

HARTWEIZEN SENATORE CAPPELLI (Italien) aus kontrolliertem Demeter-Anbau / **BLÉ DUR SENATORE CAPPELLI** (Italie) de l'agriculture Demeter contrôlée / **GRANO DURO SENATORE CAPPELLI** (Italia) da agricoltura Demeter controllata

Die HISTORISCHE HARTWEIZENSORTE „Senatore Cappelli“ zeichnet sich durch einen intensiven Duft und einen ausgeprägten, würzigen Geschmack aus. Sie hat einen hohen Gehalt an Eiweiss aber vergleichsweise wenig Gluten. Ideal als Beilage oder für Salate, Eintöpfe und viele weitere Zubereitungen. Auch zum Keimen geeignet. **Grundrezept:** mit der 2.5-fachen Volumenmenge leicht gesalzenem Wasser aufkochen. Auf niedriger Flamme zugedeckt 60 - 90 Minuten köcheln.

La VARIÉTÉ HISTORIQUE DE BLÉ DUR Senatore Cappelli se distingue par un parfum intensif et un goût particulièrement épicé. Il a une haute teneur en protéine mais contient relativement peu de glutéine. Idéal comme plat d'accompagnement ou pour les salades, les poêles à grains et bien d'autres préparations. Convient également à la germination. **Recette de base:** porter à ébullition dans le 2.5-fois volume d'eau. Saler. Faire mijoter à couvert pendant 60 à 90 minutes sur feu doux.

La STORICA VARIETÀ DI GRANO DURO è contraddistinta da un aroma intenso e da un sapore dalle decise note rustiche. Ha un contenuto proteico piuttosto elevato ma contiene relativamente poco glutine. Ideale come contorno o per insalate, pentole per cereali e molte altre preparazioni. Adatto anche per la germinazione. **Ricetta base:** portare ad ebollizione in una quantità 2 volte e ½ di acqua. Salare. Far sobbollire coperto a fuoco lento per 60 a 90 minuti.

Durchschnittliche Nährwerte pro / Valeurs nutritives moyennes par / Valori nutritivi medi per 100g: Energie / énergie / energia 1481 kJ | 351 kcal, Fett / graisse / grassi 2,9 g – davon gesättigte Fettsäuren / dont acides gras saturés / di cui acidi grassi saturi 0,4 g, Kohlenhydrate / glucides / carboidrati 63 g – davon Zucker / dont sucres / di cui zuccheri 2,1 g, Ballaststoffe / fibres alimentaires / fibre 10,2 g, Eiweiss / protéines / proteine 13 g, Salz / sel / sale 0,13 g

Kühl und trocken aufbewahren / Conserver dans un endroit frais et sec / Conservare in luogo fresco e asciutto

Abgepackt in der Schweiz / Conditionné 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

Italien Landwirtschaft

e 400 g

