UNSERE PRODUKTE

Essen und Trinken im Einklang mit der Natur. Unsere Ernährung sollte möglichst naturbelassen sein und zudem gut schmecken. Das hat schon der griechische Arzt und Philosoph Hippokrates erkannt, der Begründer der wissenschaftlichen Medizin. Seine Lehren sind heute noch anerkannt. Nach seinem Leitsatz „Eure Lebensmittel sollen Eure Heilmittel sein und Eure Heilmittel sollen Eure Lebensmittel sein“ richten wir uns bei der Herstellung unserer Produkte.

Original Kanne Bio Brottrunk® wird aus kontrolliert biologisch angebautem Getreide durch Fermentierungs- und Backprozesse - ohne jegliche chemische Zusätze - hergestellt. Kanne Brottrunk® enthält Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente bioaktive Fermente sowie lebendige Milchsäurebakterien (Brotsäurebakterien).

Kanne Bio Enzym-Fermentgetreide® ist ein milchsäurehaltiges Produkt aus fermentiertem Vollkornbrot. Es hat ähnliche Eigenschaften wie Kanne Brottrunk® und schmeckt ideal zum Müsli, als pikanter Brotaufstrich oder als Speisezusatz zu Suppen und Saucen.

AM ANFANG STAND EINE IDEE

Schon vor über 30 Jahren erkannte Wilhelm Kanne sen., dass Brot mehr ist, als nur ein Lebensmittel.

So verwendete beispielsweise der bekannte Arzt und Chemiker Friedrich Hoffmann (1660 – 1742) für die Herstellung seiner Hoffmannstropfen überwiegend Pumpernickelbrot. Auch andere Ärzte schätzten die Wirkung des Pumpernickels, man nannte es auch „das schwarze Brot der Westfalen“. Man lobte die leicht verdaulichen und zugleich stark nährenden Eigenschaften des Pumpernickelbrotes. Dabei galt Pumpernickel als die gesündeste aller damals bekannten Brotsorten.

Aus diesem Brot bereitete man auch einen Trunk, man nannte es „Brautwater“. Es wurde angesetzt, indem man einige Scheiben Pumpernickel in ein Gefäß gab, mit kochendem Wasser übergoss und über die Nacht stehen ließ. Am anderen Tag nahm man dieses Getränk als Durstlöscher z.B. mit aufs Feld, man konnte dieses Getränk auch als Brotkaffee bezeichnen. Hier setzte Wilhelm Kanne sen. an.

Er experimentierte über 20 Jahre lang mit der Vergärung von Brotgetreiden. Das Ergebnis seiner unermüdlichen Anstrengungen ist das heute im In- und Ausland bekannte Getränk **„Original Kanne Brottrunk®“**.

Kanne Brottrunk GmbH & Co. KG
Bahnhofstraße 68 · 59379 Selm-Bork
www.kanne-brottrunk.de

KANNE BROTTRUNK®

KANNE BIO BROTTRUNK® Milchsaures Einlegen & Rezepte

BIO nach EG-Öko-Verordnung

MILCHSAURES EINLEGEN...
...SEIT JAHRTAUSENDEN BEWÄHRT

Bereits vor Jahrtausenden setzte man auf die Kraft der Milchsäurebakterien und nutzte sie zur Lebensmittelkonservierung. Unsere Großmütter legten Weißkraut und andere Gemüsesorten aber nicht nur zur Haltbarmachung milchsauer ein, auch der typisch herzhaft-pikante Geschmack und der Beitrag zur gesunden Ernährung spielten eine wesentliche Rolle.

UND SO WIRD‘S GEMACHT

Zerkleinertes Gemüse (Weißkraut, Paprika oder Möhren) wird roh in ein Einmachglas gegeben und mit abgekochtem, wieder erkaltetem Salzwasser (15 g Salz auf einen Liter Wasser) aufgefüllt. Nach Zugabe von 2 EL Kanne Brottrunk®, der die lebendigen Milchsäurebakterien (Brotsäurebakterien) enthält, wird das Gefäß verschlossen und kühl – am besten im Keller – gelagert. Die im Kanne Brottrunk® enthaltenen Milchsäurebaktrien setzen dann die erwünschte Gärung in Gang. Etwa 3 Wochen später ist der Gärprozess beendet und das Schlemmen ohne Reue kann beginnen!

MILCHSAURES KRAUT
(AUSREICHEND FÜR 3 GLÄSER)

Einen **kleinen Weiß- oder Rotkohl** grob raspeln und in ein Einmachglas füllen. Am besten verwenden Sie hierfür Original Weck-Gläser. **Pro Glas 6-8 Wacholderbeeren** und **2 Lorbeerblätter** dazugeben. Die Gläser mit abgekochtem, wieder erkaltetem **Salzwasser** (15 g pro Liter) auffüllen. **2 EL Kanne Brottrunk®** dazugeben und die Einmachgläser verschließen. Etwa drei Wochen lang gären lassen, dann können Sie Ihr milchgesäuertes Weiß- bzw. Rotkraut aus Eigenproduktion genießen!

HINWEIS

Im Verlauf der Gärung bildet sich in dem Einmachglas ein Überdruck, der durch vorsichtiges Öffnen des Deckels abgelassen werden sollte.

MILCHSAURER GEMÜSESALAT

FÜR 4 PERSONEN

2 EL entspelzte Haferkörner (aus Reformhaus oder Bioladen) weichkochen. Das milchsauer eingelegte Gemüse, z. B. **250 g Blumenkohl, 1 gelbe Paprika, 2 rote Paprika, 200 g Weißkraut und 2 Möhren,** auf einem großen Teller anrichten und mit den Haferkörnern bestreuen. Mit **Basilikumblättchen** garnieren. **200 g saure Sahne** in einer Schüssel mit **5-6 EL Kanne Brottrunk®** verrühren. **Frische Kräuter** wie z. B. **Petersilie, Schnittlauch, Kresse, Kerbel, Dill** fein hacken, unterheben und pikant mit **Salz, Pfeffer** und **1-2 TL Kanne Enzym-Fermentgetreide®** abschmecken. Die Kräutersauce zum Gemüse reichen und dazu Kanne Brottrunk® servieren.

Pro Person: 170 kcal (712 kJ), 5,9 g Eiweiß, 10,2 g Fett, 13,0 g Kohlenhydrate (1,1 BE)

NUDELAUFLAUF MIT KRAUT

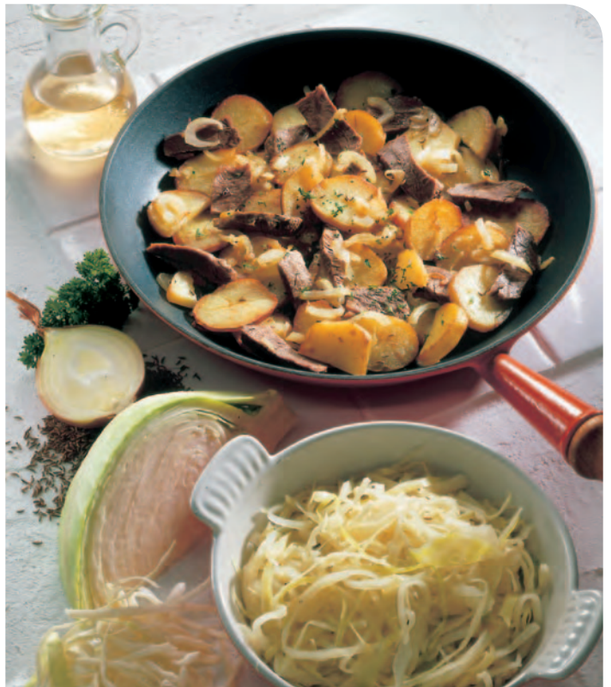
FÜR 4 PERSONEN

200 g gedrehte Kanne Bio-Vollwert-Fermentnudeln 5 Minuten kochen und abschrecken, **500 g milchsauer vergorenes Weißkraut** 10 Minuten dünsten. Eine Auflaufform buttern, mit der Hälfte der Nudeln und der Hälfte des Weißkrautes auffüllen. **100 g Gouda** reiben, die Hälfte zusammen mit **1 TL Kümmel** auf das Kraut streuen. Restliche Nudeln mit dem Kraut vermengen und in die Form geben. **150 g saure Sahne** mit **100 g Schinkenwürfeln** und dem restlichen Käse verrühren, mit **1-2 TL Kanne Enzym-Fermentgetreide®, Selleriesalz und Pfeffer** abschmecken und über den Auflauf gießen. Bei 200° C 15-20 Minuten backen.

Pro Person: 562 kcal (2.350 kJ), 19,4 g Eiweiß, 37,1 g Fett, 34,2 g Kohlenhydrate (2,9 BE)

HERZHAFTE LAMMPFANNE

FÜR 4 PERSONEN

400 g mageres Lammfleisch in 1 l Gemüsebrühe ca. 60 Minuten weichkochen, aus der Brühe holen und in Streifen schneiden. Inzwischen **800 g Kartoffeln** als Pellkartoffeln kochen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. **1 große Zwiebel** in Ringe schneiden. **40 g Butterfett** in der Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe darin andünsten. Kartoffeln dazugeben und unter mehrmaligem Wenden knusprig braun rösten. Fleischstreifen dazu geben und kurz anbraten. Alles kräftig mit **Kümmel, Majoran, Petersilie, Salz und Pfeffer** abschmecken. Dazu milchsauer eingelegtes **Weißkraut** reichen und **Kanne Brottrunk®** trinken.

Pro Person: 473 kcal (1.978 kJ), 27,0 g Eiweiß, 24,1 g Fett, 33,6 g Kohlenhydrate (2,8 BE)