

DIE BRAUNE WILDHIRSE

Die braune Wildhirse ist die Ur-Hirse und hat einen sehr hohen Gehalt an Mineralien und Spurenelementen. Im Gegensatz zur Goldhirse lässt sich die Braunhirse nicht schälen und nicht weich kochen und kann deshalb nur gemahlen verarbeitet werden.

Die Hirse gehört wie der Hafer zu den Rispengräsern und war ursprünglich in Ostindien beheimatet. Sie wurde in Nordeuropa jedoch schon in vorchristlicher Zeit angebaut und zählt zu unseren ältesten Kulturpflanzen. Die Hirse gehört zu den glutenfreien Getreidesorten und kann unter anderem einen wichtigen Beitrag in der Ernährung von glutensensibilisierten Menschen leisten.

ZUTATEN Braune Wildhirse (Österreich) aus kontrollierter Demeter-Landwirtschaft, gemahlen.

Aus pfluglosem Mischfruchtanbau.

GEBRAUCHSEMPFEHLUNG Täglich 2 x 2-4 gehäufte Teelöffel in Gemüse-, Obst-Saft oder z.B. Soya-, Reis-, Hafermilch gemischt als Getränk. Kann auch in Müsli, Joghurt, Magerquark (vorzugsweise Budwig Crème) eingerührt oder über fertige Speisen gestreut werden.

LE MILLET BRUN FORME SAUVAGE

Le millet brun sauvage est le millet le plus ancien, dit millet ancestral, et a la plus grande teneur en minéraux et oligo-éléments de toutes les variétés de céréales. Etant donné que contrairement au millet doré, le millet brun ne s'épluche pas et ne se laisse pas ramollir à la cuisson, il ne peut donc qu'être moulu.

Comme l'avoine, le millet fait partie de la famille des poacées et est originaire de l'Est de l'Inde. Il était toutefois déjà cultivé en Europe du Nord avant Jésus-Christ et compte parmi les plus anciennes plantes cultivées. Le millet fait partie des variétés de céréales exemptes de gluten et constitue donc, entre autres, un complément alimentaire précieux pour les personnes allergiques au gluten.

INGREDIENTS Millet brun (Autriche) de l'agriculture Demeter contrôlée, moulu.

Produit en culture associée sans labour du sol.

CONSUMMATION RECOMMANDÉE Prendre 2 fois par jour 2 à 4 cuillères à café bien remplies de millet brun mélangé à du jus de fruit ou de légume ou à du lait de soja, de riz ou d'avoine. Peut être mélangé à des céréales, du yaourt, du fromage blanc maigre (de préférence avec de la Crème Budwig) ou saupoudré sur les plats préparés.

MIGLIO BRUNO FORMA SELVATICA

Il miglio selvatico è la varietà più antica di questa specie e ha il maggior contenuto in minerali ed oligominerali di tutti i tipi di cereali. Diversamente dal miglio dorato, il miglio scuro non può essere sbucciato né reso commestibile cuocendolo, per cui può essere impiegato solo in forma macinata. Il miglio appartiene alla famiglia delle poacee come l'avena ed è originario dell'India orientale. La sua coltivazione nell'Europa settentrionale risale all'era precristiana e viene annoverato fra le più antiche piante coltivate. Il miglio è uno dei tipi di cereali privi di glutine e può quindi fra l'altro apportare un contributo importante all'alimentazione di persone con intolleranza al glutine.

INGREDIENTI

Miglio bruno (Austria) da agricoltura Demeter controllata, macinato.

Da coltivazione mista senza aratura.

CONSIGLI DI IMPIEGO Ogni giorno 2 x 2-4 cucchiaini colmi mescolati a succo di frutta, succo di verdura oppure per es. latte di soia, di riso o di avena come bevanda. Può essere anche aggiunto al muesli, allo yogurt o al formaggio magro (di preferenza Budwig Crème) o cosparsa su pietanze pronte.



CH-038-009



WELTKÜCHE
www.weltkueche.bio
Rezeptsammlung

demeter



BRAUNHIRSE

WILDFORM, GEMAHLEN

MILLET BRUN

FORME SAUVAGE, MOULU

MIGLIO BRUNO

FORMA SELVATICA, MACINATO

e 500 g

Demeter ist das Markenzeichen für Produkte aus biologisch-dynamischer Wirtschaftsweise. Nur streng kontrollierte Vertragspartner dürfen das Demeter-Zeichen nutzen. Lückenlos wird überprüft, ob vom Anbau bis zur Verarbeitung die konsequenten Richtlinien des Demeter-Verbandes eingehalten werden. Hinzu kommt die staatliche, jährliche Bio-Kontrolle nach der Schweizerischen und der EG-Bio-Verordnung.

Mehr Informationen unter: www.demeter.ch

Demeter est le sigle des produits fabriqués de manière biodynamique. Seuls des partenaires soumis à des contrôles stricts sont autorisés à utiliser le symbole de Demeter. Nous vérifions si les directives de l'association Demeter sont respectées de A à Z, de la culture à la transformation. A cela, il faut ajouter le contrôle biologique public et annuel effectué conformément à l'Ordonnance suisse sur l'agriculture biologique et au Règlement européen concernant le mode de production biologique.

Plus d'informations sur le site: www.demeter.ch

Demeter è il marchio per prodotti alimentari provenienti da coltivazioni o allevamenti biodinamici. Solo partner severamente controllati possono utilizzare il marchio Demeter. Un processo di verifica completo assicura la rigida conformità alle direttive dell'associazione Demeter dalla produzione fino alla lavorazione del prodotto. A questo si aggiungono i controlli statali annuali secondo le norme per i prodotti biodinamici della Svizzera e della CE.

Per ulteriori informazioni: www.demeter.ch

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE pro 100 g
VALEURS NUTRITIVES MOYENNES par 100 g
VALORI NUTRITIVI MEDI per 100 g

Energie/énergie/energia	1690 kJ / 401 kcal
Fett / graisse / grassi	4,5 g
davon gesättigte Fettsäuren / dont acides gras saturés / di cui acidi grassi saturi	0,6 g
Kohlenhydrate / glucides / carboidrati	69,7 g
davon Zucker / dont sucres / di cui zuccheri ¹⁾	5,4 g
Ballaststoffe / fibres alimentaires / fibre	15,5 g
Eiweiss / protéines / proteine	12,6 g
Salz / sel / sale ²⁾	0,1 g
Magnesium / magnésium / magnesio	307 mg (82%*)

*% der empfohlenen Tagesdosis / % de la dose journalière recommandée / % della dose giornaliera raccomandata
¹⁾ Enthält von Natur aus Zucker / Présente une teneur naturelle en sucres / Contiene naturalmente zucchero ²⁾ Ohne Zusatz von Salz / Sans sel ajouté / Senza aggiunta di sale

mindestens haltbar bis: siehe Boden
à consommer de préférence avant le: voir le fond
da consumare preferibilmente entro il: vedi fondo.

Kühl und trocken aufbewahren / Conserver dans un endroit frais et sec / Conservare in luogo fresco e asciutto
Abgepackt in Deutschland / Emballé en Allemagne / Confezionato in Germania



CH-BIO-006
EU-Landwirtschaft

NaturKraftWerke®
Gibelstrasse 11, CH 8607 Aathal-Seegräben
naturkraftwerke.ch | weltkueche.bio
Lager EU: A. Conte, Bichtlingerstrasse 13
DE 88605 Scherkingen

