



[View this email in your browser](#)



Lovechock chocoladebar

40 gram

Diverse smaken rauwe chocolade, o.a. Cherry-Chili, Amandel-Vijg, Goji-Orange, Pure Nibs, Pineapple Inca, Mulberry Vanilla en Pecan Maca

Van 3,00 voor 2,50 !



Gkzas Olijfolie, 250 en 500ml

Gkzas staat voor lekkere, gezonde en eerlijke olijfolie. Een duurzame relatie met de omgeving, oftewel volledig biologisch geproduceerd. Een goede relatie, samenwerking met naburige olijfboeren. En bovenal een goede relatie met klanten, door het leveren van een hoogwaardige Kretense olijfolie, zonder tussenpersonen, direct en voor een eerlijke prijs.

Aanbiedingsintroductieprijs:

250 ml van 5,95 voor 5,35

500 ml van 10,95 voor 9,95

gkzasolijfolie.nl/de-olijfolie



Nu in de winkel: Raw Milk producten!

Kefir & Yoghurt

Al eens (rauwmelkse) kefir geproefd? Deze gefermenteerde melkdrank vindt zijn oorsprong in de Kaukasus, bevat veel vitamines en is zacht voor je darmen. Van Raw Milk, een Twents bedrijf uit De Lutte. Rauwe melk is beter voor de vertering en je immuunsysteem dan melk die gepasteuriseerd (dus verhit) wordt.

Bij Rio de Bio vind je kefir en yoghurt van Raw Milk voor 3,20 euro (liter).

www.rawmilkcompany.nl/rauwe-melk



Groente van de week



Het is weer pompoentijd!

Rio de Bio biedt een ruime keus uit verschillende soorten pompoenen. Kom langs voor groene, butternut, pattison en oranje pompoen. Voor de soep, Indisch stoofgerecht en straks uitgehold met een lichtje erin..

Recept pompoensoep

4-6 personen

- 1,2 l groentebouillon
- 400 ml kokosmelk
- 2 rode uien, 3 teentjes knoflook
- 2 stengels bleekselderij, gesneden
- 1 prei, gesneden
- 3 cm verse gember
- 2 flinke handen peterselie, gesneden in kleine stukjes
- ca. 1 kg pompoen, in blokjes gesneden
- 2 theelepels kurkuma, 2 theelepels komijn, 2 theelepels kerrie snuf peper/ zeezout olijfolie/boter



Versnipper de ui en knoflook en fruit dit in wat olijfolie in de pan. Snijd de gember fijn en voeg dat toe en voeg ook gelijk de kruiden toe (kerrie, komijn en kurkuma + peper). Wacht nog even met de peterselie tot het einde. Voeg vervolgens de pompoenblokjes toe, samen met de bleekselderij en de prei. Bak dit nog ca. 10 minuten mee (pas op dat het niet aanbrandt!).

Hierna kun je de bouillon toevoegen en laat het vervolgens ongeveer een half uurtje pruttelen. Maak hierna de groenten fijn met een staafmixer, totdat het een egale massa wordt en voeg daarna de kokosmelk en de verse peterselie toe en laat het nog even enkele minuten op het vuur staan. Voeg naar smaak nog wat peper of zout toe. Eet smakelijk!

Wist je dat...



... Rio de Bio straks ook op zondag open is?

Vanaf zondag 30 oktober: van 10:00 tot 18:00u.

Een boodschap vergeten? Op zondag je verse croissant of brood van de Veldkeuken? Of wil je net dat lekkere diner met verse producten op zondag maken.. Dan zou het toch wel heel handig zijn als Rio de Bio op zondag open is.

We gaan het doen, drie maanden lang (als pilot): open op zondag!



Kom appels proeven!

Rio de Bio heeft het allergrootste assortiment lokale biologische appels van heel Utrecht. Kom zaterdag 22 oktober appels proeven! Bart Pijnenburg van Kavel55 neemt heel veel verschillende appels mee, allemaal biologisch en allemaal met een eigen smaak. Barend, Gerrit-Jan en Gerry van de food community van Rio de Bio organiseren

deze proeverij. Tussen 11.00 en 15.00 uur kun je appels proberen, je laten informeren én profiteren van de geweldige proeverij-aanbieding.

Slechts € 2,25 euro voor een kilo heerlijke biologische appels!

Alles draait om biologische appels zaterdag 22 oktober in Rio de Bio!



Biologisch, van dichtbij, vers en ... bijzonder !

Naast een biologische buurtwinkel is Rio de Bio ook een food community. Als klant kun je lid worden van deze community. [Meer weten?](#)

Je ontvangt deze nieuwsbrief, omdat je je hebt opgegeven via onze website.

Ons adres is:
coöperatieve foodcommunity Rio de Bio BA
Adelaarstraat 48
Utrecht, Utrecht 3514CG
Netherlands

[Add us to your address book](#)

Wil je de manier waarop je deze nieuwsbrief ontvangt aanpassen? Ga naar [instellingen](#) of [schrijf je uit](#).

MailChimp

Copyright © 2016 coöperatieve foodcommunity Rio de Bio BA, alle rechten voorbehouden.
Grafische vormgeving: [Henriëtte Santing](#).

