

**MAISGRIESS FEIN AUS MERGOSCIA-MAIS** (Schweiz) aus Demeter-Produktion / **SEMOULE FINE DE MAIS MERGOSCIA** (Suisse) de production Demeter / **SEMOLA DI MAIS MERGOSCIA FINO** (Svizzera) di produzione Demeter

MERGOSCIA-MAIS ist eine alte Maissorte, die ursprünglich aus dem Tessiner Dorf Mergoscia im Verzascatal stammt. Mit ihren goldgelben, sehr schmackhaften Körnern eignet sie sich hervorragend für Polenta. Die Körner werden auf den Steinen der Demeter Maismühle Landolt in Näfels zu Griess verarbeitet. Grundrezept: für 4 Personen als Beilage. 1 l Wasser aufkochen. Salzen und ca. 250 g Polenta einrühren. Bei kleiner Hitze unter Rühren 5-10 Minuten fertigmachen. Würzen und nach Belieben verfeinern.

Le MAÏS de MERGOSCIA est une variété ancienne de maïs dont les origines se trouvent au village tessinois de Mergoscia dans le val Verzasca. Produisant de délicieux grains de couleur jaune doré, il se prête à merveille pour en faire de la polenta. Les grains sont transformés en semoule par les meules du moulin à maïs Landolt, situé à Näfels et certifié Demeter. Recette de base : pour 4 personnes, en accompagnement. Porter un litre d'eau à ébullition. Saler et rajouter 250 g de polenta. Laisser cuire à feu doux pendant 5 à 10 minutes, en remuant fréquemment. Assaisonner et raffiner selon vos goûts.

Il MAÏS MERGOSCIA è un'antica varietà di mais originaria del villaggio ticinese di Mergoscia in Valle Verzasca. Con i suoi chicchi giallo oro, estremamente saporiti, è ideale per la polenta. I chicchi vengono trasformati in semola sulle pietre del mulino per mais Landolt (Demeter) a Näfels. Ricetta base: contorno per 4 persone. Far bollire 1 l di acqua. Aggiungere sale qb e versarvi 250 g di polenta. Cuocere a fuoco lento per 5-40 minuti, mescolando ripetutamente. Condire e insaporire a piacere.

**Durchschnittliche Nährwerte pro / Valeurs nutritives moyennes par / Valori nutritivi medi per 100 g:** Energie / énergie / energia 1458 kJ | 345 kcal, Fett / graisse / grassi 3,0 g – davon gesättigte Fettsäuren / dont acides gras saturés / di cui acidi grassi saturi 0,4 g, Kohlenhydrate / glucides / carboidrati 66 g – davon Zucker / dont sucres / di cui zuccheri 0,4 g, Ballaststoffe / fibres alimentaires / fibre 9,0 g, Eiweiss / protéines / proteine 9,0 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  
Schweiz Landwirtschaft

e 400 g

**FAIR &  
FRIEND**

