

Wer bin ich ?

Ich heiße:
Stephan Puls

Mein Anbauverband:
Seit 1988 Bioland

Meine Produkte:
Kräuter und Jungpflanzenanzucht,
Kohl, Porree, Sellerie, Gemüse jeglicher Art

Mein Hof:
13 ha Ackerland (Pacht),
1 ha Eigenland,
Gewächshäuser 1000 qm
Ca. 5 ha Gemüseanbaufläche
ca. 2 ha Kartoffeln, ca. 1 ha
Getreide und ca. 4 ha Klee gras

Die Menschen:
Familienbetrieb mit 4 Festangestellten sowie Aushilfen.

Mein Ziel :
Freies und eigenverantwortliches Handeln.

Mein Betrieb soll ein funktionierendes Gebilde darstellen, das Wirtschaftlichkeit, Freizeit und innere Zufriedenheit in eins verbindet.

So finden Sie mich:



Stephan Puls
Kruppwinkel 2
48596 Gehrde

Tel. 054 39.436
Fax 054 39.2954

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, zielgerichtetes, saisonales Einkaufen. Unterm 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:



Niederdeutsches Milizentrum für den ländlichen Raum, Ernährung, Produktentwicklung und Nachhaltigkeit



Marketing & Gesellschaft



© PLAKATIV, 2008. Kooperationspartner: 04483-871540, www.plakativ.de



essen wie blattpetersilie

enthält: vitamin c, calcium, Eisen, carotin, mineralstoffe und eiweiß
das kraut sollte zum würzen stets frisch verwendet werden

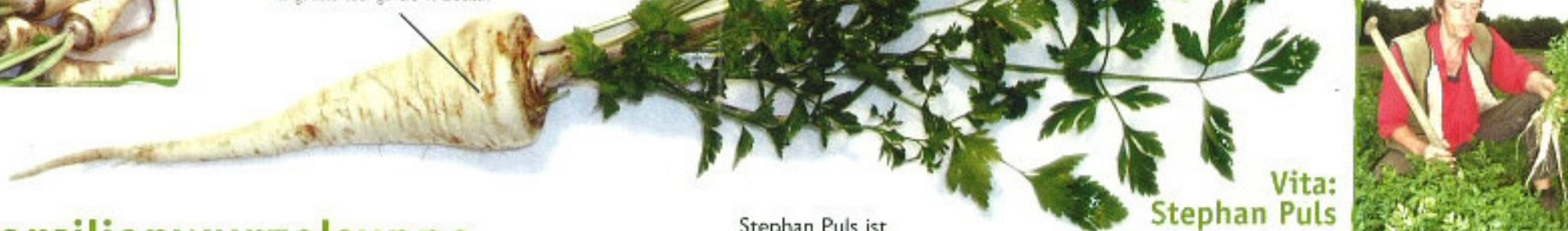
mich kann man ganz essen

petersilienwurzel

oder wurzelpetersilie

würzig und herb im geschmack

enthält carotin_ ist harnreibend und appetitanregend
als gemüse oder gewürz verarbeiten



**Vita:
Stephan Puls**

Petersilienwurzelsuppe **vegetarisch**

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Kartoffel (geschält, in kl.Würfel)
- 100 g Petersilienwurzel (in kl.Würfel)
- 100 g Pastinake (in kl.Würfel)
- 750 ml Gemüsebrühe
- Salz & weißer Pfeffer
- 1 dl Sauerrahm (Creme fraiche)

Das Gemüse ca. 20 Min. in der Brühe kochen.
Das Grün der Petersilienwurzel gut waschen und klein schneiden.
Die Brühe vom Herd nehmen, das Grün unterrühren, alles pürieren.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Beim Servieren mit einem Blubb Sauerrahm garnieren.

Stephan Puls ist ein Mensch der Tat. Als klassischer Aussteiger hat er nach dem Atomunfall in Tschernobyl für sich Konsequenzen gezogen. Das Leben als Ganzes zu betrachten und selber bestimmen zu wollen, das waren die Motive, die ihn dazu bewogen haben, das Wagnis einzugehen, völliges Neuland zu betreten.
Und er hat es nicht bereut. Trotz mancher harter Schläge hat er sein Ziel erreicht:
Er führt einen funktionierenden Bio-Hof.

Er produziert Lebensmittel in einer Qualität, die ihn zufriedenstellt. Er weiß, dass seine Kunden ihm vertrauen und er ist Genussmensch, der beim Essen Wert auf Würze legt. Petersilienwurzel, Pastinaken und Schwarzwurzeln gehören auf seinen Speiseplan und natürlich auch zu den Gemüsesorten, die er anbaut. So kriegt Stephan Puls es auf seine Art! dass sein Leben die richtige Würze hat