

SORGHUMHIRSE geschält (Österreich) aus Demeter-Produktion
GRAINES DE SORGO décortiquées (Autriche) de production Demeter
SEMI DI SORGO decorticati (Austria) di produzione Demeter

Aus pfluglosem Mischfruchtanbau / De culture intercalée de plantes sans labour du sol / Da coltivazione mista senza aratura

Die SORGHUMHIRSE (*Sorghum bicolor* L.) ist ein, ursprünglich aus Afrika stammendes, Rispengras. Sorghum besticht durch geringe Standortansprüche und ausgesprochen gute Toleranz bei Trockenheit. Sorghum ist eine wohlschmeckende Alternative zu der in Europa bekannteren Goldhirse. **Grundrezept:** Die Hirse waschen, mit der doppelten Volumensmenge Wasser zum Kochen bringen. Salzen. Die Hirse 25 Minuten köcheln und danach 10 Minuten quellen lassen.

Le SORGO COMMUN est une céréale originaire d'Afrique qui produit des panicules. Il peut être cultivé sur tous types de sol et fait preuve d'une extraordinaire résistance à la sécheresse. Moins connu en Europe que le millet, le sorgo peut remplacer ce dernier et ne manquera pas de convaincre de par ses qualités gustatives. **Recette de base :** rincer le millet puis le verser dans le double volume d'eau et porter à ébullition. Saler. Faire mijoter à feu doux pendant 25 minutes puis laisser gonfler le millet pendant 10 minutes

Il SORGO è una graminacea originaria dell'Africa. Questa pianta erbacea è particolarmente resistente alla siccità e al calore, per cui cresce bene anche in regioni aride. Meno noto sulle tavole europee rispetto al miglio dorato, il sorgo costituisce una valida e gustosa alternativa a quest'ultimo. **Ricetta base:** lavare il miglio e portarlo ad ebollizione in una quantità doppia di acqua. Salare. Cuocere per 25 minuti e lasciarlo riposare per 10 minuti.

Durchschnittliche Nährwerte pro / Valeurs nutritives moyennes par / Valori nutritivi medi per 100 g: Energie / énergie / energia 1525 kJ | 360 kcal, Fett / graisse / grassi 3,2 g – davon gesättigte Fettsäuren / dont acides gras saturés / di cui acidi grassi saturi 0,5 g, Kohlenhydrate / glucides / carboidrati 70 g – davon Zucker / dont sucres / di cui zuccheri 1,7 g, Ballaststoffe / fibres alimentaires / fibre 3,7 g, Eiweiss / protéines / proteine 11 g, Salz / sel / sale 0,1 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



**FAIR &
FRIEND**

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

CH-BIO-006

Österreich Landwirtschaft

e 400 g



7 640110 510841