

**SORGHUMHIRSE** geschält (Österreich) aus kontrolliert biodynamischem Anbau / **GRAINES DE SORGO** décortiquées (Autriche) de l'agriculture biodynamique contrôlée / **SEMI DI SORGO** decorticati (Austria) da agricoltura biodinamica controllata

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

**FAIR & FRIEND**

Die **SORGHUMHIRSE** (*Sorghum bicolor* L.) ist ein, ursprünglich aus Afrika stammendes, Rispengras. Sorghum besticht durch geringe Standortansprüche und ausgesprochen gute Toleranz bei Trockenheit. Sorghum ist eine wohlschmeckende Alternative zu der in Europa bekannteren Goldhirse. **Grundrezept:** Die Hirse waschen, mit der doppelten Volumenmenge Wasser zum Kochen bringen. Salzen. Die Hirse 25 Minuten köcheln und danach 10 Minuten quellen lassen.

Le **SORGO COMMUN** est une céréale originaire d'Afrique qui produit des panicules. Il peut être cultivé sur tous types de sol et fait preuve d'une extraordinaire résistance à la sécheresse. Moins connu en Europe que le millet, le sorgo peut remplacer ce dernier et ne manquera pas de convaincre de par ses qualités gustatives. **Recette de base :** rincer le sorgo le verser dans le double volume d'eau et porter à ébullition. Saler. Faire mijoter à feu doux pendant 25 minutes puis laisser gonfler le millet pendant 10 minutes.

Il **SORGO** è una graminacea originaria dell'Africa. Questa pianta erbacea è particolarmente resistente alla siccità e al calore, per cui cresce bene anche in regioni aride. Meno noto sulle tavole europee rispetto al miglio dorato, il sorgo costituisce una valida e gustosa alternativa a quest' ultimo. **Ricetta base:** lavare il sorgo e portarlo ad ebollizione in una quantità doppia di acqua. Salare. Cuocere per 25 minuti e lasciarlo riposare per 10 minuti.

**Durchschnittliche Nährwerte pro / Valeurs nutritives moyennes par / Valori nutritivi medi per 100 g:** Energie / énergie / energia 1525 kJ | 360 kcal, Fett / matières grasses / grassi 3,2 g – davon gesättigte Fettsäuren / dont acides gras saturés / di cui acidi grassi saturi 0,5 g, Kohlenhydrate / glucides / carboidrati 70 g – davon Zucker / dont sucres / di cui zuccheri 1,7 g, Ballaststoffe / fibres alimentaires / fibre 3,7 g, Eiweiss / protéines / proteine 11 g, Salz / sel / sale 0,1 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** 

