

ROTHIRSE geschält (Österreich) aus Demeter-Produktion / **MILLET ROUGE** décortiqué (Autriche) de production Demeter / **MIGLIO ROSSO** decorticato (Austria) di produzione Demeter

Aus pfluglosem Mischfruchtanbau / Produit en culture intercalée sans labour du sol / Da coltivazione mista senza aratura

ROTHIRSE (*Panicum miliaceum* L.) ist eine Rispenhirse mit dunkelroter Schale. Die Hirse besticht durch robusten Wuchs und gute Resistenz bei Trockenheit. Rotherse ist eine wohlschmeckende Alternative zu den modernen Hirsesorten. **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 **MILLET ROUGE** est une forme ancienne du millet. Elle se distingue par son enveloppe rouge et la robustesse et la résistance à la sécheresse. Grâce à son goût agréable, le millet rouge constitue une alternative aux obtentions de millet plus récentes. **Recette de base:** rincer le millet puis 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 **MIGLIO ROSSO** è una tipologia di miglio poco lavorato dal guscio rosso scuro, caratterizzato da una robusta corporatura e da un'alta resistenza alla siccità. Il miglio rosso è una gustosa alternativa alle specie di miglio moderne. **Ricetta base:** lavare il miglio 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 1518 kJ | 359 kcal, Fett / graisse / grassi 3,9 g – davon gesättigte Fettsäuren / dont acides gras saturés / di cui acidi grassi saturi 0,9 g, Kohlenhydrate / glucides / carboidrati 69 g – davon Zucker / dont sucres / di cui zuccheri 8,8 g, Ballaststoffe / fibres alimentaires / fibre 3,8 g, Eiweiss / protéines / proteine 10 g, Salz / sel / sale < 0,1 g

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

NaturKraftWerke®, Gibelstrasse 11, CH 8607 Seegräben
Antonius Conte, Bichtlingerstrasse 13, DE 88605 Schnerkingen
naturkraftwerke.ch | weltkueche.bio



FAIR & FRIEND

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

CH-BIO-006
Österreich Landwirtschaft

e 5 kg



7 640110 510759