

**NACKTHAFER** (Österreich) aus kontrolliert biodynamischem Anbau /  
**AVOINE NUE** (Autriche) de l'agriculture biodynamique contrôlée /  
**AVENA NUDA** (Austria) da agricoltura biodinamica controllata  
*Aus pfluglosem Mischfruchtanbau / De culture associée sans  
labour du sol / Da coltivazione consociata senza aratura*

**FAIR &  
FRIEND**

Der geringe Glutengehalt und die besondere Fettbalance machen den NACKTHAFER (*Avena nuda*) besonders leicht bekömmlich. Die gekochten Körner ergeben eine leckere Einlage für Suppen, Eintöpfe, Salate, Aufläufe, Bratlinge, Beilagen etc.. Hafer kann auch gekeimt, geschrotet, gequetscht und gemahlen werden. **Grundrezept:** Hafer mit der doppelten Menge Wasser zum Kochen bringen, Salz zufügen und solange köcheln, bis das Wasser eingekocht ist; nachquellen lassen.

L'AVOINE est spécialement bien digestible à cause de sa teneur réduite en gluten et de son équilibre en matières grasses. Les graines cuites enrichissent bien les soupes, plats complets, salades, plats de légumes, boulettes de légumes, garnitures etc.. On peut faire germer l'avoine, l'écraser, la broyer ou alors la moudre. **Recette de base:** Faire bouillir l'avoine avec double volume d'eau et ajouter du sel et laisser mijoter jusqu'à ce que l'eau soit réduite et faire gonfler la bouillie.

Il ridotto contenuto di glutine e il particolare equilibrio dei grassi rendono l'AVENA NUDA un cereale particolarmente digeribile. I chicchi, una volta cotti, costituiscono un'aggiunta nutriente per minestre, zuppe, insalate, piatti al forno, contorni, ecc.. L'avena si può tritare e macinare e anche lasciare germinare. **Ricetta base:** Portare l'avena a bollire con il doppio della quantità di acqua. Salare e cuocere fino a quando l'acqua sarà evaporata. Lasciarla riposare per qualche minuto.

**Durchschnittliche Nährwerte pro / Valeurs nutritives moyennes par / Valori nutritivi medi per 100g:** Energie / énergie / energia 1558kJ | 370kcal, Fett / matières grasses / grassi 8,7 g – davon gesättigte Fettsäuren / dont acides gras saturés / di cui acidi grassi saturi 0,5g, Kohlenhydrate / glucides / carboidrati 56g – davon Zucker / dont sucres / di cui zuccheri 1,6g, Ballaststoffe / fibres alimentaires/fibre 10g, Eiweiss/protéines/proteine 12g, 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**



7 640110 510360

