

A photograph of several artichokes on a rustic wooden surface. One artichoke is in the foreground, slightly to the left, showing its green, layered leaves. To its right and slightly behind is another artichoke. In the background, there are more artichokes, some partially cut or broken, with their green leaves scattered around. The wooden surface is light-colored with visible grain and some dark spots.

BETTIO GLARONA

GASTRO AG

Monats-Update

Mai 2022



Liebe Kunden und Kundinnen
Liebe Leser

Erinnerungen an Artischocken habe ich viele. Schon in der Kindheit assen wir dieses Gemüse oft, auch wenn wir Jüngsten es nicht besonders liebten (die passenden Saucen allerdings schon). Oder an meinen Schwiegervater, der die flüssige Form* zum Apéro bevorzugte.

Die einprägsamste Erinnerung aber bleibt die Suche nach DEM Rezept: Während einem Italien-Urlaub haben meine Eltern köstliche Carciofini gegessen. Leider wollte der Koch sein Rezept nicht verraten. Wieder zu Hause mussten wir (gefühlte) monatelang fast täglich Artischocken essen, bis mein Vater das Rezept augetüftelt hatte.

Gerne hätte ich es an dieser Stelle mit Ihnen geteilt - aber wie schon der italienische Koch wollte auch mein Vater sein Rezept nicht verraten. Bleibt also nur: versuchen, versuchen, versuchen.

Schicken Sie mir Ihr Rezept? Es würde mich freuen!
Guido Bettio

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'G. Bettio'.

* Ich habe mich schon immer gefragt, weshalb das Getränk Cynar heisst. Der Legende nach verliebte sich Zeus in eine Nymphe namens Cynaria, welche ihn aber zurückwies. Der wütende Gott liess das natürlich nicht auf sich sitzen und verwandelt die Schönheit in eine stachelige Artischocken-Pflanze. Der wissenschaftliche Name Cynaria scolymus erinnert heute noch an die unglückselige Nymphe.

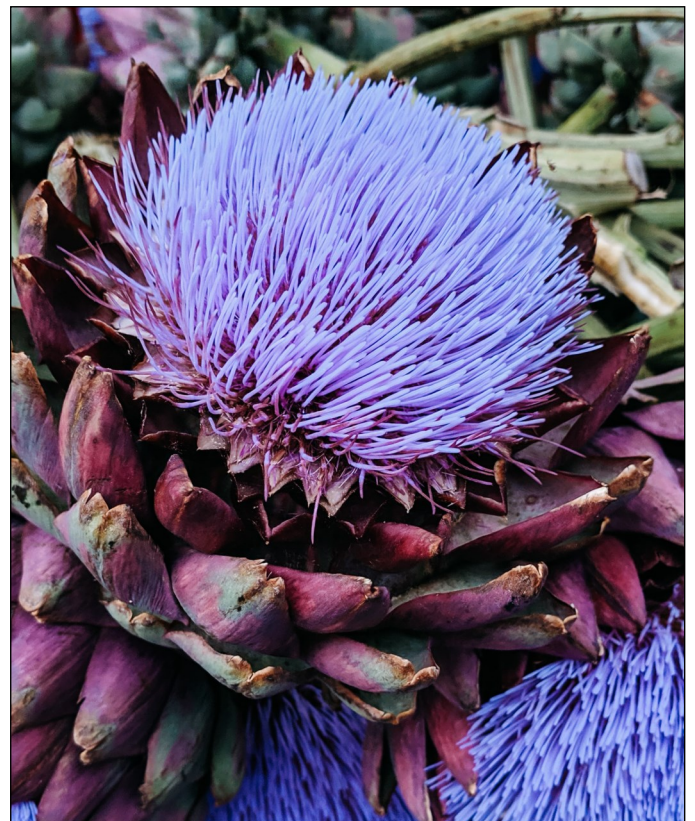
Bettio Glarona stellt vor...

... die Artischocke, ein Gemüse mit 2000-jähriger Geschichte

Die aus dem **östlichen Mittelmeerraum** stammende Artischocke, eine violett blühende Riesendistel aus der Familie der Korbblütler, wurde schon in der **Antike** kultiviert. Sie ist nicht nur ein Gemüse (bei uns eine **Delikatesse**, in den südlichen Ländern hat sie einen **Stellenwert** wie bei uns die **Kartoffel**), sondern wird auch als **Heilpflanze** geschätzt, um den Stoffwechsel von Leber und Galle und damit die gesamte **Verdauung anzuregen**; dafür verantwortlich ist der Bitterstoff Cynarin. Dazu ist sie reich an Vitamin A und B12 und enthält viel Kalzium. Für Menschen geniessbar ist sie nur im gekochten (oder verarbeiteten) Zustand und auch dann nur Teile davon.

Die **grössten Produzenten** kommen aus **Italien** (Rang 1/ca. 366'000 Tonnen pro Jahr), **Ägypten** (2/ca. 236'000 t) und **Spanien** (3/ca. 185'000 t). Auch die **Schweiz** ist in dieser Rangliste (www.atlasbig.com) zu finden (Platz 32/3 Tonnen). Die frostempfindliche Pflanze lässt sich nördlich der Alpen allerdings kaum kultivieren, eine Ausnahme bildet dabei die **Bretagne**, die wegen des Golfstroms auch in den Wintermonaten weitgehend von Schnee und Frost verschont bleibt.

Artischocken werden - wenn die Blütenköpfe noch geschlossen sind (Bild unten links) - **von Hand geerntet**. Sind die Blütenköpfe einmal geöffnet (Bild unten rechts), eignen sie sich nicht mehr zum Verzehr jedoch hervorragend für **Dekorationszwecke**.



FrISChe Artischocken sind heutzutage während dem **ganzen Jahr erhältlich**. Am besten schmecken die grossen Sorten aber von Juni bis November, die kleinen und jungen sind bereits im Frühling ein Genuss. Der grösste Teil, der **in der Schweiz verkauften** Artischocken, kommt aus **Italien, Spanien und Frankreich**.

Die bekannteste **italienische Sorte** ist die **Romanesco**, eine mittelgrosse, runde Artischocke mit violetter Färbung. Ebenfalls aus Italien kommen die **Spinoso sardo** (mittelgross, sehr stachelig und länglich mit intensiver grün-violetter Farbe), die als eine der besten Artischocken gilt. Zu den kleineren italienischen Sorten gehören die **Catanese** und **Terom**.

Die wichtigste **französische Sorte** heisst Camus **de Bretagne** und ist gross und rund und grün. Noch etwas grösser ist die **Castel**, welche ebenfalls in der Bretagne angebaut wird. Beide französischen Sorten zeichnen sich neben der Grösse auch durch ein **besonders zartes Fleisch** aus. Die **Violet de Provence** kommt (wie der Name schon sagt) aus Frankreichs Süden und ist violett. Sie hat keine Heu und ist sehr zart.

Die **Tudela** aus **Spanien** (klein, grün und länglich) und die **Green Globe** aus **Marokko** (mittelgross, grün und rund) sind weitere Sorten, die hierzulande in den Handel kommen.

Das Verkaufsteam von Bettio Glarona berät Sie gerne, welche Sorten zum aktuellen Zeitpunkt erhältlich sind.



Dünsten oder in **Öl braten** bilden die Basis für viele Artischocken-Rezepte, die sich in allen Küchen des Mittelmeerraums finden, wo das stachelige Gemüse besonders geschätzt wird. Grosse Bedeutung haben sie nach wie vor in der **italienischen Küche** (besonders in der römischen), in welcher sich auch heute noch ein aus der **Antike** überliefertes Rezept grosser Beliebtheit erfreut:

Carciofi alle romana

Artischocken rüsten und in einen Topf mit Zitronenwasser legen damit sie nicht oxidieren. Knoblauch, Peterli und Minze fein hacken und mit dem zerbröckelten Weissbrot oder Paniermehl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Abgetropfte Artischocken mit dieser Mischung füllen und kopfüber in einen Topf legen. Wein, Wasser und Olivenöl dazu giessen, aufkochen und ca. 30-40 Minuten köcheln lassen. Heiss oder lauwarm servieren.

Ebenfalls aus der italienischen Hauptstadt stammt das Rezept aus dem **jüdischen Ghetto des 16. Jahrhunderts**, das als Reiche-Leute-Essen galt, weil Öl in früherer Zeit rar und teuer war:

Carciofi alla giudia

Gerüstete Artischocken in einen Topf mit Zitronenwasser legen (mind. 10 Minuten). Die abgetropften Artischocken in einen Topf geben, mit Olivenöl bedecken und kochen, bis sie gar sind (ca. 10-15 Minuten). Die fertig gekochten Artischocken aus dem Öl nehmen und auskühlen lassen, die Köpfe spreizen und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Artischocken erneut ins Öl legen und diesmal mit hoher Temperatur knusprig frittieren.

Auch wenn die **Franzosen** nicht zu den grössten Artischocken-Produzenten gehören, ist das Gemüse bei unseren westlichen Nachbarn sehr beliebt und gehört zu den **Klassikern** der französischen Küche:

Artichauts à la vinaigrette

Artischocken rüsten und in einen Topf mit Zitronenwasser etwa 30 Minuten dünsten. Mit feingehackten Thymianblättern, Echalottes, Knoblauch (gepresst), Zitronensaft, Weissweinessig und Olivenöl eine Vinaigrette zubereiten (Alternative: klassische Vinaigrette mit Senf). Mit etwas Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Abgetropfte Artischocken heiss oder lauwarm mit der Zitronen-Thymian -Vinaigrette servieren.



Aktionen

gültig vom 01.05.2022 - 31.05.2022

Küchenfertig / Convenience



Peperoni farbig Rissolée

- 10%



Best. bis 16.00 Uhr

Artikel-Nr. 200093
Verpackung 1 kg
Preiseinheit Beutel

kellermann
natürlich frisch

11.92

statt 13.25

Mischsalat Rainbow

- 10%



Best. bis 16.00 Uhr

Artikel-Nr. 210060
Verpackung 500 g
Preiseinheit Beutel

kellermann
natürlich frisch

4.88

statt 5.43

Spinat gewaschen für Salat

- 10%



Best. bis 19.00 Uhr

Artikel-Nr. 200050
Verpackung 500 g
Preiseinheit Beutel

AGROFORM
Früchte, Gemüse & Spezialitäten

6.75

statt 7.50

Cherry-Tomatensalat mit Mozzarelline

- 10%



Best. bis 19.00 Uhr

Artikel-Nr. 211064
Verpackung 1 kg
Preiseinheit Schale

AGROFORM
Früchte, Gemüse & Spezialitäten

12.15

statt 13.50

Aktionen

gültig vom 01.05.2022 - 31.05.2022

Tiefkühlprodukte



Ravioli Spargel

- 10%



Artikel-Nr. 330015
Verpackung 3 x 1.5 kg
Preiseinheit Kilogramm



8.55

statt 9.50

Fun Frites Wellenschnitt

- 10%



Auf Vorbestellung

Artikel-Nr. 310014
Verpackung 4 x 2.5 kg
Preiseinheit Kilogramm



4.46

statt 4.96

Ofenfrites Grobschnitt

- 10%



Auf Vorbestellung

Artikel-Nr. 310022
Verpackung 2 x 2.5 kg
Preiseinheit Kilogramm



5.20

statt 5.78

Kartoffelstock Drops

- 10%



Auf Vorbestellung

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



5.65

statt 6.28

Aktionen

gültig vom 01.05.2022 - 31.05.2022

Backwaren



Blätterteigrolle

- 10%

Auf Vorbestellung



Artikel-Nr. 620003
Verpackung 4.25 kg
Preiseinheit Stück

JOWA 

25.65

statt 28.50

Kuchenteigrolle

- 10%

Auf Vorbestellung



Artikel-Nr. 620010
Verpackung 4 kg
Preiseinheit Stück

JOWA 

24.75

statt 27.50

Blätterteig rund Ø33cm

- 10%

Auf Vorbestellung



Artikel-Nr. 620002
Verpackung 10 x 230 g
Preiseinheit Stück

JOWA 

2.11

statt 2.35

Kuchenteig rund Ø33cm

- 10%

Auf Vorbestellung



Artikel-Nr. 610182
Verpackung 10 x 230 g
Preiseinheit Stück

JOWA 

2.02

statt 2.25

Laugenbrezel mit Butter

- 15%

auf Vorbestellung



Artikel-Nr. 601090
Verpackung 50 x 70 g
Preiseinheit Stück

Kern & Sammet
Tiefkühl Backwaren & la Suisse

1.136

statt 1.337

Appenzeller Hefenussgipfel

- 15%

auf Vorbestellung



Artikel-Nr. 601861
Verpackung 36 x 100 g
Preiseinheit Stück

Kern & Sammet
Tiefkühl Backwaren & la Suisse

1.357

statt 1.597

Aktionen

gültig vom 01.05.2022 - 31.05.2022

Glacé



Café Glace Becher

- 10%



Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

410001
12 x 170 ml
Stück



2.07

statt 2.30

Caramel Glace Becher

- 10%



Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

410002
12 x 170 ml
Stück



2.07

statt 2.30

Stracciatella Glace Becher

- 10%



Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

410012
12 x 170 ml
Stück



2.16

statt 2.40

Chocolat Suisse Glace Becher

- 10%



Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

401251
12 x 170 ml
Stück



2.16

statt 2.40

Sorbet Citron Becher

- 10%



Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

410013
12 x 120 ml
Stück



1.62

statt 1.80

Aktionen

gültig vom 01.05.2022 - 31.05.2022 (Achtung Wochenaktionen)

Milchprodukte

Sauce Hollandaise

- 10%



2.5.22–28.5.22

Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

251031
1 lt
Stück



10.65

statt 12.85

Shweizer Gurken

- 10%



8.5.22–14.5.22

Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

821008
6 x 430g
Glas



5.60

statt 6.20

EM Fruchtquark alle Sorten

- 10%



15.5.22–21.5.22

Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

720095-98
10 x 125 g



0.84

statt 0.96

Philadelphia Nature

- 10%



22.5.22–28.5.22

Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

740100
1.65 g
Stück



17.00

statt 19.00

Shweizer Gurken

- 10%



22.5.22–28.5.22

Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

821008
6 x 430g
Glas



5.60

statt 6.20

Gerber assort. o. Kräuter

- 10%



22.5.22–28.5.22

Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

740041
5 x 200 g
Stück



4.15

statt 4.65



 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