

## EICHELMEHL

Dieses süsslich schmeckende Mehl wird aus den Eichelfrüchten von Steineichen (*Quercus rotundifolia*) gewonnen. Die immergrünen Eichen für dieses Mehl wachsen in einem genossenschaftlich bewirtschafteten traditionellen Agroforstsystem im Zentrum Portugals. Die Eichen werden von Hand gesammelt und nach alter Tradition im Trocknungsrohr getrocknet.

Das glutenfreie Mehl ist nahrhaft und reich an Ballaststoffen. Eicheln sind dank ihrer Nährstoffzusammensetzung ein richtiges Powerfood mit niedrigen und natürlich bedingten Zuckeranteilen (komplexe Kohlenhydrate). Viele Mittelmeerländer kennen die Süss-Eicheln als traditionellen Bestandteil ihrer Alltagsküche. Zum Beispiel für Eintopf, Suppe, Kuchen oder Kaffee.

## FARINE DE GLANDS DE CHÊNE

Cette farine au goût légèrement sucré est obtenue à partir de glands de chênes verts (*Quercus rotundifolia*). Il s'agit d'arbres au feuillage persistant qui sont, en l'espèce, cultivés au Portugal dans une coopérative sylvicole traditionnelle. Les glands y sont cueillis à la main et séchés de manière ancestrale dans un four tubulaire.

La farine, riche est fibres et exempte de gluten, a une forte valeur nutritive. Grâce à leur composition nutritionnelle, les glands de chêne sont un "power food" qui est naturellement riche en glucides complexes et contient peu de sucres simples. Dans la cuisine méditerranéenne, les glands de chêne sont bien présents. Les glands entrent dans la composition de divers plats traditionnels.

## FARINA DI GHIANDE

Questa farina dal sapore gradevolmente dolce è ottenuta dalle ghiande del leccio (*Quercus rotundifolia*), alberi sempreverdi che crescono in una cooperativa agroforestale tradizionale nel cuore del Portogallo. Le ghiande sono raccolte a mano e quindi essiccate come si faceva un tempo, in un forno tubolare.

La farina che ne deriva, priva di glutine, è nutriente e ricca di fibre. Grazie allo specifico mix di nutrienti le ghiande sono considerate un vero e proprio "powerfood" con un basso contenuto naturale di zuccheri (carboidrati complessi). In molti paesi del Mediterraneo le ghiande sono da sempre parte integrante della cucina. Le ghiande e la relativa farina trovano impiego nella realizzazione dei piatti più disparati.

**NATUR  
KRAFT  
WERKE**



# EICHEL MEHL

## FARINE DE GLAND

## FARINA DI GHIANDE



e 200 g

**ZUTATEN** 100 % Eicheln von Steineichen aus kontrolliert biologischer Kultur, getrocknet und vermahlen.

### GEBRÄUCHSEMPFEHLUNG

Das Mehl kann Mehlmischungen für Brote, Kuchen, Kekse und Crêpes beigegeben werden (anstelle von gemahlene Nüssen oder anderen Mehlen). Auch Desserts und Frühstücksbrei lassen sich damit zubereiten. Oder ganz einfach löffelweise übers Müsli oder ins Joghurt geben.

**INGRÉDIENTS** 100 % glands de chênes verts de culture biologique contrôlée, séchés et moulus

### SUGGESTIONS D'UTILISATION

La farine, peut remplacer des noisettes en poudre ou une partie d'autres types de farine dans les recettes de pain, gâteaux, biscuits et de crêpes. Également, elle peut venir enrichir des porridges et desserts. Ou bien, essayez d'en saupoudrer votre muesli ou yaourt – c'est simple et délicieux !

**INGREDIENTI** 100 % ghiande di leccio da agricoltura biologica controllata, essiccate e macinate.

**CONSIGLI D'USO** La farina usata come sostituto di farina di noci, nocciolate o di altro tipo per la panificazione e la pasticceria (pane, dolci, biscotti, pancake) ma anche come ingrediente in porridge e dessert. Oppure in aggiunta al muesli o allo yogurt.



**WELTKÜCHE**  
www.weltkueche.bio  
Rezeptsammlung

**DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE** pro 100 g  
**VALEURS NUTRITIVES MOYENNES** par 100 g  
**VALORI NUTRITIVI MEDI** per 100 g

Energie / énergie / energia	1690 kJ / 403 kcal
Fett / graisse / grassi	10,9 g
davon gesättigte Fettsäuren / dont acides gras saturés / di cui acidi grassi saturi	1,9 g
Kohlenhydrate / glucides / carboidrati	64 g
davon Zucker / dont sucres / di cui zuccheri <sup>1)</sup>	10,5 g
Ballaststoffe / fibres alimentaires / fibre alimentari	15 g
Eiweiss / protéines / proteine	4,6 g
Salz / sel / sale <sup>2)</sup>	0,1 g
Vitamin B6 / vitamine B6 / vitamina B6	0,69 mg (49%*)
Folsäure / acide folique / acido folico	114 µg (57%*)
Vitamin B5 / vitamine B5 / vitamina B5	0,93 mg (16%*)
Kalium / potassium / potassio	712 mg (36%*)
Kupfer / cuivre / rame	0,61 mg (61%*)
Mangan / manganèse / manganese	1,74 mg (87%*)

<sup>1)</sup> Enthält von Natur aus Zucker / Présente une teneur naturelle en sucres / Contiene naturalmente zucchero, <sup>2)</sup> Ohne Zusatz von Salz / Sans ajout de sel / Senza aggiunta di sale \*% NRV (Nutrient Reference Value / Nährstoffbezugswert / Valeur nutritionnelle de référence / Valore nutritivo di riferimento)

Kühl und trocken aufbewahren. Nach Gebrauch wieder gut verschliessen. / Conservar dans un endroit frais et sec. Bien refermer après usage. / Conservare in luogo fresco e asciutto. Richiudere la confezione dopo l'uso.

Mindestens haltbar bis: siehe Boden / à consommer de préférence avant le: voir le fond / da consumarsi preferibilmente entro il: vedi fondo

Herkunft: Portugal / Provenance: Portugal / Provenienza: Portogallo

Geprüft und abgepackt in der Schweiz / Contrôlé et emballé en Suisse / Controllato e confezionato in Svizzera



CH-BIO-006  
Portugal Landwirtschaft

NaturKraftWerke®  
Gibelstrasse 11  
CH 8607 Aathal-Seegräben  
naturkraftwerke.ch | weltkueche.bio  
Lager EU: Antonius Conte  
Bichtingerstrasse 13  
DE 88605 Schnerkingen



ELEMENTARE LEBENSMITTEL