

**SPEISEWICKE** (Österreich) aus Demeter-Produktion / **VESCE COMUNE** (Autriche) de production Demeter / **VECCIA COMUNE** (Austria) di produzione Demeter

*Aus pfluglosem Mischfruchtanbau / Produit en culture intercalée sans labour du sol / Da coltivazione mista senza aratura*

Die SAMEN DER SAATWICKE (*Vicia sativa*), auch „kanadische Linsen“ genannt, wurden früher bei Nahrungsmittelknappheiten gegessen. Sie ist eiweissreicher als Fleisch und stärkereicher als Kartoffel. Auch kann man 25 – 50 % Wickenmehl einer Brotmischung zugeben. **Grundrezept:** 12-24 Stunden einweichen, das Wasser mehrfach wechseln. Mit der doppelten Menge Wasser weichkochen. Erst zum Schluss salzen.

LA VESCE COMUNE est une plante produisant des graines dont les vertus nutritives étaient autrefois très appréciées. En effet, elles sont plus riches en protéine que la viande et plus riches en amidon que la pomme de terre. Dans la panification, la proportion de farine de vesce peut atteindre 25 à 50 %. **Recette de base:** faire tremper les graines pendant 12 à 24 heures, en changeant l'eau plusieurs fois. Puis cuire les graines en mettant le double volume d'eau. Ne saler qu'à la fin de la cuisson.

Tradizionalmente LA VECCIA COMUNE veniva consumata nei periodi di carestia (p. es. in Russia) per le proprietà nutritive dei suoi semi. Essi contengono infatti più proteine della carne e più amido della patata. La farina di veccia può inoltre essere aggiunta all'impasto per la panificazione (con una proporzione del 25-50%). **Ricetta base:** mettere in ammollo i semi per 12-24 ore cambiando l'acqua più volte. Cuocere con il doppio volume di acqua. Salare solo a cottura ultimata.

**Durchschnittliche Nährwerte pro / Valeurs nutritives moyennes par / Valori nutritivi medi per 100 g:** Energie / énergie / energia 1382 kJ | 327 kcal, Fett / graisse / grassi 1,2 g – davon gesättigte Fettsäuren / dont acides gras saturés / di cui acidi grassi saturi 0,1 g, Kohlenhydrate / glucides / carboidrati 40 g – davon Zucker / dont sucres / di cui zuccheri 1,6 g, Ballaststoffe / fibres alimentaires / fibre 9,3 g, Eiweiss / protéines / proteine 34 g, Salz / sel / sale 0,01 g  
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®, Gibelstrasse 11, CH 8607 Seegräben  
naturkraftwerke.ch | weltkueche.bio

Lager EU: Antonius Conte, Bichtlingerstrasse 13, DE 88605 Schnerkingen



**FAIR & FRIEND**

mindestens haltbar bis / à consommer de préférence avant le / da consumarsi preferibilmente entro il:

CH-BIO-006  
Österreich Landwirtschaft

e **400 g**

