

## Wer bin ich ?

### Wir heißen:

Julia, Johanna und Mario Kampe

### Unser Anbauverband:

Bioland seit Juli 2003

### Unsere Produkte:

Reichlich an Gemüse wie z.B. Rindini, versch. Salatsorten, Tomaten, Gurken, Hokkaido, Paprika, Fenchel, Zucchini, Spinat...

### Unser Hof:

2000 qm Folienhausfläche  
0,6 Hektar Freiland  
2 Hektar Grünland

### Die Menschen:

Es arbeitet die ganze Familie.

### Unsere Idee :

Unseren eigenen Weg gehen, dabei neue ökologische Produkte entwickeln, die das Familienmanagement für Berufstätige unterstützen !

Gemüseanbau ist spannend, denn man hat es mit etwas Lebendigem zu tun, mit Pflanzen und dem Erdboden.

## So finden Sie uns:



Gemüsegärtnerei  
**Kampe**  
Bioland  
ÖKOLOGISCHER LANDBAU

### Mario und Julia Kampe

Glöckenstr. 24  
28857 Syke-Barrien

Tel. 04242.936955  
Fax 04242.936956

## Ökologisch - regional - bäuerlich

### Bund für Naturschutz:

„Billig-Lebensmittel aus aller Welt kommen uns teuer zu stehen. Der Verdienst bleibt bei der Lobby aus Futtermittel-, Chemie-, Pharma- und Lebensmittelindustrie, und die Folgekosten für Gesundheit und Umwelt zahlen die Verbraucher.“

- Regionales Einkaufen heißt bewusstes, zielgerechtes, saisonales Einkaufen. Unter dem Strich senkt Bio die Haushaltskosten.
- Frische ist regional. Kurze Transportwege erlauben reifes Ernten und einen höheren Nährstoffgehalt der Früchte.
- Überschaubare Zusammenhänge machen Wirtschaftskreisläufe und gesicherte Herkunftsangaben erst kontrollierbar. Bio-Produkte sind Vertrauensprodukte.
- Regionales Einkaufen stärkt den ländlichen Raum, schützt die Ressourcen Boden, Wasser und Luft und macht unser Leben lebenswerter.
- Fragen Sie darum bei Obst, Gemüse, Fleisch und Eiern immer nach der Herkunft!

### 10-von-uns:

Wir stellen Ihnen hier 10 regionale Erzeuger vor, deren Produkte Sie in Ihrem Bioladen kaufen können.

Eine Initiative von:



Wissenschaftliches Ministerium  
für den ländlichen Raum, Ernährung,  
Landwirtschaft und Verbraucherschutz

PLAKATIV+

Marketing & Gesellschaft  
FÜR ANWANDTUNGSORIENTIERTE AGRARWISSENSCHAFTEN



www.plakativ.de

## Die 2-Minuten-Minigurke

Sie benötigen: Brettchen, Messer, Salz



1. Minigurke waschen, in Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen

2. und reinbeißen!

## Die 3-Minuten-Paprika

Sie benötigen: Brettchen, Messer



1. Paprika waschen

2. aufschneiden, Kerne entfernen

3. in Streifen schneiden und servieren

## Der 20-Minuten-Rondini

Sie benötigen: Topf, Brettchen, Messer, Löffel, etwas Salz und Butter



1. Stiel entfernen & Rondini in kochendes Wasser geben

2. nach 20 Min. herausnehmen, halbieren und die Kerne entfernen

3. würzen

4. und genießen!

Die Werbung redet uns ein, dass nur die übliche Markenware Baby's-Gesundheit sichert. Wir meinen, eine Gurke, ein Hokkaido-, ein Rondini-Kürbis oder ein Winterwirsing vom regionalen Bio-Hof sind auch ohne Werbung immer noch die gesündeste und bestschmeckende Marke.

## Der 28-Minuten-Hokkaido

Sie benötigen: Brettchen, Messer, Löffel, Backblech, Salz, Öl



1. Hokkaido waschen, Stiel abschneiden

2. Kürbis halbieren, mit dem Löffel die Kerne entfernen, in 2cm dicke Scheiben schneiden

3. Die Scheiben auf's Backblech legen, mit Salz & Olivenöl bestreichen und backen.

# Gesunde Schnellgerichte für die Familie

## Feingemüse für unterwegs und zu Hause

Ich, Julia Kampe(30), mein Mann Mario(36) und Johanna(2) leben und arbeiten auf einem ehemaligen Milchviehbetrieb am Rande des alten Dorfkerns von Barrien, zwischen der B6 und dem Bach "Hache".

Wir haben uns in den Kopf gesetzt, den Lebensunterhalt für unsere Kleinfamilie durch den Anbau von gesunden ökologischen Bioland-Feingemüsen zu verdienen – und das klappt auch schon recht ordentlich.

Agrarwissenschaften haben wir beide studiert und mit Diplom abgeschlossen, aber die Familie mit der doppelten Berufstätigkeit in Einklang zu bringen, mussten wir uns selbst beibringen.

Die vier Schnellgerichte, die wir Ihnen hier vorstellen, sind natürlich nur halb ernst zu nehmen, aber der Grundgedanke ist sehr wohl eine unserer wichtigsten Erfahrungen:

**Feingemüse lässt sich mit etwas Geschick und Fantasie - gerade für kleinere Kinder - genau so schnell wie "Fastfood" nach der Arbeit oder für unterwegs servieren wie die Industrieware aus Gläsern und Tüten.**

Mario, Johanna und ich sitzen nun, was das Gemüse angeht, an der Quelle, aber mit Hilfe gesundheitsbewusster Verbraucher und einem starken Naturkostfachhandel wird der regionale ökologische Landbau das Gemüse auch für Sie immer frisch bereit halten können.

In diesem Sinne freuen wir uns auch auf Ihren Besuch auf unserem Hof

Ihre Familie Kampe

