

BETTIO GLARONA

GASTRO AG

Monats-Update

April 2022





Liebe Kunden und Kundinnen
Liebe Leser

Wer von Ihnen hat noch nie Kresse selber gezüchtet? Als Kind in der Schule* oder später in der ersten WG sind wir wohl alle einmal mit diesem Microgreen (das damals natürlich noch niemand so nannte) in Kontakt gekommen. Heute stehen die Pflänzchen nicht nur wegen ihrer Geschmacksvielfalt und ihrem Nährstoffreichtum im Fokus, auch die Anbaumöglichkeiten in urbaner Umgebung lassen viele Start-ups und auch etablierte Produzenten damit experimentieren.

Aber was genau sind Microgreens? Das selbe wie Sprossen oder Microleaves? Oder doch etwas ganz anderes? Wenn Sie diese Update-Ausgabe gelesen haben, wissen Sie es. Ich kann dazu nur sagen: Die Sprossen, die mir am besten schmecken, sind Spargeln.

Viel Vergnügen beim Eintauchen in die Welt der essbaren Sprossen.
Guido Bettio

* Ehrlich gesagt, sind meine Versuche immer gescheitert und die Pflänzchen schnell eingegangen. Trotzdem habe ich im Bio-Unterricht gute Noten bekommen, denn wenn die Lehrer das Ergebnis sehen wollten, konnte ich mich jederzeit in unserem Laden mit dem frischesten und kräftigsten Kresse bedienen.



Bettio Glarona stellt vor...

... Sprossen, Sämlinge, Microgreens aka Microleaves

Essbare Sprossen sind gefragter denn je und äusserst gesund. Für alle die, die es sprachlich genau nehmen wollen: Die **korrekte Bezeichnung** der „Sprossen“, von denen in dieser Update-Ausgabe die Rede ist, ist **Sämling** und **Microgreen**.

Sämling bezeichnet eine Pflanze kurz nach der Keimung aus dem Samen und wird etwa nach drei Tagen geerntet. Bekannteste Vertreter sind Mungobohnen oder Alfalfa.

Microgreens (auch Microleaves genannt) sind etwas älter, bezeichnet die Entwicklungsstufe zwischen Sämling und Pflanze und sind etwa sieben Tage nach der Keimung essreif. Im Gegensatz zu den Sämlingen, bei welchen auch die Wurzel mitgegessen werden kann, verwendet man bei den Microgreens nur den **oberirdischen Teil**. Aber eine neue Erfindung sind Microgreens nicht: ein typisches Microgreen, das es schon seit Jahren gibt, ist **Kresse**.

Echte **Sprossen** (oder Sprossengemüse) dagegen sind beispielsweise **Spargel**, **Bambus** oder **Rosenkohl**, von denen aber hier nicht die Rede sein wird.

Kresse als Microgreen und als ausgewachsene Pflanze (kleines Bild)



Bild: Gartenjournal.net



Sowohl Sämlinge als auch Microgreens sind sehr **vitamin- und ballaststoffreich** und haben wegen dem hohen Wasseranteil **kaum Kalorien**. Zudem nimmt die Menge an Antioxidantien, die **Schutz vor freien Radikalen** bieten, während den ersten Tagen der Keimung vieler Samenkörner stark zu.

Fast alle Sämlinge von Nahrungspflanzen sind **komplett essbar** (ausgenommen diejenigen der Nachtschattengewächse) - also Keimblätter, Stängel, Wurzeln und verbleibende Samenkörner. Sie sollten aber immer schnell verzehrt werden, da sie eine ideale Brutstätte für schädliche Mikroorganismen sind.

Die bei unseren Kunden **beliebtesten Sämlinge** sind **Alfalfa, Mungobohnen, Randen** und **Zwiebeln**, aber auch Getreide und Hülsenfrüchte liefern dekorative und schmackhafte Vertreter.



Lange Zeit gabe es nur Kresse als **Microgreen** - heute jedoch kenne wir eine **ganze Palette** mit **unterschiedlichsten Aromen** und **Formen**: Basilikum, Broccoli, Erbsen, Fenchel oder Zitronenmelisse deren Geschmack man erahnen kann, unbekanntere Vertreter wie Mizuna, Bulls Blood und Tatsoi oder Blickfänge wie Kapuzinerkresse und Sauerampfer um nur einige Sorten zu nennen. **Suchen Sie eine bestimmte Sorte** oder ein spezielles Aroma? **Rufen Sie uns an**, wir helfen Ihnen gerne weiter.

Sauerampfer mit den schön geäderten Blättern und säuerlichem Geschmack



Tatsoi mit frischem, nussigem Kohlgeschmack



Red Power mit scharf-würzigen Rettich-Aroma



Bulls Blood leuchtend rot mit erdigem Randengeschmack



Kapuzinerkresse intensiv würzig mit süsslicher Note



Mizuna mit mildem Senfgeschmack



Erbsen, süsslich zart mit dekorativen Ranken



Shiso mit zitronigem Minzaroma



Chef Kit, eine Zusammenstellung von verschiedenen Sorten



Swiss Gastro Solutions Neuheiten



I Gelati Becher 140 ml



Auf Vorbestellung

Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

909013
2000 Stk
Stück

Neuheit

I GELATI
ARABICA IN ITALIA - SCHOKOLATEN PUDDING

0.13

Fried Rice IQF



Auf Vorbestellung

Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

909013
2 x 2.5 kg
Kilogramm

Neuheit

I GELATI
ARABICA IN ITALIA - SCHOKOLATEN PUDDING

7.00

Hummus (gekühlt)



Auf Vorbestellung

Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

251051
2 x 2.5 kg
Kilogramm

Neuheit

I GELATI
ARABICA IN ITALIA - SCHOKOLATEN PUDDING

9.75

Aktionen

gültig vom 01.04.2022 - 30.04.2022

Küchenfertig / Convenience



Zucchetti Risolée

- 10%



Best. bis 17.00 Uhr

Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

200173
1 kg
Beutel

kellermann
natürlich frisch

7.92

statt 8.80

Mischsalat Kings Cave

- 10%



Best. bis 17.00 Uhr

Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

210039
500 g
Beutel

kellermann
natürlich frisch

4.27

statt 4.75

Maissalat mit Peperoniwürfel

- 10%



Best. bis 20.00 Uhr

Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

211035
1 kg
Kilogramm

AGROFORM
Früchte, Gemüse & Spezialitäten

8.55

statt 9.50

Fruchtsalat Standard

- 10%



Best. bis 20.00 Uhr

Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

203006
1 kg
Kilogramm

AGROFORM
Früchte, Gemüse & Spezialitäten

10.35

statt 11.50

Topping Caramel

- 10%



Auf Vorbestellung

Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

830015
6 x 1 kg
Stück

I GELATI
Gelato & Sorbetto

6.20

statt 6.90

Topping Schokolade

- 10%



Auf Vorbestellung

Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

830017
6 x 1 kg
Stück

I GELATI
Gelato & Sorbetto

6.20

statt 6.90

Aktionen

gültig vom 01.04.2022 - 30.04.2022

Tiefkühlprodukte





Ravioli Bärlauch



Artikel-Nr. 330012
Verpackung 3 x 1.5 kg
Preiseinheit Kilogramm

- 10%

Bischofszell
Culinarium

8.55
statt 9.50

Ravioli Spargeln



Artikel-Nr. 330012
Verpackung 3 x 1.5 kg
Preiseinheit Kilogramm

Aktuell

Bischofszell
Culinarium

8.55
statt 9.50



Aktionen

gültig vom 01.04.2022 - 30.04.2022

Backwaren



Linzertörtli

- 10%



auf Vorbestellung

Artikel-Nr. 611083
Verpackung 10 x 75 g
Preiseinheit Stück



1.05

statt 1.18

Vogelnestli

- 10%



auf Vorbestellung

Artikel-Nr. 611086
Verpackung 10 x 75 g
Preiseinheit Stück



1.45

statt 1.61

Bündner Nusstörtli

- 10%



auf Vorbestellung

Artikel-Nr. 611018
Verpackung 10 x 80 g
Preiseinheit Stück



1.00

statt 1.12

Spitzbube

- 10%



auf Vorbestellung

Artikel-Nr. 601045
Verpackung 10 x 65 g
Preiseinheit Stück



1.25

statt 1.38

Aprikosentörtli

- 10%



auf Vorbestellung

Artikel-Nr. 611079
Verpackung 10 x 75 g
Preiseinheit Stück



1.00

statt 1.12

Chunk Cookie

- 10%



auf Vorbestellung

Artikel-Nr. 601182
Verpackung 12 x 76 g
Preiseinheit Stück



1.45

statt 1.61

Schwarzwäldertorte

- 15%



Artikel-Nr. 610050
Verpackung 1000 g
Preiseinheit Stück



23.70

statt 27.90

Schoggi-Roulade ca.37cm

- 15%



auf Vorbestellung

Artikel-Nr. 610048
Verpackung 3 x 1000 g
Preiseinheit Stück



23.33

statt 27.45

Aktionen

gültig vom 01.04.2022 - 30.04.2022 (Achtung Wochenaktionen)

Milchprodukte

Sauce Hollandaise

- 10%



4.4.22–30.4.22

Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

251031
1 lt
Stück



10.65

statt 12.85

Cantadou Terr. Kräu./Nat.

- 15%



11.4.22–16.4.22

Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

1.25 kg
Stück



24.95

statt 29.35

Kiri Nature Portionen

- 16%



18.4.22–23.4.22

Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

740066
80 x 17.5 g
Karton



27.00

statt 32.45

Mozzarella Bufala

- 13%



25.4.22–30.4.22

Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

740077
20 x 25 g
Becher



13.15

statt 15.15

Philadelphia Kräuter

- 14%



25.4.22–30.4.22

Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

200 g
Stück



3.00

statt 3.50

Philadelphia Nature

- 14%



25.4.22–30.4.22

Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

250 g
Stück



3.00

statt 3.50



 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