

**SCHWARZER EMMER** (Österreich) aus kontrolliert biodynamischem Anbau / **GRAINS D'AMIDONNIER NOIR** (Autriche) de l'agriculture biodynamique contrôlée / **FARRO DICOCCO NERO** (Austria) da agricoltura biodinamica controllata

*Aus pfluglosem Mischfruchtanbau / De culture associée sans labour du sol / Da coltivazione consociata senza aratura*

**FAIR & FRIEND**

EMMER gilt als Rückgrat der ägyptischen Zivilisation. Aus ihm entstand das erste Brot und Bier. Der winterharte Schwarze Emmer ist vor UV-bedingten Mutationen geschützt und genetisch das beständigste Getreide. Seine gewöhnungsbedürftigen Backeigenschaften belohnt er mit feinem Geschmack und hohem ernährungsphysiologischem Wert. **Grundrezept:** in der 2,5 fachen Menge leicht gesalzenem Wasser auf niedriger Flamme zugedeckt 40–60 Minuten köcheln lassen.

L'AMIDONNIER passe pour la denrée alimentaire de base dans la civilisation égyptienne et est à la base des premiers pains et de la bière. L'amidonnier noir résistant à l'hiver, est protégé contre les mutations dues aux rayons ultraviolets. Génétiquement, il présente la céréale la plus résistante. Ses qualités peu habituelles à sa cuisson sont largement récompensées par un goût fin et riche en valeurs nutritives. **Recette de base :** porter à ébullition dans 2,5 fois volume d'eau. Saler. Laisser mijoter à feu doux pendant 40 à 60 minutes.

Il FARRO viene considerato una delle colonne portanti della civiltà egizia. È con questo cereale che sono stati prodotti i primi pani e birra. Il farro nero, resistente ai rigori dell'inverno, è protetto, dalle mutazioni dovute alle radiazioni UV ed è il cereale geneticamente più resistente. Nonostante le sue particolari caratteristiche richiedano una certa perizia culinaria perché si abbia una buona riuscita, dopo un paio di esperimenti il farro nero ripaga con il suo gusto delicato e l'alto valore nutritivo. **Ricetta base:** portare ad ebollizione con il doppio e mezzo della quantità di acqua. Salare. Far sobbollire a fuoco lento per 40–60 min.

**Durchschnittliche Nährwerte pro / Valeurs nutritives moyennes par / Valori nutritivi medi per 100 g:** Energie / énergie / energia 1531 kJ | 361 kcal, Fett / matières grasses / grassi 2,7 g, davon gesättigte Fettsäuren / dont acides gras saturés / di cui acidi grassi saturi 0,6 g, Kohlenhydrate / glucides / carboidrati 62 g – davon Zucker / dont sucres / di cui zuccheri 0,9 g, Ballaststoffe / fibres alimentaires / fibre 12 g, Eiweiss / protéines / proteine 10 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 Biofood AG, Gibelstrasse 11, CH-8607 Aathal-Seegräben  
naturkraftwerke.ch | weltkueche.bio

Stefan Heiser, Mierendorffstrasse 23, D-10589 Berlin



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

CH-BIO-006

Österreich Landwirtschaft

e 400 g 

