

**PLATTERBSEN** (Österreich) aus kontrolliert biodynamischem Anbau /  
**GESSES COMMUNES** (Autriche) de l'agriculture biodynamique contrôlée /  
**CICERCHIE** (Austria) da agricoltura biodinamica controllata

*Aus pfluglosem Mischfruchtanbau / De culture associée sans  
labour du sol / Da coltivazione consociata senza aratura*

**FAIR &  
FRIEND**

Die PLATTERBSE (*Lathyrus sativus* L.) ist eine alte Kulturpflanze. Platterbsen sind gute Eiweisslieferanten und werden wie getrocknete Erbsen oder Bohnen verwendet. Auch kann man das Mehl einer Pfannkuchen- oder Brotmischung zugeben. Für Humus, Falaffel und Suppen ebenfalls bestens geeignet. **Grundrezept:** Platterbsen 8–12 Stunden einweichen. Das Einweichwasser weggiessen, gut spülen und mit der doppelten Menge Wasser kochen. Erst zum Schluss Salzen.

La GESSE CUMMUNE est une plante cultivée ancienne. Les graines sont une bonne source de protéines et sont utilisées comme des pois secs ou des haricots. La farine peut également être ajoutée aux préparations pour crêpes ou pain. Convient également pour le houmous, les falafels et les soupes. **Recette de base :** faire tremper les graines pendant 8 à 12 heures. Jeter l'eau de trempage, bien rincer et cuire dans le double volume d'eau. Saler seulement en fin de cuisson.

La CICERCHIA è una pianta coltivata antica. È un legume molto ricco di proteine e si prepara come piselli o fagioli. La farina può essere utilizzata nelle preparazioni per pane o crêpes. È inoltre ideale per hummus, falafel e zuppa. **Ricetta base:** tenere le cicerchie in ammollo per 8–12 ore. Eliminare l'acqua di ammollo, sciacquare accuratamente e cuocere con il doppio della quantità di acqua. Salare soltanto a fine cottura.

**Durchschnittliche Nährwerte pro / Valeurs nutritives moyennes par /  
Valori nutritivi medi per 100 g:** Energie / énergie / energia 1291 kJ |  
307 kcal, Fett / matières grasses / grassi 1,3g – davon gesättigte Fett-  
säuren / dont acides gras saturés / di cui acidi grassi saturi 0,3g, Kohlen-  
hydrate / glucides / carboidrati 33g – davon Zucker / dont sucres / di cui  
zuccheri 2,4g, Ballaststoffe / fibres alimentaires / fibre 27g, Eiweiss /  
protéines / proteine 27g, Salz / sel / sale < 0,1g

Kühl und trocken aufbewahren / Conserver dans un endroit frais et sec /  
Conservare in luogo fresco e asciutto

Abgepackt in der Schweiz / Emballé en Suisse / Confezionato in Svizzera  
Naturkraftwerke Biofood AG, Gibelstrasse 11, CH-8607 Aathal-Seegräben  
naturkraftwerke.ch | weltkueche.bio

Stefan Heiser, Mierendorffstrasse 23, D-10589 Berlin



mindestens haltbar bis / à consom-  
mer de préférence avant le / da  
consumarsi preferibilmente entro il:

CH-BIO-006

Österreich Landwirtschaft



e 5 kg



7 640110 511053