat ausgezeichneten Chefköchin Tara Hall betrieben und ist saisonal von Frühling bis Herbst im Einsatz.

Weitere Informationen gibt es unter www.travelmanitoba.com.

Pressekontakt :

Denkzauber GmbH

Karin Schreiber

Email: karin@denkzauber.de

Tel.: + 49 (0) 160 9913 0712

Web: www.travelmanitoba.com

Über Denkzauber:

Die Kommunikations- und Marketing-Agentur Denkzauber GmbH hat sich auf Kunden in der Tourismus-Industrie spezialisiert. Denkzauber bietet Marketing & Sales Services, Werbung, Social Media, PR-Dienstleistungen, Corporate Publishing sowie Mailhouse & Fulfillment Lösungen an.