



ORGANIC POLENTA BRAMATA

Biona Organic Polenta Bramata is made from gluten free, coarse-milled cornmeal. Simply boil with water following our packet instructions, or elevate this traditional Italian staple's natural corn flavour by simmering in vegetable stock and adding a handful of Italian hard cheese for a smooth, creamy texture.

Average Nutritional Values/ durchschnittliche Nährwerte/ valeur nutritionnelle moyenne pour/ keskimääräinen ravintoarvo/ μέση Διατροφική αξία/ næringsverdi/ gemiddelde voedingswaarde/ näringsvärden/ per 100g	
Energy/Energie/énergie/energia/ενέργεια/energi/energie/energi	1440kJ/340kcal
Fat/Fett/matières grasses/rasva/λιπαρά/fett/vetten/fett	1.0g
of which saturates/davon gesättigte Fettsäuren/dont acides gras saturés/josta tyydyttynyttä/ εκ των οποίων κορεσμένα/hvorav mettet fett/waarvan verzadigde vetzuren/varav niättat fett	0.24g
Carbohydrate/Kohlenhydrate/glucides/hiilihydraatit/υδατόνθρακες/karbohydrater/koolhydraten/kolhydrat	74g
of which sugars/davon Zucker/dont sucres/josta sokereita/εκ των οποίων σάκχαρα/hvorav sukkerarter/waarvan suikers/varav sockerarter	0.64g
Fibre/Ballaststoffe/fibres alimentaires/ravintokuitu/είδώδες ίνες/fiber/vezels/fiber	4.1g
Protein/Eiweiß/protéines/proteini/πρωτεΐνη/protein/eiwitten/protein	6.6g
Salt/Salz/sel/suola/αλάτι/salt/zout/salt	<0.1g

Store cool and dry/ Kühl und trocken lagern/ Conserver dans un endroit frais et sec/ Säilytä viileässä ja kuivassa/ Διατηρείται σε όψοερό και ξηρό μέρος/ Oppbevar kjølig og tørt/ Bewaren op een koele en droge plaats/ Förvaras svalt och tørt

Best before: see stamp/ Mindestens haltbar bis: siehe Stempel/ À consommer avant: voir estampille/ Parasta ennen: katso leima/ Ανώτατον κατά ποσότητα πριν από: βλέπε ονομαστικό/ Best før: se datustempel/ Ten minste houdbaar tot: zie stempel/ Bäst före-dag: se datummärkning

www.biona.co.uk
Biona, 6a Lower Teddington Rd, Kingston, KT1 4ER, UK
Biona, Turfsteker 6, 8433 HT, Haulerwijk, Netherlands



IT-90-014
EU Agriculture
EU Landwirtschaft
Agriculture UE
EU maataloutta
Εσπορία ΕΕ
EU jordbrug
EU Landbouw
EU jordbruk



PLEASE
RECYCLE

500g e



ORGANIC POLENTA BRAMATA

GB ORGANIC POLENTA BRAMATA

Ingredients: Cornmeal*. * = Certified Organic Ingredients.

D MAISGRIES BRAMATA BIO

Zutaten: Maisgrieß*. * = Aus kontrolliert biologischem Anbau.

F SEMOULE DE MAIS BRAMATA

Ingédients: semoule de mais*. * = issus de l'agriculture biologique.

FIN LUOMO MAISSIJAUHOJA BRAMATA

Ainekset: esikypsennetty maissijauhoja*. * = kontrolloitu luomutuote.

GR ΒΙΟΛΟΓΙΚΗ ΠΟΛΕΝΤΑ BRAMATA

Συστατικά: αλεύρι καλαμποκιού*. * = πιστοποιημένα βιολογικά συστατικά.

N/D ØKOLOGISK MAISELM BRAMATA

Ingredienser: maismel*. * = fra godkjent økologisk landbruk.

NL BIOLOGISCH MAÏSMEEL BRAMATA

Ingrediënten: maïsmeel*. * = van gecontroleerde biologische landbouw.

S EKOLOGISKA MAJSMJÖL BRAMATA

Ingredienser: majs mjöl*. * = certifierat ekologiska ingredienser.

500g e



ORGANIC POLENTA BRAMATA



gluten
free



ORGANIC POLENTA BRAMATA

*a classic Italian staple, used to make
savory polenta or baked into sweet cakes*

500ge



ORGANIC POLENTA BRAMATA

GB Cooking instructions: Bring 750ml water to a boil before reducing to a simmer. Gradually pour in 120g of Polenta and stir constantly until thick. Cook for approximately 30 minutes.

D Kochanleitung: Vor dem Köcheln 750ml Wasser zum kochen bringen. Nach und nach 120g Polenta hinzufügen und ständig rühren, bis eine dickflüssige Masse entsteht. Etwa 30 Minuten kochen.

F Instructions de cuisson: Portez 750ml d'eau à ébullition avant de laisser mijoter. Versez progressivement 120g de Polenta et remuez constamment jusqu'à consistance épaisse. Cuire environ 30 minutes.

FIN Keitto-ohjeet: Kiehauta 750ml vettä ennen kiehumista. Kaada vähitellen 120g Polentaa ja sekoita jatkuvasti paksuun. Keitä noin 30 minuuttia.

GR Οδηγίες μαγειρέματος: Βράζετε 750ml νερό και αφήνετε να σιγοβράζει. Σταδιακά ρίχνετε 120gr πολέντα και ανακατεύετε συνεχώς μέχρι να αποκτήσει συμπαγή υφή. Μαγειρεύετε για περίπου 30 λεπτά.

N/D Matlagingsinstruksjoner: Kok opp 750ml vann før du surrer. Tilsett gradvis 120g Polenta og rør hele tiden til den er tykk. Stek i ca 30 minutter.

NL Kookinstructies: Breng 750ml water aan de kook voordat je het laat sudderen. Giet er geleidelijk 120g polenta bij en roer constant tot het dik is. Kook ongeveer 30 minuten.

S Matlagings Instruktioner: Koka upp 750ml vatten innan det simmar. Tillsätt gradvis 120g Polenta och rör om hela tiden tills den är tjock. Koka i ca 30 minuter.

