



Indiaanse Recepten


© 2004 indianencursus@yahoo.com

1. BROODNODIG

Brood: INAGAMI PAKWEJIGAN (ZACHT BROOD)


 15 minuten


 4 porties


 1,75 koppen Water
0,5 kop Wit korenmeel
0,75 theelepel Zout
Margarine of zonnebloempitolie

Breng het water aan de kook. Meng de bloem en het zout. Giet, al roerende het kokende water op de droge ingrediënten. Blijven roeren tot je een dikke vaste mix hebt. Opdiene in een kom met bovenop wat margarine en zonnebloempitten.

Brood: ANISH-NAH-BE PAKWEJIGAN (ECHT INDIAANS BROOD)

 30 minuten


 4 porties

 zie eerst recept zacht brood
0,5 kop Zonnebloempit olie
0,5 kop Blauwe bosbessen of rozijnen

Laat het deeg van het zachte brood afkoelen tot op kamertemperatuur. Meng met de bosbessen of rozijnen en de deeg laten opstijven in een kom. Snij de deeg dan in kleine reepjes van ongeveer één centimeter breedte en bak ze goudgeel. Opdiene met warme esdoornsiroop.


Brood: ZUNI BROOD


 1 uur

 3 soeplepels Botermelk in poedervorm -- OF
1 kop Echte Botermelk (kabbelende koe)
1 kop Water (bij droge botermelk)
1 Ei
1 theelepel Lecitine in poedervorm --optie
1,5 kop Volkorenbloem
1 kop Broodbloem
0,5 kop Maïsmeel
1,5 theelepel Zout
1,5 soeplepel Appelsaus (boter)
3 soeplepels Stroop
0,5 kop Droge geroosterde zonnebloempitten
0,25 theelepel Maagzout -- (niet bij botermelk in poedervorm gebruikt)
3 theelepels Gist of desem

Alle droge elementen mengen, alle natte elementen mengen. Daarna beide mengsels samenvoegen. Tien minuten de deeg laten rusten. Uitleggen in een ronde bakvorm en 45 minuten laten bakken op 200 °C.

Brood: CHEROKEE MAÏSBROOD


 30 minuten

 8 porties

 2 koppen Maïsmeeel
0,25 Theelepels Maagzout (zuiveringszout)
1 soeplepel Zout
0,5 kop Bakvet
0,75 kop Botermelk
0,75 kop Melk
Boter

Combineer maïsmeeel, maagzout en zout. Voeg al roeren de botermelk en melk toe tot alle ingrediënten verzadigd zijn. De deeg verdelen in acht cakejes van ongeveer 1,5 cm dik. Plaatsen op een warme beboterde bakplaat. 15 minuten bakken op 200 graden. Omdraaien en opnieuw 15 minuten bakken. Warm opdienen met boter.

Brood: MAÏSBROOD


 30 minuten


 1 kop Maïsmeeel
1 kop Bloem
20 gram Bakpoeder
0,5 theelepels Zout
3 soeplepels Suiker (mag extra vanillesuiker)
1 Geklopt Ei
1 kop Melk
3 soeplepels Olie

Meng het maïsmeeel, witte bloem, bakpoeder, zout en suiker. Meng in een aparte kom het ei, de melk en de olie. Voeg de droge en natte ingrediënten samen. Net genoeg roeren totdat alle droge ingrediënten verzadigd zijn. De deeg vormen tot een platte bol van maximum 3 cm dikte. Leg het mengsel in een beboterde pan in de oven en 30 minuten bakken op 200 graden Celsius.



Brood: HOPI BLAUW MAÏSMEELPAP "Savory Way"


 1u 30 minuten

 6 porties


 1 kop Water
Zout
1,5 koppen Blauw! maïsmeeel
Olie, om te frituren


Breng water aan de kook in een sauspan, voeg naar smaak zout toe, en kap het maïsmeeel hierbij. Verlaag het vuur en roer het meel voor ongeveer 10 minuten. Als het meel wat ruwer is, mag dit wat langer duren. Giet de gekookte massa in een braadpan en laat het ongeveer een uur afkoelen en opstijven. Eens dat het gekoeld is, snij je het in dunne plakjes om te bakken. Beide kanten in een gewone braadpan met olie of boter bakken tot ze krokant zijn. Licht bestrooien met rode cayennepeper of paprika voor het opdienen. Ondanks de purper-blauwe kleur smaakt dit uitstekend met spek en eieren.

Deegbal: CHEROKEE BONENBALLEN 1u 15 minuten 6 porties



	2	koppen	bruine bonen
	4	koppen	Maïsmeeel (Maïzena)
	0,5	kop	Bloem
	1	theelepel	Maagzout (Natriumbicarbonaat)


Bonen koken in water tot ze zacht zijn. Maïsmeeel, bloem en maagzout in een grote roerkom doen. Stevig roeren. Voeg de bruine bonen en een beetje van het kookwater toe om een stijve brij (deeg) te bekomen. De deeg in balletjes (braakballetjes) rollen en deze in een pot kokend water laten vallen. Voor 30 minuten laten koken op een laag pitje.

2. EEN SOEPJE**Soep: PAGANENS (ALGONQUIN WILDE NOTENSOEP)** 1u30 minuten

	650	gram	Geplette Hazelnoten
	6	stuks	Sjalotten
	3	soeplepel	Fijngehakte peterselie
	6	koppen	Bouillonblokjes (vers uit de prairie geplukt)
	1	theelepel	Zout
	0,25	theelepel	Zwarte peper

Alle ingrediënten in een grote soeppot gooien en zachtjes laten sudderen. Dit voor ongeveer 1,5 uur, af en toe eens roeren, want de noten hebben de neiging om een koek te gaan vormen.

Soep: ANASAZI EN PINTO BONEN MET MAÏSPAP EN GROENE PEPERS 3,5 uur (en nachtje weken) 6 porties


	1,5	kop	Gedroogde bonen (Anasazi)
	1,5	kop	Gedroogde bonen (Pinto)
	10	koppen	Water
	1	theelepel	Zout
	3	koppen	Gedroogde indiaanse maïspap
	3	stuks	Groene pepers als decoratie


Week de bonen gedurende een nacht volledig in water. 's Ochtends de bonen afspoelen met koud water. De bonen terug helemaal onder water zetten. Het zout erbij voegen en 2 tot 2,5 uren laten sudderen op een laag pitje tot de bonen zacht zijn. Af en toe roeren opdat de bonen niet aanbranden en water toevoegen wanneer nodig.

Maïspap toevoegen en met de deksel dicht nog een uur laten sudderen. Af en toe nog eens roeren. De Maïspap en bonen moeten héél zacht en doorweekt zijn maar niet te waterig.


Terwijl de bonen en de maïspap koken, de pepers roosteren, pellen, ontpitten en in blokjes snijden. Als decoratie de blokjes over de bonenpap strooien.


Deze bonenpap kan je eten met bijvoorbeeld lam en cayennepeper of forel.

Soep: ANISSABO (CREE-ERWTENSOEP) 1u30 minuten



 2 koppen Gedroogde erwten, geweekt
 550 gram Maïspap
 1 kop Selderblaren
 2 takjes Tijm
 Zout
 Peper
 Bonenkruid (steentijm)
 16 kop Water


Wanneer de geweekte erwten zacht zijn, stop je ze samen met de rest van de ingrediënten in een grote pot. Laten sudderen tot de erwten zacht zijn, maar nog steeds vast. De maïspap toevoegen en koken tot het harder wordt. Heet opdienen.

Soep: IROQUEZENSOEP U'NEGA'GEI 45 minuten

 4 stuks Grote champignons in schijfjes
 340 gram Blikje corned beef (of gehakt)
 2 soeplepel Geel korenmeel
 2 soeplepel Fijngehakte peterselie
 1 teentje Geplette knoflook
 0,5 theelepel Basilicum
 1 stuk Ajuin, dun gesneden
 Verse peper
 0,25 theelepel Zout
 350 gram Schelvis filets, 350g
 280 gram Jonge Lima bonen
 0,5 kop Droge sherry (optioneel)

Kap de paddestoelen, corned beef, het meel, peterselie, knoflook, ajuin, de peper en het zout in een grote sauspan. Laat dit mengsel sudderen voor een 10 tal minuten (misschien goed om hier een tas water bij te kappen). De schelvis, de bonen en de sherry hierna toevoegen en nog eens voor 20 minuten laten pruttelen. Af en toe roeren en de schelvis opdelen in eetbare brokjes. Heet opdienen.

Soep: CHEROKEE PEPER STOOFPOT SOEP 4u30 minuten 4 a 6 personen


 450g Hertenvlees of rundsribbetjes of een soepbeen
 2 koppen Water
 2 Stuks Ajuinen, in 4 gesneden
 2 Stuks Rijpe ontpitte tomaten in blokjes versneden
 1 Stuk Sweet bell pepper, ontpit en versneden
 1 kop Fresh or frozen okra
 0,5 kop Aardappelen, in blokjes gesneden
 0,5 kop Versneden wortelen


- 0,5 kop Verse of ingevroren korenkernen
- 0,25 kop Versneden selder

Zout en peper naar believen toevoegen

Vlees, water en ajuinen in een soepketel brengen. Afdekken en op hoog vuur laten doorkoken. Op een lager pitje 3 uur lang laten koken. Vlees eruit halen, laten afkoelen en de gebeenten verwijderen. Het vlees terug in de pot gooien. Roeren in de pot en half afgedekt laten sudderen voor 1,5 uur. Zout en peper naar believen toevoegen.

Soep: KINIGAWISSIN (ASSINIWI'S GROENTESOEP) CREE


 45 minuten


-  1 stuks Fijn gesneden Groene Spaanse peper
- 3 soeplepel Olie
- 0,5 stuks Versneden Komkommer
- 10 stuks Versneden sjalotten
- 450 gram Groene erwten, gekookt
- 450 gram Graan
- 450 gram Geplette Tomaten
- 1 kop Versneden Artisjok
- --OF-- aardappelen
- Gegrilde bannock

Zout en peper

De peper, komkommer en sjalotten bakken in de olie tot ze zacht zijn. De erwten, het graan, de tomaten en de artisjok of de aardappelen met bannock toevoegen. Zout en peper naar smaak toevoegen. Goed roeren en verhitten tot alles heet is.



Soep: MIKODISSIMIN-OPINABO (ERWTEN/BONEN EN AARDAPPELSOEP)


 1u30 minuten

 10 porties



-  225 gram Gedroogde soepbonen
- 225 gram Zwarte bonen
- 4 grote Aardappelen
- 4 soeplepels Olie
- 1 soeplepel Zout
- 0,5 theelepel Zwarte peper
- 0,5 kop Fijngehakte Sjalotten


Was, week en kook de gedroogde erwten zoals op het pakje is aangegeven. Het kookwater bewaren. De aardappelen koken en het kookwater ook bijhouden. In een soeppot 8 koppen van het kookwater gieten (eventueel aanvullen met extra water). De erwten en bonen pletten tussen de aardappelen en toevoegen in de soeppot. Op een laag vuurtje voor ongeveer 1 uur laten pruttelen.

Soep: OGWISSIMANABO (Gele pompoensoep) 45 minuten 6 porties

	1	gemiddelde	Gele pompoen, in stukjes gesneden
	4	stuks	Fijngehakte Sjalotten
	1	liter	Water
	2	soeplepel	Ahornsiroop
	5	schijfjes	Komkommer (1cm dik)
	1	soeplepel	Zout
	0,25	theelepels	Zwarte Peper



De pompoen, Sjalotten, het water en de ahornsiroop in een grote soeppot gieten. Ongeveer 40 laten sudderen tot de pompoen zacht is. De komkommers toevoegen. Omroeren tot er een dikke pasta gevormd wordt. Kruiden met zout en peper. Laten sudderen voor 5 à 10 minuten.


3. ZOETIGHEDEN**Snack/dessert: GEBAKKEN COURGETTE** 30 minuten 1 porties

	4	Middelgrote	courgettes / pompoen (acorn squash)
	8	soeplepels	Boter of margarine
	16	theelepels	Honing
		naar smaak	Verse peper

De courgette in de lengte doorsnijden en de pulp en de zaden eruit halen. Indien nodig de bodems een beetje afsnijden opdat de courgette blijft staan met de holle kant naar boven.

Twee theelepels honing gieten in de holte van elke courgette. Eén soeplepel boter of margarine in elke courgette gieten en een beetje peper toevoegen bij elk van hen.


Koekjes: EPANGISHIMOG PAKWEJIGAN (SHUSWAP BANNOCK) 30 minuten 8 porties


	3	kop	Bloem
	1	soeplepel	Bakpoeder
	1,5	theelepels	Zout
	1,5	kop	Water
	1	kop	Bosbessen (blauwe)


De droge ingrediënten samen mengen. Dan het water en de bosbessen al roerend toevoegen. De deeg uitspreiden over een taartvorm. Dit plaatsen in een voorverwarde oven op 220 °C.

Twintig minuten bakken. In stukjes snijden en warm of koud opdienen. Zeer goed met muntthee.

Dessert: NAVAJO FRY BREAD


 15 minuten


 4 porties


 1 kop Witte bloem
0,5 kop Volkoren tarwemeel
1 soeplepel Suiker (eventueel wat vanillesuiker)
0,5 theelepel Bakpoeder
0,25 theelepel Zout
0,5 kop Honing
Plantaardige olie (niet aardig voor een plant omdat hij uit een plant komt)

Meng de droge ingrediënten. Voeg al roerend water toe. Kneed de deeg op een met bloem bestrooide plaat tot dit elastisch wordt. Laat de deeg 10 minuten afgedekt rusten. De deeg uitrollen tot deze ongeveer 1 a 1,5 centimeter dik is. Snij in vierkantjes of cirkels. Frituren op 190 C tot ze goudgeel zijn. Laten uitlekken op keukenpapieren, begieten met honing of bestrooien met bloemsuiker en smullen maar.

Snack/Pannenkoek: MISSIAGAN PAKWEJIGAN (ZONNEBLOEM BROODJES)


 2 uren


 Ongeveer 18 pannenkoekjes

 3,5 kop Zonnebloempitten
3,5 kop Water
2,5 theelepel Zout
6 soeplepel Maïsmeel
0,5 kop Maïsolie

Zet de zonnebloempitten, water en zout in een pot, dek deze af en laat dit voor 1,5 uur pruttelen. Wanneer ze goed doorkookt zijn, plet dan de zaden om een pasta te maken. Voeg soeplepel per soeplepel het maïsmeel toe om dik te laten worden. Laat een klein beetje afkoelen (tot lauw). Maak nu met je handen kleine platte pannenkoeken van ongeveer 10 centimeter diameter. Bak met voldoende olie beide kanten. Goed laten uitlekken en opeten.

Dessert: INDIAANSE PUDDING

 3u30 minuten

 6 porties

	0,25	kop	Maïszetmeel
	2	koppen	Volle melk -- koud
	2	koppen	Volle melk -- kokend
	0,5	kop	Siroop
	1	theelepels	Zout
	0,25	kop	Suiker
	1	theelepels	Kaneel (of gember)
	4	soeplepels	Boter
	2	soeplepels	Witte rum


Het korenmeel mengen met voldoende koude melk opdat het mengsel gietbaar wordt. De warme melk toevoegen en 20 minuten koken in het bovenste van een dubbele kookpot (Au bain marie)


Siroop, zout, suiker, kaneel (of gember), en boter toevoegen. In een beboterde pan gieten en de koude melk en rum erover gieten.


De beboterde pan in een pan met heet water zetten en 3 uur laten bakken op 250 °C in de oven. Een half uur laten staan alvorens op te dienen.

De pudding moet zeer zacht zijn en lichtjes uiteenvallen.

Dessert: GEBAKKEN INDIAANSE PUDDING

 3 uur

 8 porties

	0,5	kop	Geel Korenmeel
	4	koppen	Warme volle melk
	0,5	kop	Gekoelde volle melk
	0,5	kop	Ahornsiroop (esdoornsiroop)
	0,25	kop	Lichte siroop
	2	stuks	Licht geklopte eieren
	2	soeplepels	Gesmolten boter/Margarine
	0,5	kop	Bruine suiker
	1	theelepels	Zout
	0,25	theelepels	Kaneel
	0,75	theelepels	Gember


Voeg behoedzaam het korenmeel bij de warme melk in de bovenste kookpot (au-bain-marie, dus in dubbele kookpot). Voor ongeveer 20 minuten het water laten koken en af en toe roeren.


De oven voorverwarmen tot 150 °C. Beboter lichtjes een bakschotel van ongeveer 20 cm doorsnede. In een kleine kom combineer je de rest van de ingrediënten, behalve de koude melk. Dit mengsel combineren met het korenmeelmengsel en goed roeren.


Giet alles in de beboterde schotel. Overgieten met koude melk, zonder te roeren.

Onbedekt bakken voor 2 uur of totdat je de top ziet brubbelen (of trillen). Niet overbakken. Voor 30 minuten laten staan alvorens op te dienen. Warm opdienen met ijsroom of lichte room.

Dessert: KRUIBESSEN KINDERKOPJE

 30 minuten

 6 porties

 2 koppen Bloem
0,5 kop Maïzena
0,5 theelepel Bakpoeder
1 theelepel Zout
0,75 kop Boter of margarine of zonnebloemolie
0,75 kop Kokend water
400 gram Gezoete, hele kruisbessen
1 theelepel Honing
Eventueel sap van een halve citroen


Bij gebrek aan kruisbessen kan je ook vruchtenconfituur nemen.

Meng de bloem met de halve kop maïsmeel, bakpoeder en zout. Voeg de boter of margarine toe. Voeg snel al roerend het kokende water toe. Verdeel de deeg in twee en leg de helft in een beboterde ovenpan (plat in de vorm van een vierkant de deeg uitleggen). Bestrooi met 1 soeplepel maïsmeel. Meng de helft van de kruisbessen in hun siroop, roer dan de overblijvende kruisbessen, honing en citroen door elkaar. Giet dit mengsel over de deeg. Afdekken met de overblijvende deeg. Bestrooi met de overblijvende soeplepel maïsmeel. 30 minuten bakken in zeer warme oven (220 C), of totdat de korst licht bruin wordt.


In blokjes (kasseien) snijden en lekker opeten.

4. GELEI

Gelei: CAYENNEPEPER GELEI (SOUTHWEST)

 15 minuten


 1,4 kg


 1 soeplepel Versneden Cayenne pepers
1 kop Versneden Anaheim pepers
1 gemm. grote Groene Spaanse peper, versneden
1,25 kop Rode wijnazijn
5 kop Suiker
150 gram Vloeibare pectine (PEC) OF
1 pakje Pectinepoeder (50g)

De pepers combineren met de wijnazijn. Dit fijnmalen tot je een puree bekomt. De puree en de suiker in een sauspan gieten. Aan de kook brengen bij een gemiddeld vuurtje en goed roeren. Van het vuur afhaken en het schuim verwijderen. De pectine toevoegen.

Terug 2 minuten hard laten koken, terwijl je constant blijft roeren. Van het vuur verwijderen en 5 minuten al roerend laten afkoelen.

De gelei in steriele potten gieten (niet volledig tot aan de rand vullen). Cayennepeper gelei is een manier om pepers te bewaren en later bij een maaltijd te gebruiken.

Gelei: VERSE KRUIDENGELEI (SOUTHWEST) 15 minuten Ongeveer 1 kilo


	2 kop	Water
	0,75 kop	Vers geperst citroensap
	1 pakje	Pectine in poedervorm(PEC) (50g)
	4 kop	Suiker
	0,25 kop	Verse bieslook, fijn gesneden
	0,25 kop	Verse tijmtakjes, fijn gesneden
	0,25 kop	Verse Oregano bladjes, fijn gesneden
	0,25 kop	Verse Basilicum, fijn versneden
	0,25 kop	verse dragon bladjes, fijn versneden

In een grote sauspan, roer je het water, het citroensap en de pectine samen. De randen van de pan afschrapen, zodat je er zeker van bent dat alle pectine opgelost is.


De sauspan op een groot vuur plaatsen en laten koken. Goed roeren opdat er niets aanbakt. Terwijl je roert de suiker en de kruiden toevoegen. Het mengsel goed (als een onstuimige zee) laten doorkoken voor 4 minuten en dan van het vuur afnemen.

Het schuim van het mengsel verwijderen en de rest in propere, steriele bokalen gieten.


Omdat je met kruiden werkt, en niet met fruit, kan het zijn dat de pectine niet goed stolt. Als je dat merkt moet je gewoon 2 minuten opnieuw alles koken.

5. SLA**Slaatje: OJAWASHKWAWEGAD (WILDE GROENE SALADE) Algonquin** 15 minuten

SLA

	1 kop	Wilde ajuinen -OF- lookpijpjes, fijn versneden
	1 bakje	Waterkers
	0,25 kop	Schaap -OF- klaverzuring
	1,5 kop	Paardenbloem blaren

DRESSING

	0,5 kop	Zonnebloempitolie
	0,25 kop	Wijnazijn
	3 soeplepel	Ahornsiroop
	0,75 theelep	Zout
	0,25 theelep	Zwarte peper

De salade ingrediënten samen in een slakom brengen. De dressing in een aparte kom brengen en goed mengen. Daarna de salade en de dressing mengen.

Saus: VERSE TOMATENSAUS



1 uur



6 porties



- 24 stuks Vers gepelde tomaten, ontpit en in fijne blokjes gesneden
- 1 stuk Ajuin (gesneden)
- 2 stuks Knoflook teentjes, fijn gesneden
- 2 soepl Olijfolie (echte prairie-olijven!)
- 0,5 theel Zout
- 0,5 theel Witte peper
- 1 stuk Laurierblad
- 1 soepl Verse Basilicum, versneden
- 2 soepl Verse oregano, versneden

De tomaten eventueel fijnmalen voor een minuut met een echte indiaanse food processor.

In een grote sauspan met een gemiddeld vuur de ajuinen en knoflook in de olijfolie bakken tot de ajuinen eetbaar zijn. De tomatenpuree, zout, peper, basilicum, laurierblad en oregano samen mengen. Het vuur wat lager zetten en laten sudderen voor 1 uur tot de saus de helft kleiner wordt en een dikkere pasta wordt.

6. HOOFDGERECHTEN

Hoofdgerecht: GEBAKKEN GROENE TOMATEN



30 minuten



6 porties



- 900 gram Groene tomaten (zelden te verkrijgen)
- 4 stuks Eieren
- 1,25 kop Korenmeel
- 0,75 kop Water
- 0,25 kop Bieslook (fijngehakt)
- 1 Soeplepel Zout
- 0,25 theelepel Verse peper
- 0,25 kop Boter of margarine

De tomaten in schijfjes van een centimeter snijden. De tomaten enkele keren afdrogen of uitdrogen met papieren keukendoeken tot het meeste vocht eruit is getrokken. Terwijl de tomaten drogen gaan we de deeg maken. De eieren kloppen, het korenmeel toevoegen, water, fijngehakte bieslook, zout en peper. In een grote braadpan de boter of margarine opwarmen tot ze brubbelt. De schijfjes tomaten in de deeg doppen en snel bakken aan beide zijden. Direct opdienen.

Hoofdgerecht: PUEBLO GEROOSTERDE VARKENSRIBBETJES



4 uren



6 porties

	0,25	kop	Plantaardige olie
	1,5	kop	Gesneden ajuinen
	3		Teentjes knoflook, fijngesneden
	4		Gedroogde jeneverbessen, geplet
	0,5	theelepels	Geplette koriander zaadjes
	1		Laurierblad
	4		Rijpe tomaten, gevierendeeld en ontpit
	1,25	kop	Water
	0,5	kop	Wijnazijn
	0,5	kop	Honing
	1	soeplepel	Rode Spaanse peper
	1	gedroogde	Peperbolletjes, geplet
	2	theelepels	Zout
	30	gram	Ongezoete blokjes chocolade (cacao)
	1,5-2	kg	Geroosterde varkensribbetjes

De olie opwarmen in een grote sauspan. De ajuinen bakken tot ze zacht zijn. Op een gemiddeld vuurtje de look, jeneverbessen, koriander en laurier 2 à 3 minuten laten bakken. Tomaten, water, azijn, honing, pepers en zout toevoegen. Afgedekt laten sudderen voor 30 minuten. De Chocolade (cacao) toevoegen en nog 20 a 30 minuten onafgedekt laten pruttelen totdat je een vrij dikke massa krijgt
Oven voorverwarmen op 180 C.

De ribbetjes met de vette kant naar boven in een pan bakken. Regelmatig met de saus overgieten. Voor ongeveer 3 uren laten bakken en overgieten. De ribbetjes verdelen en over elke portie nog wat saus gieten

7. GERAADPLEEGDE WERKEN

Lois Ellen Frank, "Native American Cooking"

Yeffe Kimball en Jean Anderson, The Art of American Indian Cooking, Avon Books, New York, NY, 1965.

John Ask en Sid Goldstein, American Game Cooking