

**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 400 g

7 6401 10 510759