



**BETTIO GLARONA**

GASTRO AG

# Monats-Update

Juli 2022







Liebe Kunden und Kundinnen

Liebe Leser

Es scheint, dass die Temperaturen hier bei uns immer mediterraner werden. Deshalb machen wir in dieser Update-Ausgabe eine Reise rund ums Mittelmeer und stellen Ihnen aus jedem Land\* ein Gericht vor, das uns besonders gefällt.

Hauptsächlich Gemüse, wenig Fleisch und etwas Fisch zeichnet die mediterrane Küche aus - lecker, gesund und ideal bei heißen Temperaturen.

Viele Gerichte gibt es in mehreren Ländern, manche mit etwas anderen Namen (die italienische Pizza gleicht der türkischen Lahmacun aufs Haar, oder wer in Griechenland Keftedes, der Türkei Köfte, in Ägypten Kofta oder in einem nordafrikanischen Land Kefta bestellt, erhält überall ein Hackfleischbällchen), andere wieder heißen über all gleich (Mezze, Baklava, Humus finden sich in der ganzen Levante, Cevapcici in jedem Land der adriatischen Ostküste). Das zeugt von der gemeinsamen Geschichte dieser Region - unabhängig von politischen Grenzen.

Fahren Sie in den Sommerferien in ein Mittelmeer-Land? Dann berichten Sie mir, was Ihnen dort am besten geschmeckt hat.

Guido Bettio

\* Einige dieser Länder durfte ich schon bereisen und durch Einheimische kennenlernen. Zwei Dinge, die alle gemeinsam haben, werden mir immer in Erinnerung bleiben: die unglaubliche Gastfreundschaft, zu der immer auch ein Festmahl im Kreise der Familie gehört und der Geschmack von Früchten und Gemüse, wenn sie direkt aus dem Feld oder Garten geerntet auf den Teller kommen.

# Bettio Glarona stellt vor...

## ... Schmackhaftes aus den Mittelmeer-Staaten

### Frankreich: Treiz Desserts

Die Treize Desserts gehören zur provenzalischen Weihnachtstradition. Es handelt sich um die **Nachspeisen nach dem Weihnachtessen**. Die Art der Speisen beruht auf einer alten Tradition, die Zahl 13 ist jedoch eine moderne Schöpfung und vermutlich ein Hinweis auf die glücksbringende Funktion oder auf Jesus und seine zwölf Jünger. Je nach Region gibt es leicht unterschiedliche Rezepte, normalerweise dazu gehören: dunkler und heller Nougat, eine Pompe à l'huile oder eine Fougasse à la fleur d'oranger (süsse Brote mit Orangengeschmack), Datteln, Feigen, Weintrauben, verschiedene Nüsse, kandierte Früchte, Äpfel, Birnen, Orangen oder Clementinen, Trauben und Melonen. Dazu wird der aus Traubenmost hergestellte Vin cuit de Provence serviert. Die Tradition verlangt übrigens, dass man von jedem der 13 Speisen etwas essen muss.



### Spanien: Calçots



Calçot ist eine **lauchartige Zwiebel**, die auf offenem Feuer geröstet wird. Serviert wird das Gericht mit einer Sauce aus Mandeln, Haselnüssen, Tomaten, Knoblauch und **Niora-Paprika** (eine Sorte, die nur in der Provinz Murcia angebaut wird).

### Gibraltar: Calentita

Das **Nationalgericht** von Gibraltar ist ein Fladen aus **Kichererbsen-Mehl**, Wasser, Olivenöl, Salz und Pfeffer. Sie ist der italienischen Farinata sehr ähnlich, allerdings etwas dicker.

### Italien: Sizilianischer Olivenöl-Kuchen

Weil Sizilien fast genau in der Mitte des Mittelmeeres liegt, habe wir uns für eine sizilianische Spezialität entschieden: ein Olivenöl-Kuchen. Tönt speziell, ist aber sehr gut, denn durch das Öl wird der Kuchen **sehr saftig**, und je nach Olivenöl (fruchtig, bitter, herb oder scharf) erhält er einen ganz **besonderen Geschmack**. Neben dem Olivenöl gehören noch Eier, Zucker, Milch, Mehl, Vanille und Zitronen in das Gebäck.

### Monaco: Barbajuan

Die frittierten **Teigtaschen** sind die kulinarische Spezialität des kleinen Fürstentums und dort an jeder Ecke erhältlich. Barbajuan werden mit **Spinat, Ricotta** und manchmal zusätzliche **Mangold** gefüllt, frittiert und warm oder kalt genossen.

### Marokko: Bissara

Bissara ist eine traditionelle marokkanische **Erbse-suppe**, die aus Favabohnen hergestellt und mit Kreuzkümmelpulver, etwas Chili- oder Paprikapulver und Olivenöl serviert wird. Das erste Rezept einer Bissara soll übrigens schon in der Antike existiert haben.

### Malta: Brungiel mimli

Brungiel mimli sind **Auberginen**, die mit Hackfleisch, Oliven und Kapern gefüllt werden. Traditionell wird das Gericht mit Käse überbacken und mit Kartoffeln serviert.



### Tunesien: Chakchouka



Chakchouka (übrigens auch in der israelischen Küche ein bekanntes Gericht) ist eine **kräftig gewürzte Gemüsepfanne** mit Peperoni, Tomaten und Kartoffeln, auf die pochierte Eier kommen und welche üblicherweise **zum Frühstück** serviert wird.

### Algerien: Tajine algérienne



Ohne Tajine kommt keine Küche im Maghreb aus, denn viele Gerichte werden in diesem **Schmortopf** zubereitet. Damit die Hitze optimal genutzt wird, werden die Zutaten je nach Garzeit geschichtet – ganz unten die

## Kroatien: Brudet



Brudet ist einer der **Fischeintöpfe** aus dem Mittelmeerraum, andere Bekannte sind Bouillabaisse, Brodetto oder Zarazuela. Für das von Fischern erfundene Gericht werden alle Arten von Fischen und Meeresfrüchten verwendet – in den Topf kommt einfach das, was man nicht verkaufen konnte. Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch und frische Kräuter dürfen nicht fehlen, für den Rest hat **jede kroatische Familie eine eigene Methode**. Zwei Regeln gelten aber für alle: Der Topf wird nie verschlossen, und der Brudet wird niemals gerührt sondern nur geschüttelt, damit die Fische nicht auseinander fallen.

## Slowenien: Prekmurska gibanica

Der **Schichtkuchen** aus Mürbe- und Strudelteig enthält verschiedenen Füllungen mit Mohn, Quark, Baumnüssen und Äpfeln, darüber kommt ein Rahm- und ein Butter-Guss. Der **Name ist geschützt** und darf nur verwendet werden, wenn nach dem Original-Rezept gebacken wird, das fertige Stück zwischen 5 und 7 cm hoch ist und maximal 250 g wiegt.



## Bosnien und Herzegowina: Filovana paprika

Bei der Filovana paprika (was nichts anderes bedeutet als „**gefüllte Paprika**“) werden Peperonis gefüllt mit einer Mischung aus Fleisch, Reis, Tomatenmark, Eiern, Kräutern und Gewürzen. Dazu wird meist Weissbrot gereicht.

## Albanien: Tarator

Die **kalte Suppe** aus Gurken, Dill und Joghurt wird meist mit etwas Feta und frischem Brot serviert. In der Türkei ist Trator übrigens ein völlig anderes Gericht, das mit Baumnüssen, Knoblauch und Brot zubereitet wird.

## Montenegro: Schwarzer Risotto



Da in der Adria viele Tintenfische leben, gehören sie und ihre Tinte natürlich auch auf den Speiseplan der Küstenländer – zum Beispiel in einem schwarzen Risotto, einer montenegrinischen Spezialität. In einem guten schwarzen Risotto verbinden sich die **Aromen von Weisswein, Lorbeer, Knoblauch und Muskat**. Oft werden zum Reis auch die Tintenfische serviert.



### Griechenland: Loukoumades

Loukoumades sind kleine, runde **Teigbällchen**, die aus einem speziellen **Hefeteig mit Zimt und Honig** zubereitet und frittiert werden. Sie sollen früher allen Siegern an den Olympischen Spielen gereicht worden sein. Loukoumades oder Lokma ist ein Beispiel für ein Gericht, das in vielen Ländern der Mittelmeerregion beliebt ist.

### Türkei: Balik Ekmek

Das **Fischbrötchen** des Mittelmeers: Für das Lieblingssandwich der Istanbuler wird frisch gegrillter Fisch – im Original Makrele – zusammen mit Salat und Gemüse in einem Brot serviert. Balik Ekmek (=Fisch Brot) ist übrigens das meistverkaufte Strassenessen in der Bosphorus-Metropole, **sogar beliebter als Döner Kebab**.



### Libyen: Asida

Die in ganz Libyen bekannte **Süssspeise** Asida wird insbesondere bei Familientreffen zur Geburt eines Kindes gereicht. Zutaten und Zubereitung sind einfach: Weizenmehl, Olivenöl und Butter werden zu einem **zähen Brei** verrührt, der mit **Dattelsirup** oder **Honig** bestrichen wird.

### Syrien: Kibbeh

Kibbeh sind Knödel, die aus **Bulgur** (meistens) oder Reis bestehen und mit **Hackfleisch und Zwiebeln** gefüllt werden, als Variante werden Nüsse und Rosinen dazugegeben. Die eiförmigen Kugeln werden frittiert, im offenen Feuer gebacken oder in einer Joghurtsauce gekocht.

### Zypern: Kolokasi

Das Wurzelgemüse, auch Taro genannt, wächst in Europa **ausschliesslich auf Zypern** und Ikaria (ist sonst in Asien verbreitet) und erinnert geschmacklich an **Marro- ni und Kartoffeln**. Es lässt sich auch ähnlich wie Kartoffeln zubereiten und ist bei den Zyprioten beliebt als Beilage zu Fleisch und scharfen Chilli.

### Libanon: Fattoush

Der libanesische **Brotsalat** besteht neben gebratenem Fladenbrot aus Knoblauch, Zwiebeln, Rettich, Gurke, Tomaten und Blattsalat. Nicht fehlen dürfen Peterli und **Minze**, das Dressing wird typischerweise aus Olivenöl und Sumach (alternativ Lachs gerne mit Frischkäse, Gurken und Tomaten in einen Bagel serviert.

### Libyen: Asida

Die in ganz Libyen bekannte **Süssspeise** Asida wird insbesondere bei Familientreffen zur Geburt eines Kindes gereicht. Zutaten und Zubereitung sind einfach: Weizenmehl, Olivenöl und Butter werden zu einem **zähen Brei** verrührt, der mit **Dattelsirup** oder **Honig** bestrichen wird.

### Ägypten: Mashi

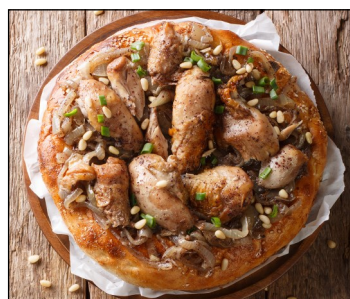
Mashi ist eines der **bekanntesten Gerichte** der Ägypter. Mit einer **Füllung aus Reis**, Kräutern (Peterli, Koriander und Dill), Tomatensauce, einer Prise Zimt und Piment werden je nach Geschmack oder Verfügbarkeit entkernte Zucchetti oder Auberginen, Kohl- oder Weinblätter oder Peperoni gefüllt, die dann in Öl gebraten werden.



### Israel: Lox

Hinter dem Jiddischen Begriff steckt – Sie haben es bestimmt erraten – Lachs. In Israel wird **salzgetrockneter** Lachs gerne mit Frischkäse, Gurken und Tomaten in einen Bagel serviert.

### Gazastreifen/Palästina: Musakhan



Musakhan, bekannt auch als Muhammar, besteht aus einem oder zwei **gebratenen Hühnchen**, die auf **einem Taboon-Brot** mit gekochten süßen Zwiebeln, Sumach, Piment, Safran und gebratenen Pinienkernen serviert werden.

# Aktionen

**gültig vom 01.07.2022 - 31.07.2022**

## Küchenfertig / Convenience



### Zwiebeln Paysanne

- 10%



Best. bis 16.00 Uhr

Artikel-Nr.  
Verpackung  
Preiseinheit

1 kg  
Beutel

**kellermann**  
natürlich frisch

**4.85**  
statt 5.40

### Mischsalat Gourmet

- 10%



Best. bis 16.00 Uhr

Artikel-Nr.  
Verpackung  
Preiseinheit

210030  
500 g  
Beutel

**kellermann**  
natürlich frisch

**5.35**  
statt 5.95

### Randen Julienne ged. 4mm

- 10%



Best. bis 19.00 Uhr

Artikel-Nr.  
Verpackung  
Preiseinheit

200112  
500 g  
Beutel

**AGROFORM**  
Früchte, Gemüse & Spezialitäten

**4.90**  
statt 5.45

### Griechischer Salat

- 10%



Best. bis 19.00 Uhr

Artikel-Nr.  
Verpackung  
Preiseinheit

211058  
1 kg  
Kilogramm

**AGROFORM**  
Früchte, Gemüse & Spezialitäten

**13.50**  
statt 15.00

## Tiefkühlprodukte



### Ravioli Limone

- 10%



Auf Vorbestellung

Artikel-Nr.  
Verpackung  
Preiseinheit

330018  
3 x 1.5 kg  
Kilogramm

**Bischofszell**  
Culinarium

**8.55**  
statt 9.50

### Eierspätzli IQF

- 10%



Artikel-Nr.  
Verpackung  
Preiseinheit

352002  
3 x 1.5 kg  
Kilogramm

**Bischofszell**  
Culinarium

**3.55**  
statt 3.95

### Gnocchi

- 10%



Artikel-Nr.  
Verpackung  
Preiseinheit

352003  
2 x 2.5 kg  
Kilogramm

**Bischofszell**  
Culinarium

**3.35**  
statt 3.74



# Aktionen

**gültig vom 01.07.2022 - 31.07.2022**

## Glacé



### Favorito Schokolade

- 20%



Artikel-Nr.  
Verpackung  
Preiseinheit

405003  
4000ml  
Bidon



Aktion nur gültig vom  
**18.07 - 29.07.2022**

**19.05**

statt 23.80

### Favorito Jogurt

- 20%



Artikel-Nr.  
Verpackung  
Preiseinheit

405002  
4000ml  
Bidon



Aktion nur gültig vom  
**18.07 - 29.07.2022**

**19.05**

statt 23.80

### Favorito Ice Coffee

- 20%



Artikel-Nr.  
Verpackung  
Preiseinheit

405001  
4000ml  
Bidon



Aktion nur gültig vom  
**18.07 - 29.07.2022**

**19.05**

statt 23.80

### Creazione Banane

- 20%



Artikel-Nr.  
Verpackung  
Preiseinheit

406000  
4000ml  
Bidon



Aktion nur gültig vom  
**18.07 - 29.07.2022**

**25.30**

statt 31.60

### Creazione Chocolat Blanc Croquante

- 20%



Artikel-Nr.  
Verpackung  
Preiseinheit

406008  
4000ml  
Bidon



Aktion nur gültig vom  
**18.07 - 29.07.2022**

**25.30**

statt 31.60

### Creazione Marzipan Sauerkirsche

- 20%



Artikel-Nr.  
Verpackung  
Preiseinheit

406009  
4000ml  
Bidon



Aktion nur gültig vom  
**18.07 - 29.07.2022**

**25.30**

statt 31.60

### Pierrot Sortiment nur auf Vorbestellung erhältlich:

Pierrot Soft Ice Vanille-Chocolat 10×170ml, CHF 15.10 statt CHF 18.90

Pierrot Soft Ice Vanille-Caramel 10×170ml, CHF 15.10 statt CHF 18.90

Pierrot Cornet Caramello 12×125ml, CHF 17.50 statt CHF 21.84

Pierrot Cornet Vanille 12×125ml, CHF 16.60 statt CHF 20.76

Pierrot Rotor 32×77ml, CHF 28.80 statt CHF 36.00

Pierrot Jogurt Mango 20×100ml, CHF 29.10 statt CHF 36.40

Pierrot Stracciatella 30×80ml, CHF 30.70 statt CHF 38.40

# Aktionen

**gültig vom 01.07.2022 - 31.07.2022**

## Backwaren



### Buttergipfel Teigling

- 10%



Artikel-Nr.  
Verpackung  
Preiseinheit

600003  
144 x 55 g  
Stück

**JOWA** 

**0.60**

statt 0.66

### Buttergipfel Rustico

- 10%



Artikel-Nr.  
Verpackung  
Preiseinheit

610034  
60 x 57 g  
Stück

**JOWA** 

**0.60**

statt 0.66

### Mini Nussgipfel

- 10%

*auf Vorbestellung*



Artikel-Nr.  
Verpackung  
Preiseinheit

611042  
100 x 40 g  
Stück

**JOWA** 

**0.55**

statt 0.59

### Laugenbuttergipfel

- 10%



Artikel-Nr.  
Verpackung  
Preiseinheit

600016  
120 x 55 g  
Stück

**JOWA** 

**0.65**

statt 0.70

### Nussgipfel

- 10%

*auf Vorbestellung*



Artikel-Nr.  
Verpackung  
Preiseinheit

611046  
50 x 113 g  
Stück

**JOWA** 

**0.55**

statt 0.59

### Zitronentorte

- 15%

*Auf Vorbestellung*



Artikel-Nr.  
Verpackung  
Preiseinheit

611074  
1000 g  
Stück

**Kern & Sammet**  
Tiefkühl Backkunst à la Suisse

**24.80**

statt 29.15

### Chriesikuchen

- 15%

*Auf Vorbestellung*



Artikel-Nr.  
Verpackung  
Preiseinheit

610011  
1300 g  
Stück

**Kern & Sammet**  
Tiefkühl Backkunst à la Suisse

**21.95**

statt 25.85



# Aktionen

**gültig vom 01.07.2022 - 31.07.2022 (Achtung Wochenaktionen)**

## Milchprodukte



### Senf mild würzig

**- 10%**

**4.9.22–09.7.22**



Artikel-Nr.  
Verpackung  
Preiseinheit

830009  
5.25 kg  
Stück



**21.12**

statt 23.70

### EM Fruchtquark alle Sorten

**- 10%**

**11.7.22–16.7.22**



Artikel-Nr.  
Verpackung  
Preiseinheit

720095-98  
10 x 125 g  
Stück



**0.89**

statt 0.99

### Blätterteig eckig

**- 10%**

**17.7.22–23.7.22**



Artikel-Nr.  
Verpackung  
Preiseinheit

740102  
10 x 550 g  
Stück



**5.87**

statt 6.58

### Crème Fraiche 35%

**- 14%**

**25.7.22–30.7.22**



Artikel-Nr.  
Verpackung  
Preiseinheit

710028  
450 g  
Stück



**5.12**

statt 5.94



 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](mailto:info@bettio-glarona.ch)  
 [www.bettio-glarona.ch](http://www.bettio-glarona.ch)