



**BETTIO GLARONA**

GASTRO AG

# Monats-Update

November 2023





Liebe Kunden und Kundinnen  
Liebe Leser

Die tägliche Portion Nüsse gehört zu meinem Apéro dazu. Am liebsten frisch vom Baum (Typ: Kaufen Sie Baumnüsse immer mit der Schale, dann bleiben die Nährstoffe besser und länger erhalten).

Aber zur Abwechslung auch ein paar exotische Vertreter lasse ich mir gerne schmecken. Dabei gehört die Cashew-Nuss zu meinem erklärten Liebling. Wobei... eine Nuss im botanischen Sinn ist sie nicht (siehe weiter hinten in dieser Update-Ausgabe), aber nahrhaft und wohlschmeckend alle Mal. Und dann auch noch gesund: eine seltene Kombination.

Apropos gesund: Wussten Sie, dass Eichhörnchen und ihre Verwandten fast überall auf der Welt vorkommen? Vielleicht liegt es daran, dass sie ihre tägliche Portion Nüsse regelmässig essen :-)

Einen gesunden Herbst wünscht Ihnen  
Guido Bettio

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



# Bettio Glarona stellt vor...

## ... Nüsse, der natürliche Powerfood

Vor noch nicht allzu langer Zeit, hatten Nüsse ernährungstechnisch nicht den besten Ruf. Sie galten als Dickmacher, denn **100 Gramm Baumnüsse** enthalten deutlich **mehr Kilokalorien** (709) als **Schokolade** (530). Ihr Image hat sich aber gewandelt, denn sie enthalten viele wertvolle Nährstoffe so unter anderem mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren und Kalium. Sie sind aber auch reich an Ballaststoffen und Eiweiss. Ernährungswissenschaftler bezeichnen sie als „**geniales Gesamtpaket an Nährstoffen**“ und empfehlen täglich eine Portion Nüsse zu konsumieren. Ein weiterer Pluspunkt: Sie eignen sich als **perfekten Snack** auch für Menschen, die Gewicht verlieren wollen, da sie dank den vielen Ballaststoffen nachhaltig sättigen und damit Heisshungerattacken verhindern.

Die meisten Nüsse **wachsen an Sträuchern**, eine **Ausnahme** ist die **Walnuss**, welche an Bäumen wächst und deshalb auch als **Baumnuss** bezeichnet wird.

In der **Schweiz** heimisch sind verschiedene **Baumnuss-Arten, Haselnüsse** und **Edelkastanie**, die botanische ebenfalls zu den Nüssen zählt. Ein weitere Vertreter dieser Gattung ist die **Macadamia-Nuss**, eine der nährstoffreichsten Nüsse der Welt, die ursprünglich aus den Regenwäldern Australiens stammt. Wegen ihrem feinen cremigen Geschmack mit Vanillenoten wird sie auch als „**Königin der Nüsse**“ bezeichnet.



## Die Nüsse, die keine sind

Die **Erdnuss** ist entgegen ihrem Namen keine Nuss sondern gehört zur Familie der **Hülsenfrüchte**. Eiweiss- und Fettwerte gleichen den botanischen Nüssen, ihr Omega-3-Fettsäurenwert ist etwas geringer. Dafür sollte man unbedingt das rotbraune Häutchen mitessen, denn es enthält wertvolle Vitamine und **Antioxidantien**. Der in der Schweiz gebräuchliche Name „**spanische Nuss**„ ist übrigens auf die spanischen Konquistadoren zurückzuführen, welche die Frucht Ende des 18. Jahrhunderts nach Europa brachten.

**Mandeln, Pistazien, Cashew und Peka** sind botanisch gesehen ebenfalls keine Nüsse sondern **Kerne von Steinfrüchten**. Auch ihre Eigenschaften sind mit echten Nüssen zu vergleichen, und auch sie sind ernährungstechnisch wertvoll und gesund. So gehören beispielsweise **Mandeln** zu den Nussfrüchten mit dem höchsten (gesunden) **Fettanteil** (52%), die **Pistazie** ist eine **Proteinbombe** und **Cashews** enthalten die **stimmungsaufhellende Aminosäure L-Tryptophan**.

Dass Nüsse und Nussfrüchte wegen den **vielen wichtigen Mineralstoffen und Vitaminen** die sie enthalten, **gesund** sind, wusste schon Hildegard von Bingen, die schon im 12. Jahrhundert den Verzehr von fünf bis zehn Mandeln pro Tag empfahl. Heute raten Ernährungsspezialisten etwa **20 bis 30 Gramm**



Mandeln



Pistazien  
Quelle: Wikipédia, Stan Shebs



Cashew  
Quelle: Wikipédia, Abhishek Jacob

## Einheimische Alternative: Beim nächsten Waldspaziergang Eicheln sammeln

Eicheln - botanisch gesehen ebenfalls eine echte Nuss - sind geniessbar, allerdings nicht im rohen Zustand. Für die Generation unserer Grosseltern war es völlig selbstverständlich, Eicheln zu essen. Und vor allem in der Nachkriegszeit waren **Eichelbrot** und **Eichelkaffee** beliebte Nahrungsmittel.

Um sie geniessbar zu machen, müssen die giftigen **Gerbstoffe**, die in hoher Konzentration in den Nüssen enthalten sind und beim Menschen zu heftigen Magen-Darm-Beschwerden führen können, **ausgewaschen** werden. Dazu werden die Eicheln zwei Tage getrocknet, dann geknackt und Kern und Samenhaut entfernt. Als nächstes müssen die Nüsse (idealerweise bereits zerkleinert) zwei bis drei Tage gewässert werden wobei das Wasser, welches durch die Gerbstoffe braun wird, alle 12 Stunden ausgetauscht werden sollte. Sobald das Wasser klar bleibt, sind alle schädlichen Stoffe ausgewaschen, und die Eichel kann weiterverarbeitet werden. Die Nuss enthält übrigens wertvolle Nährstoffe und eine **Menge B-Vitamine**.



### Omas Eichelbrot-Rezept

2 kg Eicheln  
1 kg Vollkorn-Mehl  
160 g Hefe  
Salz, Honig

Eicheln wie oben beschrieben vorbereiten, im Ofen bei 100 Grad mindestens 30 Minuten trocknen lassen, dann mahlen.

Alle Zutaten vermengen, zu einen Teig kneten und an einem warmen Ort aufgehen lassen. Teig nochmals kneten und in Folie verpackt über Nacht im Kühlschrank gehen lassen. Am nächsten Tag nochmals mindestens vier Stunden an einem warmen Ort gehen lassen.

Teig formen und bei 250 Grad für 5 Minuten, dann bei 220 Grad für 15 Minuten und zuletzt bei 180 Grad für 30 Minuten backen.

# Bettio Glarona informiert...

## ... Generationenwechsel der IFCO (grüne F&G Kiste)

Nach 25 Jahren wechselt das IFCO sein Erscheinungsbild. Das „IFCO Green Plus“ wird durch das „IFCO Black Lift Lock“ ersetzt. Das neue IFCO ist von den Grundmassen gleich geblieben, ist jedoch etwas robuster gebaut.

Mit der Einführung der neuen Generation ändert sich auch das Depot. Statt den bisherigen CHF 1.50 pro IFCO werden neu CHF 3.50 als Depot fällig.

Die Umstellung auf die „IFCO Black Lift Lock“ erfolgt bei uns mehrheitlich in der KW47 und KW48 2023, jedoch wird es eine gewisse Phase geben, wo beide parallel im Einsatz sind. Um einen möglichst reibungslosen Ablauf zu garantieren, bitte wir Sie, alle grünen Ifcos zeitnah zurückzugeben. Zudem bitten wir Sie, bei den Retouren, diese wenn immer möglich getrennt zu stapeln. So erleichtern Sie uns die Arbeit. Besten Dank im Voraus!

Bei Fragen stehen wir Ihnen telefonisch unter der Nummer 055 618 59 59 sehr gerne zur Verfügung.



NEU



ALT



# Aktionen

gültig vom 01.11.2023 - 30.11.2023

## Tiefkühlprodukte



### Pommes Croquettes nature

- 20%



Artikel-Nr.  
Verpackung  
Preiseinheit

310024  
2 \*2.5kg  
Karton



**25.00**

statt 31.26

### Gnocchi Romaine

- 10%



Artikel-Nr.  
Verpackung  
Preiseinheit

352004  
2 \*2.5kg  
Karton



**40.25**

statt 44.62

### Pommes Duchesses

- 10%



Artikel-Nr.  
Verpackung  
Preiseinheit

310027  
2 \*2.5kg  
Karton



**33.70**

statt 37.44

### Äelpler Rösti

- 10%



Artikel-Nr.  
Verpackung  
Preiseinheit

310000  
2 \*2.5kg  
Karton



**67.55**

statt 75.06

### Rösti Pastetli

- 10%



Artikel-Nr.  
Verpackung  
Preiseinheit

310038  
2 \*2kg  
Karton



**39.80**

statt 44.24

### Mini Rösti Taler

- 10%



Artikel-Nr.  
Verpackung  
Preiseinheit

310021  
5\*1kg  
Karton



**35.65**

statt 39.60

### Tortelloni Ricotta-Spinaci

- 10%



Artikel-Nr.  
Verpackung  
Preiseinheit

330034  
3\*1.5kg  
Karton



**38.50**

statt 42.75

### Tortelloni Formaggio

- 10%



Artikel-Nr.  
Verpackung  
Preiseinheit

330031  
3\*1.5kg  
Karton



**38.50**

statt 42.75

# Aktionen

gültig vom 01.11.2023 - 30.11.2023

## Tiefkühlprodukte



### Butterbohnen

- 10%



Artikel-Nr.  
Verpackung  
Preiseinheit

300014  
2 \*2.5kg  
Karton



**25.30**

statt 28.08

### Bohnen mittelfein

- 10%



Artikel-Nr.  
Verpackung  
Preiseinheit

300010  
2 \*2.5kg  
Karton



**20.40**

statt 22.68

### Gartenerbsen mittelfein

- 10%



Artikel-Nr.  
Verpackung  
Preiseinheit

300018  
2 \*2.5kg  
Karton



**23.70**

statt 26.30

### Broccoli 50-60mm

- 10%



Artikel-Nr.  
Verpackung  
Preiseinheit

300011  
2 \*2.5kg  
Karton



**24.60**

statt 27.30

### Krautstiel geschnitten

- 10%



Artikel-Nr.  
Verpackung  
Preiseinheit

300028  
2\*2.5kg  
Karton



**30.60**

statt 34.00

### Edamame geschält

- 10%



Artikel-Nr.  
Verpackung  
Preiseinheit

300015  
2\*2.5kg  
Karton



**31.10**

statt 34.58

### Maiskörner

- 10%



Artikel-Nr.  
Verpackung  
Preiseinheit

300036  
2\*2.5kg  
Karton



**14.80**

statt 16.40

### Gemüsemischung Asia

- 10%



Artikel-Nr.  
Verpackung  
Preiseinheit

301000  
2\*2.5kg  
Karton



**33.95**

statt 37.70

# Aktionen

**gültig vom 01.11.2023 - 30.11.2023**

## Tiefkühlprodukte



### Äpfel

**- 10%**



Artikel-Nr.  
Verpackung  
Preiseinheit

303001  
2 \*2.5kg  
Karton



**16.10**  
statt 17.90

### Apfelwürfel

**- 10%**



Artikel-Nr.  
Verpackung  
Preiseinheit

303003  
2 \*2.5kg  
Karton



**15.10**  
statt 16.80

### Erdbeeren ganz

**- 10%**



Artikel-Nr.  
Verpackung  
Preiseinheit

303007  
2 \*2.5kg  
Karton



**33.70**  
statt 37.45

### Himbeeren

**- 10%**



Artikel-Nr.  
Verpackung  
Preiseinheit

303009  
2 \*2.5kg  
Karton



**51.60**  
statt 57.30

### Brombeeren

**- 10%**



Artikel-Nr.  
Verpackung  
Preiseinheit

303006  
2\*2.5kg  
Karton



**35.40**  
statt 39.30

### Mangowürfel

**- 10%**



Artikel-Nr.  
Verpackung  
Preiseinheit

303012  
2\*2.5kg  
Karton



**27.00**  
statt 30.00

### Waldbeerenmischung

**- 10%**



Artikel-Nr.  
Verpackung  
Preiseinheit

303018  
2\*2.5kg  
Karton



**42.75**  
statt 47.50

### Marroni ganz

**- 10%**



Artikel-Nr.  
Verpackung  
Preiseinheit

303013  
2\*2.5kg  
Karton



**59.90**  
statt 66.56

# Aktionen

gültig vom 01.11.2023 - 30.11.2023

## Backwaren



### Fonduebrot

- 15%

auf Vorbestellung



Artikel-Nr. 602020  
Verpackung 12\*150g  
Preiseinheit Karton

Kern & Sammet  
Tiefkühl Backkunst à la Suisse

**20.85**

statt 24.55

### Sternenbrötli

- 15%

auf Vorbestellung



Artikel-Nr. 602024  
Verpackung 18\*380g  
Preiseinheit Karton

Kern & Sammet  
Tiefkühl Backkunst à la Suisse

**57.35**

statt 67.45

### Kirschtorte angeschnitten

Saison

auf Vorbestellung



Artikel-Nr. 610028  
Verpackung 1000g  
Preiseinheit Karton

Kern & Sammet  
Tiefkühl Backkunst à la Suisse

**42.20**

### Berliner gepudert

Saison

auf Vorbestellung



Artikel-Nr. 610005  
Verpackung 48\*72g  
Preiseinheit Karton

Kern & Sammet  
Tiefkühl Backkunst à la Suisse

**48.70**

### Spitzbube (einz. verp.)

- 10%



Artikel-Nr. 611085  
Verpackung 15 \*65g  
Preiseinheit Stück

Bischofszell  
Culinarium

**19.05**

statt 21.15

### Linzertörtli (einz. verp.)

- 10%



Artikel-Nr. 611083  
Verpackung 10 \*75g  
Preiseinheit Stück

Bischofszell  
Culinarium

**11.00**

statt 12.20

### Appenzeller Hefenussgipfel

- 10%



Artikel-Nr. 611008  
Verpackung 15 \*65g  
Preiseinheit Stück

Bischofszell  
Culinarium

**42.10**

statt 46.80

### Appenzeller Biberli

- 10%



Artikel-Nr. 611007  
Verpackung 14\*75g  
Preiseinheit Stück

Bischofszell  
Culinarium

**14.00**

statt 15.54

# Aktionen

**gültig vom 01.11.2023 - 30.11.2023**

## Küchenfertig / Convenience



### Mischsalat Icekristall

- 10%



Best. bis 16.00 Uhr

Artikel-Nr.  
Verpackung  
Preiseinheit

210031  
0.5 kg  
Beutel

**kellermann**  
natürlich frisch

**4.20**

statt 4.65

### Kabis rot Julienne 1 mm

- 10%



Artikel-Nr.  
Verpackung  
Preiseinheit

200185  
1 kg  
Beutel

**JEUNE PRIMEUR**  
BIO QUALITÄT

**8.01**

statt 8.90

### Kabis weiss julienne 1 mm

- 10%



Artikel-Nr.  
Verpackung  
Preiseinheit

200186  
250g  
Schale

**JEUNE PRIMEUR**  
BIO QUALITÄT

**5.70**

statt 6.30

### Peterli gekraust gehackt

- 10%



Artikel-Nr.  
Verpackung  
Preiseinheit

200199  
250g  
Schale

**JEUNE PRIMEUR**  
BIO QUALITÄT

**9.65**

statt 10.75

### Pfälzer Karotten Julienne 2mm

- 10%



Artikel-Nr.  
Verpackung  
Preiseinheit

200192  
1 kg  
Beutel

**JEUNE PRIMEUR**  
BIO QUALITÄT

**6.71**

statt 7.45

### Gemüse Mischung Brunoise

- 10%



Artikel-Nr.  
Verpackung  
Preiseinheit

201008  
1 kg  
Beutel

**JEUNE PRIMEUR**  
BIO QUALITÄT

**8.87**

statt 9.85

### Gurken ungeschält halbmond 3mm

- 10%



Artikel-Nr.  
Verpackung  
Preiseinheit

200202  
1 kg  
Beutel

**JEUNE PRIMEUR**  
BIO QUALITÄT

**10.35**

statt 11.50

### Randen rot roh julienne 1.5 mm

- 10%



Artikel-Nr.  
Verpackung  
Preiseinheit

200197  
1 kg  
Beutel

**JEUNE PRIMEUR**  
BIO QUALITÄT

**8.80**

statt 9.80

### Frisée geschnitten 20mm 500g

- 10%



Artikel-Nr.  
Verpackung  
Preiseinheit

210086  
0.5 kg  
Beutel

**JEUNE PRIMEUR**  
BIO QUALITÄT

**8.91**

statt 9.90

### Salatmischung Central 500g

- 10%



Artikel-Nr.  
Verpackung  
Preiseinheit

210071  
0.5 kg  
Beutel

**JEUNE PRIMEUR**  
BIO QUALITÄT

**7.10**

statt 7.35



 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)