

# INHALT

Zutaten-Leitfaden	9		
Abschied von Fahllicht	14		
<b>DIE UTARU</b>	<b>16</b>	<b>DIE TIEFLAND-TENAKTH</b>	<b>62</b>
Fettkraut-Häppchen	19	Tiefland-Knabbermischung	65
Neuwuchsbrei	21	Feuerklauentopf	67
Grünmark auf Weizenschnitte	23	Honigbrot	69
Weizenschnitten	25	Blutbrot	71
Pikante Tofu-Delikatesse	27	Flammenfrüchte	75
Sauerfrucht-Tarte	29		
Landgott-Trunk	33	<b>DIE OSERAM</b>	<b>76</b>
<b>DIE WÜSTEN-TENAKTH</b>	<b>34</b>	Einhandessen	97
Salzbiss-Spezialität	37	Mildufs regionaler Eintopf	81
Festmahl mit Salzlende	39	Bitterbräu-Wildschwein	83
Stachelhalm-Panzer	43	Gebratenes Bitterkraut	85
Der Lohn der Stillsande	47	Fleisch in der Mitte	87
Stachelhalm-Erfischung	49	Streifen in Bierteig	89
		Mildufs Leckerei	91
		Sprudelmet	93
<b>DIE HIMMELS-TENAKTH</b>	<b>50</b>		
Gebirgsfadbrot	53		
Gefüllter Eisvogel	55		
Land und See	57		
Verkohltes Grünzeug mit Grauomen	59		
Himmelsstrauch-Punsch	61		

<b>DIE CARJA</b>	<b>94</b>	<b>DIE BANUK</b>	<b>136</b>
Sonnengeflügel	97	Gepökelter Kaltwasserfisch	139
Mesabrot	99	Scherbenbrot	143
Graser-Beute	103	Dörrfisch	145
Sonnen-Rippchen	105	Fischküchlein	147
Königliche Maisgrütze	107	Frosttausuppe	149
Gebrannte Bohnen	109	Blauer Lichtpudding	151
Sonnenfall-Maisfleisch	111		
Sonngria	115	<b>DIE QUEN</b>	<b>152</b>
		Rubinroter Sonnenaufgang	155
<b>DIE NORA</b>	<b>116</b>	Salzplanken	157
Talpuffer	119	Krabbenreintopf	159
Proviantbeutel	121	Delta-Klöße	161
Rotbuschbrötchen	125	Pfeil der Meere	165
Gold der Göttin	129	Bankett des Ceo	167
Knirschblatt-Schale	131	Dunkle Gischt	171
Fens' Feldvogel-Eintopf	133		
Die Freude der Erzmütter	135	<b>TRÄNKE</b>	<b>172</b>
		Gesundheitstrank	175
		Ausdauertrank	177
		Reinigungstrank	179
		Gegengift	181
		Überspannen-Trank	183
		Feuerwiderstandstrank	185
		Eiswiderstandstrank	187
		Umrechnungstabellen	189
		Nahrungsmittelinformationen	190
		Über die Autoren	191