

# INHALT

Zutaten-Leitfaden	9
Abschied von Fahllicht	14

<b>DIE UTARU</b>	<b>16</b>
Fettkraut-Häppchen	19
Neuwuchsbrei	21
Grünmark auf Weizenschnitte	23
Weizenschnitten	25
Pikante Tofu-Delikatesse	27
Sauerfrucht-Tarte	29
Landgott-Trunk	33

<b>DIE WÜSTEN-TENAKTH</b>	<b>34</b>
Salzbiss-Spezialität	37
Festmahl mit Salzlende	39
Stachelhalm-Panzer	43
Der Lohn der Stillsande	47
Stachelhalm-Erfrischung	49

<b>DIE HIMMELS-TENAKTH</b>	<b>50</b>
Gebirgspfadbrod	53
Gefüllter Eisvogel	55
Land und See	57
Verkohltes Grünzeug mit Grauomen	59
Himmelsstrauch-Punsch	61

<b>DIE TIEFLAND-TENAKTH</b>	<b>62</b>
Tiefland-Knabbermischung	65
Feuerklauentopf	67
Honigbrod	69
Blutbrod	71
Flammenfrüchte	75

<b>DIE OSERAM</b>	<b>76</b>
Einhandessen	97
Mildufs regionaler Eintopf	81
Bitterbräu-Wildschwein	83
Gebratenes Bitterkraut	85
Fleisch in der Mitte	87
Streifen in Bierteig	89
Mildufs Leckerei	91
Sprudelmet	93

## **DIE CARJA 94**

Sonnengeflügel	97
Mesabrot	99
Graser-Beute	103
Sonnen-Rippchen	105
Königliche Maisgrütze	107
Gebrannte Bohnen	109
Sonnenfall-Maisfleisch	111
Sonngria	115

## **DIE NORA 116**

Talpuffer	119
Proviantbeutel	121
Rotbuschbrötchen	125
Gold der Göttin	129
Knirschblatt-Schale	131
Fens' Feldvogel-Eintopf	133
Die Freude der Erzmütter	135

## **DIE BANUK 136**

Gepökelter Kaltwasserfisch	139
Scherbenbrot	143
Dörrfisch	145
Fischküchlein	147
Frosttausuppe	149
Blauer Lichtpudding	151

## **DIE QUEN 152**

Rubinroter Sonnenaufgang	155
Salzplanken	157
Krabbeneintopf	159
Delta-KlöÙe	161
Pfeil der Meere	165
Bankett des Ceo	167
Dunkle Gischt	171

## **TRÄNKE 172**

Gesundheitstrank	175
Ausdauertrank	177
Reinigungstrank	179
Gegengift	181
Überspannen-Trank	183
Feuerwiderstandstrank	185
Eiswiderstandstrank	187

Umrechnungstabellen	189
Nahrungsmittelinformationen	190
Über die Autoren	191