

KHORASANWEIZEN (Österreich) aus Demeter-Produktion

BLÉ KHORASAN (Autriche) de production Demeter

GRANO KHORASAN (Austria) di produzione Demeter

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

Das Urgetreide **KHORASAN WEIZEN** (*Triticum turgidum* × *polonicum*) – auch als Kamut bekannt – ist eine natürliche Kreuzung aus Hartweizen und einer Weizen-Wildform. Das Mehl hat die gleichen guten Backeigenschaften wie Weizen- und Dinkelmehl und ist perfekt geeignet für die Herstellung von Pasta. Aus den ganzen Körnern lassen sich schmackhafte Getreidegerichte zubereiten. Grundrezept: gut waschen und in der doppelten Volumenmenge Wasser 12-24 Stunden einweichen. Dann Aufkochen, leicht salzen und auf niedriger Flamme zugedeckt ca. 60 Minuten köcheln.

La **BLÉ KHORASAN**, également connue sous le nom commercial de Kamut est une céréale ancestrale. Utilisés en entier, ses grains entrent dans la composition de délicieux mets à base de céréales. La farine, dont les propriétés de panification sont semblables à celles du blé et de l'épeautre, convient également très bien pour la confection de pâtes alimentaire.

Recette de base: bien rincer puis laisser tremper, pendant 12 à 24 heures, dans le double volume d'eau. Ensuite, porter à ébullition, saler légèrement et continuer la cuisson pendant env. 60 minutes à feu doux.

Il **GRANO KHORASAN** – anche noto come Kamut – è un grano antico. I grani interi possono essere usati per preparare gustosi piatti a base di cereali. La farina ha le stesse buone proprietà di cottura della farina di grano e di farro ed è altresì ideale per la produzione di pasta. Ricetta base: sciacquare e mettere a bagno in un doppio volume di acqua per 12-24 ore. Quindi portare a ebollizione, aggiungere un pizzico di sale e sobbollire a fuoco lento (con coperchio) per circa 60 minuti.

Durchschnittliche Nährwerte pro / Valeurs nutritives moyennes par / Valori nutritivi medi per 100 g: Energie / énergie / energia 1494 kJ | 354 kcal, Fett / graisse / grassi 2,4 g – davon gesättigte Fettsäuren / dont acides gras saturés / di cui acidi grassi saturi 0,4 g, Kohlenhydrate / glucides / carboidrati 62 g – davon Zucker / dont sucres / di cui zuccheri 9,4 g, Ballaststoffe / fibres alimentaires / fibre 12 g, Eiweiss / protéines / proteine 15 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: A. Conte, Bichtlingerstrasse 13
DE 88605 Schnerkingen



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

CH-BIO-006

Österreich Landwirtschaft

e 5 kg

FAIR & FRIEND



7

