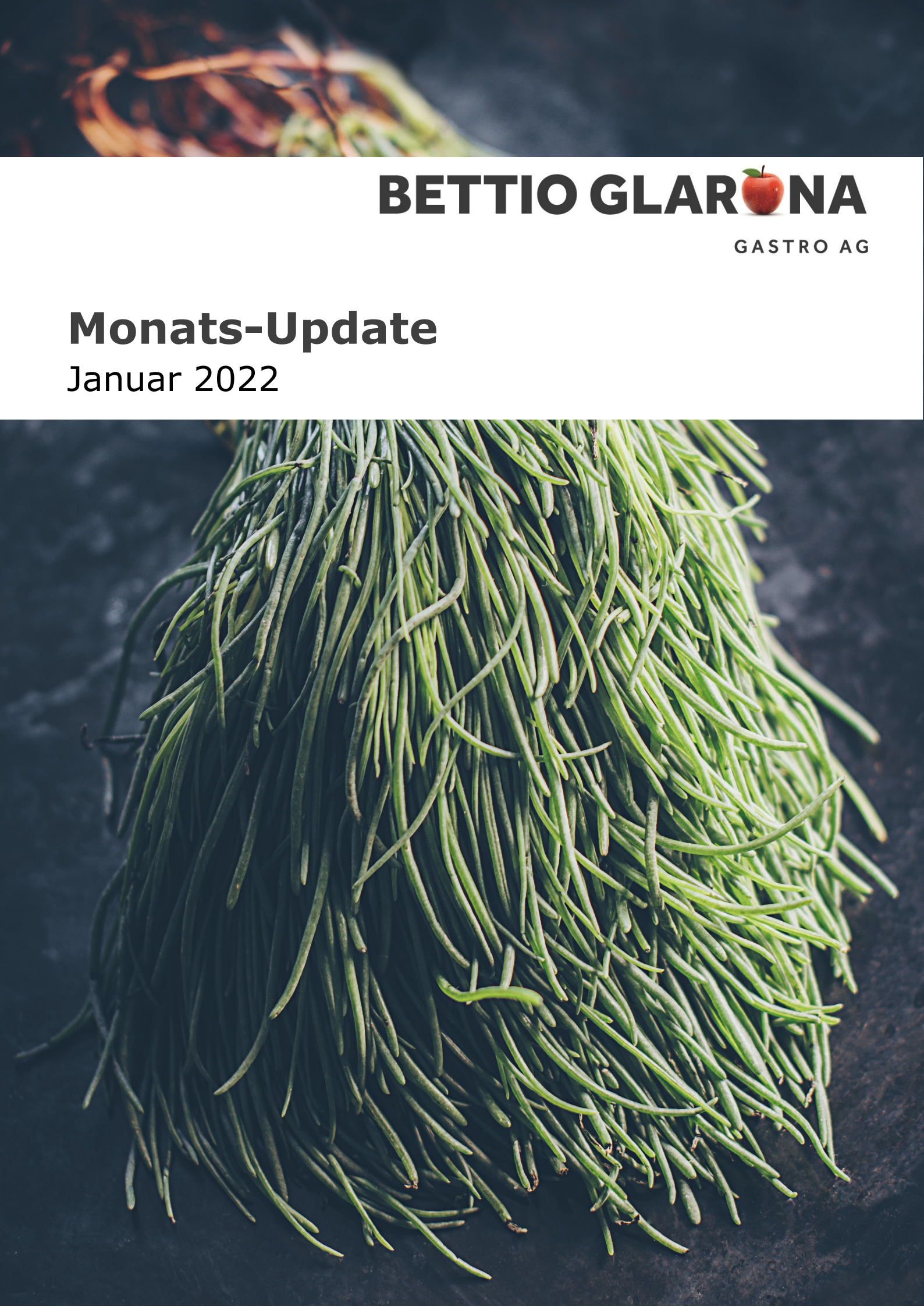


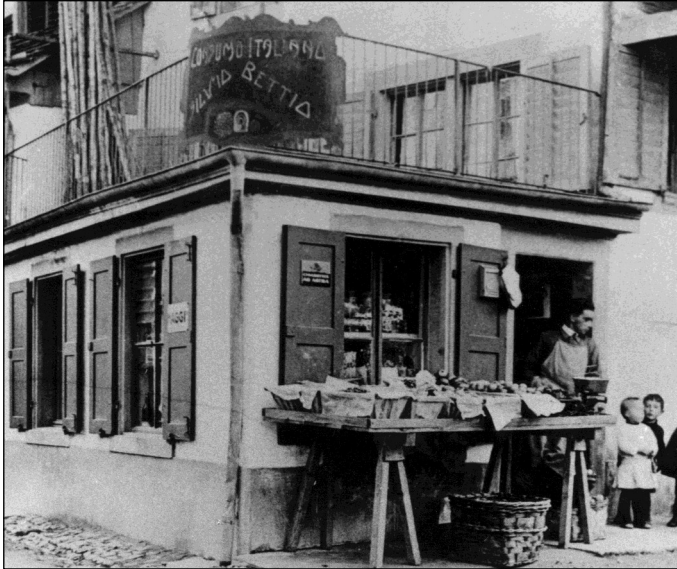


BETTIO GLARONA

GASTRO AG

Monats-Update

Januar 2022



Liebe Kunden und Kundinnen

Liebe Leser

Als meine Vorfahren vor über 100 Jahren das erste Geschäft eröffneten, den „Consumo Italiano“, wurden dort ausschliesslich italienische Spezialitäten verkauft - einzigartig in der damaligen Zeit. Und natürlich wurden damit die vielen Gastarbeiter angezogen, die von der Heimat träumten und sich freuten, auch in der Fremde Gerichte kochen zu können, die schon ihre Nonnas und Mamas zubereitet haben.

Auch in späteren Jahren wurde das Ladengeschäft von vielen Nonnas* und Mamas besucht, denn besonders italienische Gemüse-Spezialitäten gab es kaum in anderen Geschäften zu kaufen. Cima di Rapa, Puntanelle und Co. kannten kaum ein Schweizer, und gerne gaben die Italienerinnen Auskunft über deren Zubereitung.

Eine kleine Auswahl dieser alten Gemüsesorten stellen wir Ihnen auf den folgenden Seiten vor - zusammen mit einem Rezept (Mengenangaben jeweils für 4 Personen) einer italienischen Nonna.

Viel Spass und Genuss beim Ausprobieren der Rezepte wünscht Ihnen

Guido Bettio

* Gefahren wurden sie jeweils von den Nonnos (natürlich mit einer Toscanelli im Mund), die dann im Auto (natürlich italienischer Herkunft) auf ihre Ehefrauen warteten, denn die älteren Italienerinnen konnten selten selber Autofahren. Dafür überliessen die Herren den Damen die Küche, denn kochen konnte damals kaum ein Italiener (dafür hatte man Nonna, Mamma oder Moglie).

Bettio Glarona stellt vor...

... italienische Gemüsesorten mit den passenden Rezepten der Nonnas

Puntarelle (Spargelchicorée)

Puntarelle (hierzulande auch als Catalogna bekannt) kann sowohl roh als auch gekocht verwendet werden. Puntarelle-Salat ist ein typische Gericht aus der Region Rom und soll schon im Römischen Reich zu den beliebtesten Gerichten gehört haben.

Das Rezept von Nonna Rosalia:

800 g Puntarelle
4 Sardellen- oder Thonfilets
Olivenöl
Salz, Pfeffer, Zitronensaft

Puntarelle kleinschneiden, waschen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer anmachen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die abgetropften Sardellenfilets darin auflösen. Gründlich verrühren und über den Salat giessen.

Nonna Rosalia: „Sie mögen keinen Fisch? Lassen Sie ihn weg und bestreuen den Salat dafür mit etwas Parmesan oder Pecorino. Mit oder ohne Fisch können Sie auch noch fein gehackten Knoblauch dazu tun. Und sollten Sie eine Bergamotte haben, verwenden Sie diese anstatt Zitronen - Sie werden über das Aroma staunen.“



Cima di Rapa (Stängelkohl)

Der Broccoli-Verwandte wird hauptsächlich im südlichen Italien angebaut und gilt als typisches Wintergemüse, und es können sowohl Röschen, Blätter und Stängel verkocht werden. Das scharfe und bittere Aroma kommt besonders gut hervor, wenn er verwendet wird, sobald die Blütenknospen geöffnet sind. Solange diese noch geschlossen sind, schmeckt er deutlich milder.

Das Rezept von Nonna Zita:

1 kg Cima di Rapa
2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
Salz

Gemüse waschen und nass mit den ganzen Knoblauchzehen in eine Bratpfanne geben. Mit Salz bestreuen, zudecken und etwa 3 Minuten weich dünsten bis die Flüssigkeit vollständig verdampft ist. Öl dazugeben und etwa 10 Minuten weiterdünsten, bis es brutzelt.

Nonna Zita: „So zubereitet essen wir Cima di Rapa gerne als Beilage zu Schweinebraten. Oft wird das Gemüse aber auch in Öl mit gehacktem Knoblauch und Zwiebeln gedünstet und zusammen mit Käse und Brot als einfaches Essen serviert.“





Cavolo nero (Palm-/Schwarzkohl)

Mit seinem nussig-pfeffrigen Aroma ähnelt der Cavolo nero geschmacklich dem Federkohl ist allerdings etwas milder. Traditionell wird er für Suppen und Eintöpfe verwendet, schmeckt aber auch gedämpft zu Pasta.

Das Rezept von Nonna Franca:

4 EL Olivenöl/2 rote Zwiebeln/1 Zweig Thymian
100 g Kartoffeln/1 Karotte/250 g Fenchel/3 Zehen Knoblauch
300 g Cavolo nero/1,5 Bund Peterli
400 g geschälte Tomaten (aus der Dose)
50 ml Weisswein
600 ml Gemüsebrühe
300 g weisse Bohnen/4 Scheiben (altes) Weissbrot
Salz, Pfeffer, Parmesan

Zwiebeln grob würfeln und zusammen mit Thymian-Zweig im Olivenöl ca. 8-10 Minuten

karamellisieren. Kartoffeln, Karotten, Fenchel in Würfel schneiden und zusammen mit gehacktem Knoblauch dazu geben, ca. 5 Minuten mitbraten. Cavolo nero in Streifen schneiden, Peterli-Stiele hacken und zusammen mit Tomaten und Weisswein dazu geben, würzen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 20 Minuten ohne Deckel einkochen. Einen Viertel der Bohnen pürieren und mit den übrigen Bohnen und dem Brot (in groben Stücken geschnitten) dazugeben, 5 Minuten ziehen lassen. Serviert wird die Ribollita mit geriebenem Parmesan und den gehackten Peterli-Blättern.

Nonna Franca: „Meine Nonna hat Ribollita (wörtlich Wiedergekocht) mit Suppen-Resten vom Vortag gemacht. Damals wurde das alte Brot auf den Schüsselboden ausgelegt, die (Gemüse-)Suppenreste darüber gegossen und alles mit Zwiebel-Ringen belegt. Das ganz kam in den Ofen, bis die Zwiebeln goldbraun waren.“

Barba di Frate (Mönchsbar))

Barba di Frate (auch Agretto genannt) sieht wie ein fleischiges Grasbüschel aus und wächst auf Dünen in Meeresnähe, woher der Mönchsbar) auch seinen leicht salzigen Geschmack hat. Er kann roh (als/zum Salat), gedünstet mit Olivenöl und Zitronensaft beträufelt oder gekocht in einer Rahmsauce zu Fisch oder Pasta genossen werden.

Das Rezept von Nonna Marcella:

300 g Barba di Frate
500 g Fischfilets (z.B. Wolfsbarsch)
6 getrocknete, in Öl eingelegte
Tomaten
1 Knoblauchzehe
Zitrone (1-2 EL Saft, wenig
abgeriebene Schale)
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Getrocknete Tomaten abtropfen und
fein hacken, Knoblauch in Scheiben
schneiden. Öl in einer Bratpfanne
erwärmen, darin Tomaten und
Knoblauch kurz anbraten. Barba di
Frate begeben und ca. 5 Minuten
unter gelegentlichem Rühren
dämpfen. Zitronenschale begeben
und mit Salz und Pfeffer würzen.

Fischfilets würzen und in heissem Öl
braten. Die fertigen Filets mit
Zitronensaft beträufeln und
zusammen mit den Barba di Frate
servieren.

**Nonna Marcella: „Sie können
natürlich auch frische Tomaten
verwenden, das schmeckt dann
leichter und weniger intensiv.“**



Aktionen

gültig vom 01.01.2022 - 31.01.2022

Küchenfertig / Convenience



Kabis weiss Julienne fein

- 10%



Best. bis 16.00 Uhr

Artikel-Nr.

200039

Verpackung

1 kg

Preiseinheit

Beutel

kellermann
natürlich frisch

4.50

statt 5.00

Mischsalat Nice Price

- 10%



Best. bis 16.00 Uhr

Artikel-Nr.

210036

Verpackung

1 kg

Preiseinheit

Beutel

kellermann
natürlich frisch

6.10

statt 6.80

Zwiebeln Brunoise

- 10%



Best. bis 19.00 Uhr

Artikel-Nr.

200141

Verpackung

1 kg

Preiseinheit

Beutel

AGROFORM
Früchte, Gemüse & Spezialitäten

4.45

statt 4.95

Kopfsalat Herzblätter

- 10%



Best. bis 19.00 Uhr

Artikel-Nr.

210019

Verpackung

500 g

Preiseinheit

Beutel

AGROFORM
Früchte, Gemüse & Spezialitäten

8.55

statt 9.50

Orangensaft Active Orange

- 10%



Artikel-Nr.

840008

Verpackung

12 x 1 lt

Preiseinheit

Liter

Bischofszell
Culinarium

1.10

statt 1.24

Apfelsaft Crazy Apple

- 10%



Auf Vorbestellung

Artikel-Nr.

840001

Verpackung

12 x 1 lt

Preiseinheit

Liter

Bischofszell
Culinarium

2.05

statt 2.26

Multivitamin Power Fruit Mix

- 10%



Auf Vorbestellung

Artikel-Nr.

840007

Verpackung

12 x 1 lt

Preiseinheit

Liter

Bischofszell
Culinarium

2.10

statt 2.35

Fresh Orange Juice

- 10%



Auf Vorbestellung

Artikel-Nr.

840009

Verpackung

20 x 12 cl

Preiseinheit

Stück

Bischofszell
Culinarium

0.60

statt 0.66

Aktionen

gültig vom 01.01.2022 - 31.01.2022

Tiefkühlprodukte



Baby Karotten

- 10%



Artikel-Nr.	300001
Verpackung	2 x 2.5 kg
Preiseinheit	Kilogramm



3.95
statt 4.41

Gemüsemischung Schonkost

- 10%



Artikel-Nr.	301015
Verpackung	2 x 2.5 kg
Preiseinheit	Kilogramm



4.95
statt 5.50

Gemüsemischung Gourmet

- 10%



Artikel-Nr.	301011
Verpackung	2 x 2.5 kg
Preiseinheit	Kilogramm



6.10
statt 6.77

Gemüsemischung China

- 10%



Artikel-Nr.	301005
Verpackung	2 x 2.5 Kg
Preiseinheit	Kilogramm



5.75
statt 6.38

Ratatouille IQF

- 10%

Auf Vorbestellung



Artikel-Nr.	300045
Verpackung	2 x 2.5 Kg
Preiseinheit	Kilogramm



5.45
statt 6.04

Gemüsemischung Excellence

- 10%

Auf Vorbestellung



Artikel-Nr.	301007
Verpackung	2 x 2.5 kg
Preiseinheit	Kilogramm



7.15
statt 7.96

Kartoffelstock Drops

- 10%

Auf Vorbestellung



Artikel-Nr.	310018
Verpackung	2 x 2.5 kg
Preiseinheit	Kilogramm



5.65
statt 6.29

Pommes Soufflées

- 10%



Artikel-Nr.	310033
Verpackung	2 x 2.5 kg
Preiseinheit	Kilogramm



5.40
statt 6.00

Aktionen

gültig vom 01.01.2022 - 31.01.2022



Tiefkühlprodukte



Vegi Planet Erbseproteinburger

- 10%



Artikel-Nr. 350065
Verpackung 35 x 115 g
Preiseinheit Stück



2.05

statt 2.26

Vegi Planet Burger Caprese (Stk ca.70g)

- 10%

Auf Vorbestellung



Artikel-Nr. 350061
Verpackung 2.1 kg
Preiseinheit Kilogramm



16.90

statt 18.76

Vegi Planet Burger Mediterran (Stk ca.70g)

- 10%

Auf Vorbestellung



Artikel-Nr. 350062
Verpackung 2.1 kg
Preiseinheit Kilogramm



16.90

statt 18.76

Vegi Planet Burger Broccoli-Käse (Stk ca.70g)

- 10%

Auf Vorbestellung



Artikel-Nr. 350060
Verpackung 2.1 kg
Preiseinheit Kilogramm



16.90

statt 18.76

Vegi Planet Grillwurst geräuchert (Stk ca.100g)

- 10%

Auf Vorbestellung



Artikel-Nr. 350076
Verpackung 8 x 500 g
Preiseinheit Beutel



9.45

statt 10.50

Vegi Planet Cevapcici (Stk ca. 30g)

- 10%

Auf Vorbestellung



Artikel-Nr. 350063
Verpackung 2 x 2 kg
Preiseinheit Kilogramm



13.15

statt 14.63

Aktionen

gültig vom 01.01.2022 - 31.01.2022

HUTTWILER
+ GLUTENFREE

Backwaren



Fitnessbrötchen

- 10%

Auf Vorbestellung



Artikel-Nr. 603001 **HUTTWILER**
Verpackung 24 x 70 g **GLUTENFREE**
Preiseinheit Stück

1.05

statt 1.19

Krustenbrötchen

- 10%

Auf Vorbestellung



Artikel-Nr. 603003 **HUTTWILER**
Verpackung 24 x 70 g **GLUTENFREE**
Preiseinheit Stück

1.00

statt 1.12

Muffin Mix

- 10%

Auf Vorbestellung



Artikel-Nr. 603005 **HUTTWILER**
Verpackung 1.77 kg **GLUTENFREE**
Preiseinheit Karton

43.45

statt 48.25

Brötchen Mix

- 20%

Auf Vorbestellung



Artikel-Nr. 603000 **HUTTWILER**
Verpackung 1.62 kg **GLUTENFREE**
Preiseinheit Karton

29.15

statt 32.40

Laugenbrötchen

- 10%

Auf Vorbestellung



Artikel-Nr. 603004 **HUTTWILER**
Verpackung 24 x 65 g **GLUTENFREE**
Preiseinheit Stück

1.05

statt 1.14

Sonntagsbrötchen

- 10%

Auf Vorbestellung



Artikel-Nr. 603006 **HUTTWILER**
Verpackung 24 x 65 g **GLUTENFREE**
Preiseinheit Stück

1.00

statt 1.09

Schinkengipfel

- 15%

auf Vorbestellung



Artikel-Nr. 612029 **Kern & Sammet**
Verpackung 50 x 90 g **Tiefkühl Backkunst à la Suisse**
Preiseinheit Stück

1.108

statt 1.304

Schoggichueche

- 15%



Artikel-Nr. 610046 **Kern & Sammet**
Verpackung 2 x 1050 g **Tiefkühl Backkunst à la Suisse**
Preiseinheit Stück

24.013

statt 28.251

Aktionen

gültig vom 01.01.2022 - 31.01.2022 (Achtung Wochenaktionen)

Milchprodukte



Café Latte alle Sorten

- 10%



3.1.22-8.1.22

Artikel-Nr. 700001-06
Verpackung 10 x 230ml
Preiseinheit Stück



1.80

statt 2.00

Cheddar rot Block

- 10%



3.1.22-15.1.22

Artikel-Nr. 740024
Verpackung Ca. 2.5 kg
Preiseinheit Kilogramm



10.35

statt 11.50

Energy Milk alle Sorten

- 15%



10.1.22-15.1.22

Artikel-Nr.
Verpackung 6 x 330 ml
Preiseinheit Stück



1.41

statt 1.625

Jogurt Crema alle Sorten

- 10%



17.1.22-22.1.22

Artikel-Nr.
Verpackung 10 x 180 g
Preiseinheit Stück



0.67

statt 0.75

Grana Padano gerieben

- 10%



17.1.22-22.1.22

Artikel-Nr. 740050
Verpackung 1 kg
Preiseinheit Stück



13.45

statt 14.95

Vacherin Fribourgeois 1/4

- 10%



24.1.22-29.1.22

Artikel-Nr. 740131
Verpackung Ca. 1.5 kg
Preiseinheit Kilogramm



18.80

statt 20.68

Kiri Nature Portionen

- 15%



24.1.22-29.1.22

Artikel-Nr. 740066
Verpackung 80 x 17.5 g
Preiseinheit Karton



27.00

statt 32.10

Andros Blond

- 15%



24.1.21-29.1.22

Artikel-Nr. 840012
Verpackung 6 x 1 lt
Preiseinheit Stück



5.20

statt 5.95



 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