

## Stamppot Raapstelen

Door Theo en Anneliese Vonk

Theo en Anneliese Vonk runnen samen hun boerderijrestaurant De Bourgondische Hoeve te Siebengewald(Limburg). Hier telen ze hun eigen groenten, fruit, kruiden etc. en ze hebben hun eigen scharrelvee. Alles biologisch. Dit alles serveren ze verpakt in een verrassingsmenu. Zie ook

Theo en Anneliese Vonk over Fairfood: *Fairfood ondersteunt de boeren uit ontwikkelingslanden zodat ze een eerlijke prijs krijgen voor faire producten zonder kinderarbeid! Dit vinden wij heel belangrijk, daarom serveren wij o.a. Colombiaanse Fairtrade Organic koffie, biologisch én eerlijk!*

### Ingrediënten:

(voor 4 personen)

- 1 kilo aardappelen
- 0,5 kilo raapstelen (of andere groente soort)
- Campina Botergoud Roomboter
- Campina verse halfvolle melk



### Bereiden:

Aardappelen schillen en opzetten met beetje zout. Raapstelen wassen en snijden in stukken van ongeveer 1 ½ cm. Als de aardappelen gaar zijn afgieten. De aardappelen prakken met een stamper. Doe de raapstelen erbij samen met een flinke klont roomboter en een scheut melk.

De hoeveelheden roomboter en melk zijn afhankelijk van het ras aardappelen. Goed voor een stamppot zijn bijvoorbeeld de Frieslander en de Lekkerlander

Een lekker ouderwets stamppotje raapstelen!

### Wat is er aan de hand in de sojasector?

Fairfood beoordeelt alle soja uit de keten, dus ook de soja in het veevoer voor vlees- en zuivelproducten. Sojamelk, sojasaus, tofu en nog talloze andere producten worden allemaal van de sojaboon gemaakt. Maar de sojaboon is ook ontdekt als veevoer. De sojaboon is de vrucht van soja, een éénjarige plant die oorspronkelijk uit Mantsjoerije in Noordoost China komt. Daar is soja al duizenden jaren in gebruik en wordt het net als rijst, tarwe, gerst en gierst als een heilig gewas gezien.

Meer faire recepten en faire producten vind je op [www.fairfood.org](http://www.fairfood.org)