

INFO  
NÄHR  
WERT

Kühl und dunkel aufbe-  
wahren / Conserver dans  
un endroit frais à l'abri de  
la lumière / Conservare  
in luogo fresco al riparo  
dalla luce

Kann Spuren von Sesam und Scha-  
lenfrüchten enthalten. / Peut conte-  
nir des traces de sésame et de fru-  
its à coque. / Può contenere tracce  
di sesamo e di frutti a guscio.

Herkunft Kürbiskerne /  
Origine graines de courge /  
Origine semi di zucca:

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



CH-BIO-006  
EU-Landwirtschaft

**TIPP / SUGGESTION / CONSIGLIO D 'USO**  
Kürbiskernmus lässt sich aufs Brot schmieren,  
in Saucen und Süssspeisen mischen oder auch  
unter gekochtes Gemüse und Getreide heben. /  
Le purée de graines de courge est idéale sur  
une tartine, se mélange bien aux sauces et entre-  
mets sucrés et s'ajoute aux légumes cuits ou aux  
céréales. / La crema di semi di zucca può essere  
spalmata sul pane, aggiunta a salse e prepara-  
zioni dolci e anche a verdure e cereali cotti.

Hergestellt in der Schweiz von / Produit en Suisse par /  
Prodotto in Svizzera da

Naturkraftwerke Biofood AG  
Gibelstrasse 11  
CH-8607 Aathal-Seegräben  
naturkraftwerke.ch  
weltkueche.bio  
S. Heiser, Mierendorffstr. 23  
D-10589 Berlin

**NATUR  
KRAFT  
WERKE**

demeter

**KÜRBISKERNMUS**

**PURÉE DE GRAINES DE COURGE  
CREMA DI SEMI DI ZUCCA**

e 250 g



CH-038-005



**ZUTATEN / INGRÉDIENTS / INGREDIENTI**

100 % Kürbiskerne aus kontrolliertem Demeter-Anbau,  
ungeröstet / 100 % graines de courge de l'agriculture  
Demeter contrôlée, non grillées / 100 % semi di zucca  
da agricoltura Demeter controllata, non tostati

Bei längerem Stehen setzt sich Öl ab. Dann einfach umrühren  
bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. / Avec le temps  
il peut y avoir un dépôt d'huile. Dans ce cas, remuer simp-  
lement jusqu'à ce que la consistance désirée soit atteinte. /  
Se inutilizzata per parecchio tempo, è possibile che parte  
del olio si separi dalla massa cremosa. In tal caso mescolare  
fino ad ottenere la consistenza desiderata.

Dieses Mus wird in der NKW-Manufaktur in kleinen Chargen sorgfältig mit  
der Steinmühle gefertigt. / La purée est élaborée dans nos ateliers NKW,  
par petits lots, sur un moulin à pierre. / La crema viene prodotta con la mas-  
sima cura nella manifattura NKW, in piccoli lotti, adoperando il mulino in pietra.

INFO ↓ NÄHRWERTE / VALEURS NUTRITIVES / VALORI NUTRITIVI

\* % der empfohlenen Tagesdosis / % de la dose journalière  
recommandée / % della dose giornaliera raccomandata (% NRV)

| <b>DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE</b> pro 100 g<br><b>VALEURS NUTRITIVES MOYENNES</b> par 100 g<br><b>VALORI NUTRITIVI MEDI</b> per 100 g                                                                                                                                            |                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| Energie / matières grasses / energia                                                                                                                                                                                                                                              | 2529 kJ / 610 Kcal |
| Fett / graisse / grassi                                                                                                                                                                                                                                                           | 49 g               |
| davon gesättigte Fettsäuren / dont acides gras saturés / di cui acidi grassi saturi                                                                                                                                                                                               | 9 g                |
| davon einfach ungesättigte Fettsäuren / dont acides gras monoinsaturés / di cui acidi grassi monoinsaturi                                                                                                                                                                         | 16 g               |
| davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren / dont acides gras polyinsaturés / di cui acidi grassi polinsaturi                                                                                                                                                                         | 24 g               |
| Kohlenhydrate / glucides / carboidrati                                                                                                                                                                                                                                            | 4,5 g              |
| davon Zucker / dont sucres / di cui zuccheri                                                                                                                                                                                                                                      | 0,3 g              |
| Ballaststoffe / fibres alimentaires / fibre                                                                                                                                                                                                                                       | 5,5 g              |
| Eiweiss / protéines / proteine                                                                                                                                                                                                                                                    | 35 g               |
| Salz / sel / sale                                                                                                                                                                                                                                                                 | 0,03 g             |
| Vitamin E / vitamine E / vitamina E 4,0 mg (33 %*), Folsäure / acidefolique / acido folico 50 µg (25 %*), Kalium / potassium / potassio 814 mg (41 %*), Magnesium / magnésium / magnesio 402 mg (107 %*), Eisen / fer / ferro 12,5 mg (89 %*), Zink / zinc / zinco 7,0 mg (70 %*) |                    |