

**PLATTERBSEN** (Österreich) aus Demeter-Produktion / **POIS CARRÉS** (Autriche) de production Demeter / **CICERCHIE** (Austria) di produzione Demeter

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

Die **PLATTERBSE** (*Lathyrus sativus* L.) ist eine alte Kulturpflanze. Platterbsen sind gute Eiweisslieferanten und werden wie getrocknete Erbsen oder Bohnen verwendet. Auch kann man das Mehl einer Pfannkuchen- oder Brotmischung zugeben. Für Humus, Falafel und Suppen ebenfalls bestens geeignet. **Grundrezept:** Platterbsen 8-12 Stunden einweichen. Das Einweichwasser weggiesen, gut spülen und mit der doppelten Menge Wasser kochen. Erst zum Schluss Salzen.

Le **POIS CARRÉ** fait partie des cultures les plus anciennes. Les pois sont riches en protéine. Ils sont utilisés comme des fèves. Ainsi, la farine peut entrer dans l'élaboration de crêpes et de pains. Idéale aussi pour vos recettes de houmous, de falafel et de soupes. **Recette de base:** faire tremper les pois pendant 8 à 12 heures. Jeter l'eau de trempage, bien rincer les pois, les faire cuire ensuite dans deux fois leur volume d'eau. Ne saler qu'en fin de cuisson.

La **CICERCHIA** è una pianta di antichissima coltura. È un legume molto ricco di proteine e si prepara allo stesso modo dei piselli o dei fagioli. La farina può essere utilizzata come ingrediente nell'impasto di vari tipi di pane e piadine. È inoltre ideale per ricette come l'humus, i falafel e le zuppe. **Ricetta base:** tenere le cicerchie in ammollo per 8-12 ore. Eliminare l'acqua di ammollo, sciacquare accuratamente e cuocere in acqua pari al doppio del loro volume. Salare soltanto a fine cottura.

**Durchschnittliche Nährwerte pro / Valeurs nutritives moyennes par / Valori nutritivi medi per 100 g:** Energie / énergie / energia 1291 kJ | 307 kcal, Fett / graisse / grassi 1,3g – davon gesättigte Fettsäuren / dont acides gras saturés / di cui acidi grassi saturi 0,3g, Kohlenhydrate / glucides / carboidrati 33 g – davon Zucker / dont sucres / di cui zuccheri 2,4 g, Ballaststoffe / fibres alimentaires / fibre 27g, Eiweiss / protéines / proteine 27 g, Salz / sel / sale < 0,1 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®, Gibelstrasse 11, CH 8607 Seegräben  
naturkraftwerke.ch | weltkueche.bio

Lager EU: A. Conte, Bichtlingerstrasse 13, DE 88605 Schnerkingen



**FAIR & FRIEND**

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

CH-BIO-006

Österreich Landwirtschaft

e 400 g

