

**SPEISEWICKE** (Österreich) kontrolliertem Demeter-Anbau /  
**VESCE COMMUNE** (Autriche) de culture Demeter contrôlée /  
**VECCIA COMUNE** (Austria) di coltivazione Demeter controllata

*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 COMMUNE 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 alimen-  
taires / 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 consom-  
mer de préférence avant le / da  
consumarsi preferibilmente entro il:

CH-BIO-006  
Österreich Landwirtschaft

e 400 g

