



BETTIO GLARONA

GASTRO AG

Monats-Update

März 2021





Liebe Kunden und Kundinnen
Liebe Leser

Haben Sie schon mal versucht, die Zutaten für Ihren Salat in der Stadt zu sammeln? Und denken Sie jetzt nicht, dass ich spinne. Denn in dieser Update-Ausgabe stellen wir Ihnen einen Guru der urbanen Wildpflanzenküche vor, der nicht nur den Salat sondern ganze Menüs zusammenstellt - aus saisonalen Zutaten, die in der Stadt wachsen.

Mit seinem Wissen über Wildpflanzen und deren Verwendung ist Maurice Maggi ein Vorreiter für eine echte regionale und saisonale Küche. „Die Stadt ist voll mit Pflanzen, an denen wir jeden Tag vorbei gehen und sie keines Blickes würdigen“, sagt Maggi, der sein Wissen* auch gerne weiter gibt.

Wäre Maggi ein Protagonist im bekannten Muscial „Eusi chlii Stadt“ über den Alltag in Zürich, hiesse es im berühmten Lied wohl: „Min Garte sind d'Strasse vo Züri - und s'Bellvue dä Tisch won ich iss“.

Einen kreativen März wünscht Ihnen
Guido Bettio

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'G. Bettio', written in a cursive style.

* Bei (hoffentlich bald wieder) regelmässig durchgeführten Stadtrundgängen, zeigt Maurice Maggi welches Grünzeug wofür verwendet werden kann und lädt am Ende zum Essen mit ebensolchen Kräutern, Pflanzen und Gräsern ein. Ich habe gestaunt, wie viele vermeintliche Unkraut-Arten als Heilpflanze dienen oder in der Küche verwendet werden können.



Bettio Glarona stellt vor...

... Maurice Maggi und seine „essbare Stadt“

Dass man aus Bärlauch einen feinen Pesto machen oder Holunderblüten zu einem leckeren Sirup einkochen kann, wissen viele. Aber was kann man mit **Eibenbeeren, jungen Buchenblättern, Giersch oder Wegwartenblüten** -wenn man sie denn überhaupt erkennt- essbares zaubern?

Damit beschäftigt sich **Maurice Maggi** lange bevor regional, saisonal und nachhaltig in aller Munde war und wurde zum **Pionier dieser Küche**.

Der 1955 in Zürich geborene Maggi bezeichnet sich selber als „absoluter Urbanist“ (er lebt u.a. in Rom, Amsterdam, New York), ist ein Allesesser und legt Wert auf gute Produkte und saisonale Vielfalt.

Der gelernte **Landschaftsgärtner** (der gerne kocht) arbeitet seit über 20 Jahren als **Profi-Koch** (der gerne gärtner) unter anderem für **Karls kühne Gassensschau, das GMT Party Team** und diverse Restaurationsbetriebe.

„Oft werden Pflanzen als Unkraut verschrien, weil wir ihren Nutzen und ökologischen Wert nicht mehr kennen“, sagt Maggi. Sein Wissen gibt er an Events und in Kochbüchern weiter, „damit urbane Wildpflanzen und alte Sorten und deren Verwendung nicht in Vergessenheit geraten“.

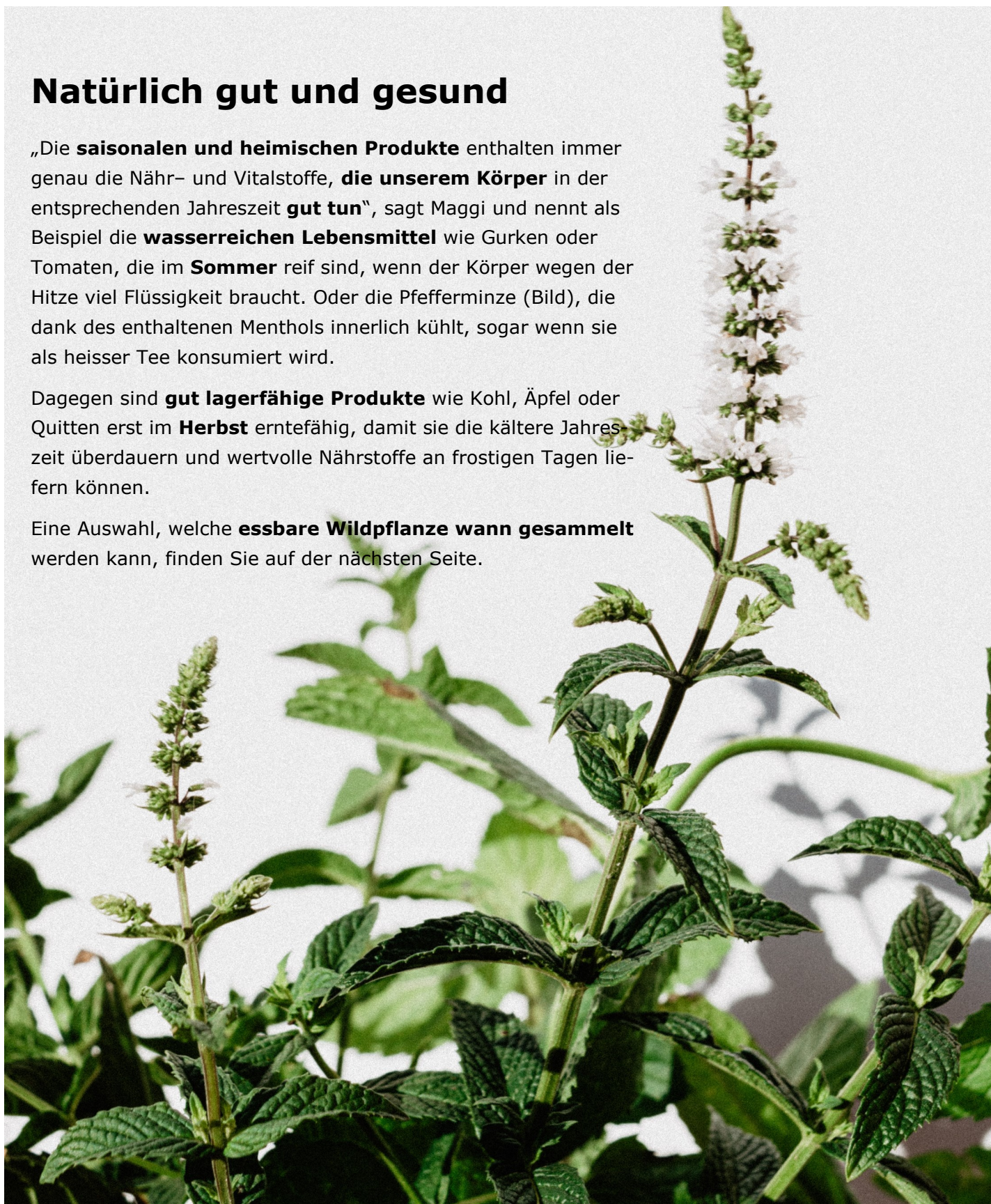


Natürlich gut und gesund

„Die **saisonalen und heimischen Produkte** enthalten immer genau die Nähr- und Vitalstoffe, **die unserem Körper** in der entsprechenden Jahreszeit **gut tun**“, sagt Maggi und nennt als Beispiel die **wasserreichen Lebensmittel** wie Gurken oder Tomaten, die im **Sommer** reif sind, wenn der Körper wegen der Hitze viel Flüssigkeit braucht. Oder die Pfefferminze (Bild), die dank des enthaltenen Menthols innerlich kühlt, sogar wenn sie als heisser Tee konsumiert wird.

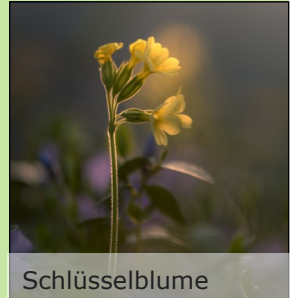
Dagegen sind **gut lagerfähige Produkte** wie Kohl, Äpfel oder Quitten erst im **Herbst** erntefähig, damit sie die kältere Jahreszeit überdauern und wertvolle Nährstoffe an frostigen Tagen liefern können.

Eine Auswahl, welche **essbare Wildpflanze wann gesammelt** werden kann, finden Sie auf der nächsten Seite.



Im Frühling zu finden

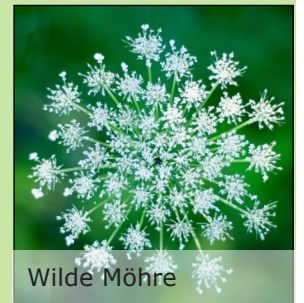
- Buche** junge Blätter als Salat oder Gemüse, Früchte (Bucheckern) leicht rösten oder zu Öl pressen
- Giersch** roh oder gekocht als Gemüse; enthält sehr viel Vitamin C, Kalium, Karotin und Eisen
- Hopfen** junge Sprossen als Gemüse, Früchte als Tee gegen Nervosität
- Schlüsselblume** Blätter für Salate, Blüten für Salate, Tees und Desserts; Wurzeln bei Husten und Erkrankungen der Bronchien



Schlüsselblume

Im Sommer sammeln

- Isländisch Moos** roh oder als Salat, mit Butter und Milch als Suppe; enthält viel Vitamin B1, B12, A, Jod
- Wilde Möhre** junge Blätter und Blüten für Salate, die Wurzel als Gemüse; sehr reich an Vitamin A, C, B, Karotin und basischen Mineralstoffen
- Feld-Thymian** Blätter und Blüten als Gewürz; wertvolle Arzneipflanze und eine der wichtigsten Nektarpflanze für Bienen und Schmetterlinge
- Waldsauerklee** Blätter gehackt als Gewürz in Salaten, Suppen, Kräuterquarks; wegen des hohen Oxalsäuregehalts nicht in grossen Mengen essen
- Spitzwegerich** Blätter als Salat, die Wurzeln roh oder gekocht, die Samen sind verdauungsfördernd und die ganze Pflanze mit Honig und Zucker als (schleimlösender) Sirup



Wilde Möhre

Im Herbst nicht verpassen

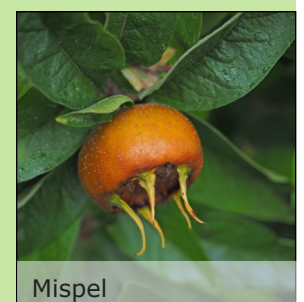
- Eibe** das rote Fruchtfleisch (ohne die giftigen Kerne) ist essbar und schmeckt intensiv süss; der Rest der Pflanze ist hochgiftig
- Heckenrose** Blüten als Deko auf Salaten, Desserts oder z.B. in Taboulé, die Früchte (Hagenbutte) als Tee, Marmelade, Sirup, Saucen
- Schlafmohn** Samen für Süssspeisen, Gebäck oder Öl; Rest der Pflanze ist giftig
- Kornellkirsche** Früchte für Säfte, Kompotts, Marmelade oder zum roh essen; sehr reich an Vitamin C, E, B und Rutin
- Weissdorn** ganz junge Blätter als Gemüse, Beeren als Marmelade, Kompott, Sirup, zu Fleisch oder zu Schnaps gebrannt



Heckenrose

Auch im Winter gibt's noch was

- Kerbelwurz** Wurzeln (nach dem Einziehen der Blätter) als Gemüse, Suppen oder geröstet als Chips
- Mispel** Früchte roh oder gebacken zu Wild, als Saft oder Marmelade; enthalten viel Kalium und Kalzium



Mispel

Tipps zum Sammeln

Maurice Maggi rät:

- Lassen Sie sich die essbaren Pflanzen von einer **fachkundigen Person zeigen**, oder ziehen Sie ein Bestimmungsbuch zu Rate.
- Sammeln Sie **an Orten, die Sie kennen** und deren Umwelteinflüsse Sie beurteilen können.
- **Meiden Sie** Hundewege, stark befahrene Strassen und unsaubere Ecken bei Sportplätzen oder Bars.
- Schneiden Sie die gewünschten Pflanzenteile mit einer **Schere** oder einem **Messer** ab; so kann sich die Pflanze regenerieren und nachwachsen.
- Sammeln Sie immer **nur soviel, wie Sie verwerten können** und lassen Sie immer ein paar Pflanzen stehen, um den Weiterbestand zu sichern.

Und wer nicht selber sammeln will, findet bei Bettio Glarona eine reiche Auswahl an Kräutern und natürlich auch an saisonalen Produkten.



Maurice Maggi gibt sein Wissen gerne weiter.
(Bild: Instagram/Maurice Maggi)



Grünzeug mitten in Zürich (Bild: Maurice Maggi)



Central Zürich (Bild: Maurice Maggi)

Aktionen

gültig vom 01.03.2021 - 31.03.2021

Küchenfertig / Convenience



Kohlraben Risolées

- 10%

Best. bis 16.00 Uhr



Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

200712
1 kg
Beutel

kellermann
natürlich frisch

7.90

statt 8.70

Mischsalat Saison Hit

- 10%

Best. bis 16.00 Uhr



Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

210221
500 g
Beutel

kellermann
natürlich frisch

5.15

statt 5.65

Peterli gehackt

- 10%

Best. bis 19.00 Uhr



Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

200622
250 g
Schale

AGROFORM
Früchte, Gemüse & Spezialitäten

8.95

statt 9.85

Kopfsalat Herzblätter

- 10%

Best. bis 19.00 Uhr



Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

210344
500 g
Beutel

AGROFORM
Früchte, Gemüse & Spezialitäten

10.25

statt 11.25

IT Ice Tea Lemon 5dl

- 20%

auf Vorbestellung



Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

900001
24 x 5 dl
Flasche

Bischofzell
Culinarium

0.70

statt 0.86

Aktionen

gültig vom 01.03.2021 - 31.03.2021

Tiefkühlprodukte



Pommes Rissolées

- 10%



Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

310311
2 x 2.5kg
Kilogramm



4.30

statt 4.80

Mano Würfel IQF

- 10%



auf Vorbestellung

Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

303691
2 x 2.5 kg
Kilogramm



4.95

statt 5.50

Ravioli Verdura

- 10%



Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

330011
2 x 2.5 kg
Kilogramm



8.55

statt 9.50

Vegi Planet Burger Mediterran (ca.70g)

- 10%



auf Vorbestellung

Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

350761
2.1 kg
Kilogramm



16.90

statt 18.75

Blattspinat Culinarium

- 20%



Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

300311
2 x 2.5 kg
Kilogramm



3.40

statt 4.24

Aktionen

gültig vom 01.03.2021 - 31.03.2021

Backwaren



Linzertörtli (einz. verp.)

- 20%

auf Vorbestellung



Artikel-Nr. 973061
Verpackung 10 x 75 g
Preiseinheit Stück

JOWA 

0.94

statt 1.19

Aprikosentörtli (einz. verp.)

- 20%

auf Vorbestellung



Artikel-Nr. 973071
Verpackung 10 x 75 g
Preiseinheit Stück

JOWA 

0.90

statt 1.13

Vogelnestli (einz. verp.)

- 20%

auf Vorbestellung



Artikel-Nr. 973081
Verpackung 10 x 75 g
Preiseinheit Stück

JOWA 

1.29

statt 1.62

Pfaffenhut (einz. verp.)

- 20%

auf Vorbestellung



Artikel-Nr. 973111
Verpackung 8 x 85 g
Preiseinheit Stück

JOWA 

1.07

statt 1.34

Mandelrösli (einz. verp.)

- 20%

auf Vorbestellung



Artikel-Nr. 973181
Verpackung 12 x 45 g
Preiseinheit Stück

JOWA 

1.04

statt 1.30

Chunk Cookie (einz. verp.)

- 20%

auf Vorbestellung



Artikel-Nr. 973191
Verpackung 12 x 76 g
Preiseinheit Stück

JOWA 

1.29

statt 1.62

Buttergipfel vorgebacken

- 15%

auf Vorbestellung



Artikel-Nr. 600191
Verpackung 40 x 41 g
Preiseinheit Stück

Kern & Sammet
Trockenbackwaren & la Suisse

0.63

statt 0.729

Schwarzwäldertorte

- 15%

auf Vorbestellung



Artikel-Nr. 610003
Verpackung 1 x 1000g
Preiseinheit Stück

Kern & Sammet
Trockenbackwaren & la Suisse

23.00

statt 26.45

Aktionen

gültig vom 01.03.2021 - 31.03.2021

Glacé



Jogurt Nature

- 20%



Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

401231
2000 ml
Stück


IGELATI

13.75

statt 16.50

Grappa la Ticinella

- 20%



Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

401291
2000 ml
Stück


IGELATI

15.42

statt 18.50

Röteli

- 20%



Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

401261
2000 ml
Stück


IGELATI

15.42

statt 18.50

Alpenkräuter

- 20%



Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

401281
2000 ml
Stück


IGELATI

15.42

statt 18.50

Menthe—Chocolat

- 20%



Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

401311
2000 ml
Stück


IGELATI

15.42

statt 18.50

Absinthe

- 20%



Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

401251
2000 ml
Stück


IGELATI

15.42

statt 18.50

Appenzeller Alpenbitter

- 20%



Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

401271
2000 ml
Stück


IGELATI

15.42

statt 18.50

Crème de Gruyère

- 20%



auf Vorbestellung

Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

401351
2000 ml
Stück


IGELATI

15.42

statt 18.50

Aktionen

gültig vom 01.03.2021 - 31.03.2021 (Achtung Wochenaktionen)

Milchprodukte

Energy Milk alle Sorten

- 15%

1.3.21-6.3.21



Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

6 x 330 ml
Stück



1.41

statt 1.625

Raclette eckig 1/4

- 17%

1.3.21-6.3.21



Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

840214
ca. 1.5 kg
Kilogramm



14.56

statt 15.62

Gerber assort. o. Kräuter

- 12%

1.3.21-6.3.21



Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

840324
5 x 200 g
Stück



3.50

statt 4.00

Bratcrème Flächen

- 10%

1.3.21-6.3.21



Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

800082
6 x 1 lt
Stück



17.73

statt 19.50

Grana Padano gerieben

- 10%

8.3.21-13.3.21



Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

840072
1 kg
Stück



13.20

statt 14.50

Senf mild würzig

- 20%

1.3.21-13.3.21



Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

973111
5.25 kg
Stück



15.62

statt 19.50

Schweizer Cornichons

- 12%

1.3.21-13.3.21



Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

979372
6 x 200 g
Glas



3.53

statt 4.40

Crème Fraiche 35%

- 20%

13.3.21-20.3.21



Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

810131
450 g
Stück



4.62

statt 5.68

Comella Pet

- 10%



1.3.21–6.3.21

Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

800192
12 x 330 ml
Stück



1.54

statt 1.69

Sauce Hollandaise

- 10%



8.3.21–20.3.21

Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

250431
1 lt
Stück



9.35

statt 10.30

Choky Drink

- 20%



22.3.21–27.3.21

Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

800061
18 x 2.5 dl
Stück



0.65

statt 0.78

Vollmilch UHT

- 15%



22.3.21–27.3.21

Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

800031
12 x 1 lt
Stück



1.13

statt 1.30

Jogurt Cristallina assortiert

- 15%



15.3.21–20.3.21

Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

820301
10 x 175 g
Stück



0.53

statt 0.62

Frisch Fondue Mischung

- 5%



8.3.21–13.03.21

Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

840741
800 g
Stück



21.40

statt 22.50

Doppelahm 45% UHT

- 10%



15.3.21–27.3.21

Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

810180
2.5 dl
Stück



4.50

statt 4.95

Jogurt Cremo alle Sorten

- 10%



22.3.21–27.3.21

Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

10 x 180 g
Stück



0.67

statt 0.75

Drink Milch 1.5% UHT

- 15%



22.3.21–27.3.21

Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

800022
12 x 1 lt
Stück



1.25

statt 1.44

Luzerner Rahmchäs 1/4

- 10%



15.3.21–20.3.21

Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

840851
ca. 1 kg
Kilogramm



20.68

statt 22.75

Vacherin Fribourgeois 1/4

- 10%

15.3.21–20.3.21



Artikel-Nr. 840261
Verpackung Ca. 1.5 kg
Preiseinheit Kilogramm



18.80

statt 20.68

Ketchup Reitzel

- 10%

15.3.21–27.3.21



Artikel-Nr. 250442
Verpackung 5.25 kg
Preiseinheit Stück



18.50

statt 20.87

Mascarpone Züger

- 10%

22.3.21–27.03.21



Artikel-Nr. 840361
Verpackung 500 g
Preiseinheit Stück



4.65

statt 5.10

Mascarpone Züger

- 10%

22.3.21–27.03.21



Artikel-Nr. 840362
Verpackung 2 kg
Preiseinheit Stück



17.20

statt 18.90

Kaffeerahm UHT 15% Fl.

- 5%

22.3.21–27.03.21



Artikel-Nr. 810071
Verpackung 12 x 250 ml
Preiseinheit Stück



1.40

statt 1.47

Fontal Suisse 1/4

- 10%

22.3.21–27.3.21



Artikel-Nr. 840061
Verpackung Ca. 1.5 kg
Preiseinheit Kilogramm



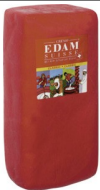
12.80

statt 14.20

Edamer Brot

- 15%

29.3.21–3.4.21



Artikel-Nr. 840061
Verpackung Ca. 2.7 kg
Preiseinheit Kilogramm



12.83

statt 14.75

Bitte beachten Sie, dass dies nur ein Auszug unserer MoPro Aktionen ist.

Eine detaillierte Liste finden Sie wöchentlich in unserer Preisliste oder auf unserem Blog.



 Schwärzistrasse 3
8752 Näfels

 Sägenstrasse 5
7302 Landquart

 Steinacherstrasse 105
8804 Au ZH

 +41 (0)55 618 59 59
 +41 (0)41 618 59 99

 info@bettio-glarona.ch
 www.bettio-glarona.ch