



BETTIO GLARONA

GASTRO AG

Monats-Update

Juli 2024





Liebe Kunden und Kundinnen
Liebe Leser

Sobald es wieder heiss wird, schätze ich einen Salat als leichten Snack oder als knackig-frischen Begleiter zur Grillade. Unter dem Begriff „Salat“ sind meistens Arten der Gattung Cichorium (Endivien, Chicorée, Radicchio) oder Lactuca (Lattich) gemeint. Den Cichorium-Vertretern haben wir eine frühere Update-Ausgabe gewidmet, auf den folgenden Seiten werfen wir einen Blick auf die Salate der Gattung Lattiche, dazu stellen wir ein paar Vertreter vor, deren Blätter ebenfalls gerne als Salat verwendet werden.

Ich muss gestehen, dass ich nicht der allergrösste Fan von Blattsalaten bin, bei mir darf es auf dem Salatteller gerne noch etwas Gemüse (als Salat) oder eine Frucht dabei haben. Und gekocht, vielerorts ein beliebtes Gemüse, habe ich Kopfsalat auch noch nie probiert (ich nehme es mir zwar immer wieder vor). Was ich allerdings regelmässig esse und liebe, ist grillierter Lattich.

Ich freue mich auf (hoffentlich) viele heisse Sommertage mit einem Salat-Znacht.
Guido Bettio



Bettio Glarona stellt vor...

... Blattsalate der aktuellen Saison

Kopfsalat, Eisberg und Lollo sind die Salate, die am **meisten nachgefragt** werden. Der Spitzenreiter dabei ist der **Eisbergsalat**, welcher auch unter den Top-3 der Lieblingsgemüse der Schweizer zu finden ist (Rang 3 hinter Rüebli und Tomaten). Ursprünglich aus Nordamerika stammend, wurde der knackige Salat **auf Eis** nach Europa **transportiert** - daher der Name Eisbergsalat.

Was wir als „**Kopfsalat**“ bezeichnen ist ein Gartensalat aus der **Gattung der Lattiche** (Lactua). Genaugenommen ist jeder Salat, dessen Blätter einen geschlossenen Kopf bilden, ein Kopfsalat. Er ist wie auch der Eisbergsalat energiearm, hat also kaum Kalorien, da er aus 95 Prozent Wasser besteht. Dennoch enthalten beide wertvolle Vitamine (A, C, Folsäure) und Mineralstoffe (Kalzium, Kalium, Magnesium). Eine Kreuzung aus den beiden ist der **Batavia-Salat**: knackig wie Eisberg, in der Form wie ein Kopfsalat, geschmacklich aber etwas kräftiger.

Noch **stärker im Geschmack** (nussig mit leichter Bitternote) ist der **Lollo** mit seine krausen Blättern, der auch in einer violetten Variante erhältlich ist (wie auch Kopfsalat). Alle drei Salatsorten sind ganzjährig erhältlich, hierzulande ist jetzt aber ihre Hauptsaison.



Unverzichtbar in der Gastronomie sind Lattich, Eichblatt und Salanova: ohne **Lattich** kein Ceasars Salad, elegante Deko mit dem **Eichblatt** und **Salanova** für die Eiligen. Hinter Salanova (Bild Mitte) verbirgt sich die patentierte **Züchtung der Salat-Form** mit dem Namen Multiblatt-Kopfsalat: mundgerechte Blätter, die sich mit einem Schnitt vom Strunk lösen. Salavonas gibt es von verschiedenen Salat-Arten wie beispielsweise Eichblatt oder Kopfsalat. Zu den Salanovas der ersten Generation gehört der Lollo.



Der **Eichblatt-Salat** (Bild oben) kommt ursprünglich aus den USA und erhielt seinen Namen, weil der den Blättern der Amerikanischen Eiche gleicht. Neben seinem **nussigen Aroma** zeichnet er sich durch einen hohen Anteil an **Betacarotin und Folsäure** aus.



Der **Lattich** (Bild unten), im deutschen Sprachraum auch Römer- oder Romanasalat genannt, wurde bereits in der Antike angebaut und man kann ihn als Vater aller Salate (mindestens derjenigen der Gattung der Lattiche) bezeichnen. Es gibt ungefähr 100 Arten, die hauptsächlich in warmen Gegenden gedeihen, einzelne davon kommen aber bis weit in den Norden vor. Er eignet sich sowohl zum rohen Verzehr als auch gekocht oder grilliert. Zum Beispiel: Lattich halbieren und eine ebenfalls halbierte Grapefruit auf den **Grill legen** und braten. Wer das noch nie versucht hat: Unbedingt probieren.



Neben den klassischen Gartensalaten gibt es eine Vielzahl an Blatt-Gemüsen und Kräutern, die sich hervorragend als Salate eignen: feine **Spinat-Blätter**, **Rucola** (Bild oben), **Kresse** (Bild Mitte) oder **Portulak** (Bild unten) geben jedem Salatteller das gewisse Etwas.

Rucola (zu Deutsch Rauke) galt hierzulande lange als Unkraut bis das mediterrane Essen unsere Küchen erobert hat. Seinen scharfen und herben Geschmack verdankt das Kraut dem **Senföhl**, das die Pflanze enthält.



Kresse-Samen wurden schon in alten Pharaonengräber gefunden, und auch die alten Griechen und Römer schätzen den scharfen Geschmack, der an Senf und Rettich erinnert. In der heutigen Küche werden meist die **Sprossen und Keimlinge** verwendet, und da Kresse sehr einfach (zu Hause) kultiviert werden kann, eignet sie sich im Winter als Ersatz für frisches Obst und Gemüse.



Portulak galt im Mittelalter als Heilkraut gegen Verdauungsstörungen, Sodbrennen und soll Kopfschmerzen lindern. Zwischenzeitlich in Vergessenheit geraten, erfreut sich das würzige Blatt-Gemüse wieder grosser Beliebtheit.

Übrigens: **Baby-Leaf** und **Mesclun** bezeichnen Salat-Mischungen, die die jungen Blätter einiger hier vorgestellten Sorten enthalten. Detaillierte Auskünfte erteilt Ihnen unser Verkaufsteam gerne. Rufen Sie uns an: 055 618 59 59.



Bettio Glarona stellt vor...

... kennen Sie schon unseren Webshop?

Wussten Sie, dass Sie auf unserer Homepage (www.bettio-glarona.ch) jederzeit unser ganzes Sortiment durchstöbern können? Der Zugang zu den Artikeln ist auch ohne Webshop-Login möglich und so können Sie sich jederzeit frei vom Sortiment inspirieren lassen.

Möchten Sie generell in unserem Webshop bestellen, können Sie sich gerne bei uns melden und wir schalten Ihnen einen Zugang auf. Sie können per Webbrowser am PC oder per App auf Tablet oder Mobilphone auf den Webshop zugreifen. Online bestellen hat diverse Vorteile, unter anderem reduzieren Sie Missverständnisse bei der Bestellung und haben jederzeit auch den vollen Überblick über Ihre getätigten Bestellungen. Zudem erhalten Sie diverse Zusatzinformationen zu den Artikeln, welche auf der Preisliste nicht aufgeführt sind. Auch das Suchen und Finden von Artikeln ist viel einfacher und Sie können unser Sortiment auch bequem über die Kategorien durchstöbern.

BETTIO GLARONA
GASTRO AG

Bestellformular Webshop News / Blog Offene Stellen +41 55 618 51 51 Kontakt

Kartoffeln

Suchbegriff eingeben ...

Filter zurücksetzen

- Früchte, Gemüse
 - Gemüse
 - Kartoffeln**
 - Karotten
 - Salate
 - Tomaten
 - Früchte
 - Früchte, Gemüse Diverse
- Convenience
- Tiefkühlprodukte
- Giacé
- Fleisch, Fisch, Geflügel
- Backwaren
- Milchprodukte
- Economat
- Diverse Produktgruppen

CHF 45.00 (pro Col (10 kg)) Kartoffeln Amandine (10kg) Produktnr.: 102011.01 Verkaufseinheit: Cola (10 Kilogramm) In den Warenkorb	CHF 24.00 (pro Col (10 kg)) Kartoffeln Bintje ungewaschen (10kg) Produktnr.: 102001.55 Verkaufseinheit: Cola (10 Kilogramm) In den Warenkorb	CHF 37.50 (pro Col (5 kg)) Kartoffeln blau (5kg) Produktnr.: 102010.01 Verkaufseinheit: Cola (5 Kilogramm) In den Warenkorb
CHF 8.50 (pro kg (1 kg)) Kartoffeln blau (5kg)/(kg)/(Anbruch) Produktnr.: 102010.02 Verkaufseinheit: Kilogramm (1 Kilogramm) In den Warenkorb	CHF 23.00 (pro Col (10 kg)) Kartoffeln Bratier (10kg) Produktnr.: 102004.01 Verkaufseinheit: Cola (10 Kilogramm) In den Warenkorb	CHF 2.60 (pro kg (1 kg)) Kartoffeln Bratier (10kg)/(kg)/(Anbruch) Produktnr.: 102004.02 Verkaufseinheit: Kilogramm (1 Kilogramm) In den Warenkorb

Aktionen

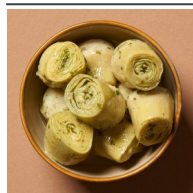
gültig vom 01.07.2024 bis 31.07.2024

Antipasti



Artischockenherzen Palma

- 10%



Auf Vorbestellung

Artikel-Nr. 863040
Verpackung 850g
Preiseinheit Stück

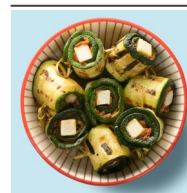
CEPOSA
Antipasti & Co.

31.32

statt 34.80

Rondini Zucchini

- 10%



Auf Vorbestellung

Artikel-Nr. 863059
Verpackung 750g
Preiseinheit Stück

CEPOSA
Antipasti & Co.

42.30

statt 47.00

Grüne Oliven Mammut, entsteint

- 10%



Auf Vorbestellung

Artikel-Nr. 863030
Verpackung 800g
Preiseinheit Stück

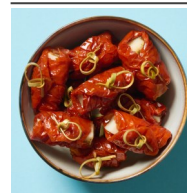
CEPOSA
Antipasti & Co.

18.72

statt 20.80

Involtini alla Caprese

- 10%



Auf Vorbestellung

Artikel-Nr. 863062
Verpackung 700g
Preiseinheit Stück

CEPOSA
Antipasti & Co.

21.51

statt 23.90

Sardellenfilets Albufeira

- 10%



Auf Vorbestellung

Artikel-Nr. 863061
Verpackung 400g
Preiseinheit Stück

CEPOSA
Antipasti & Co.

20.70

statt 23.00

Champignons Wauwiler, grilliert

- 10%



Auf Vorbestellung

Artikel-Nr. 863042
Verpackung 800g
Preiseinheit Stück

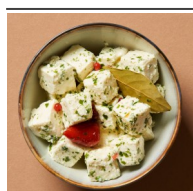
CEPOSA
Antipasti & Co.

28.35

statt 31.50

Weichkäsewürfel Saloniki

- 10%



Auf Vorbestellung

Artikel-Nr. 863051
Verpackung 750g
Preiseinheit Stück

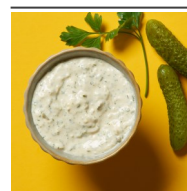
CEPOSA
Antipasti & Co.

30.87

statt 34.30

Sauce Tartare

- 10%



Auf Vorbestellung

Artikel-Nr. 863072
Verpackung 3*100g
Preiseinheit Stück

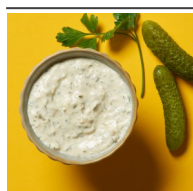
CEPOSA
Antipasti & Co.

3.015

statt 3.35

Sauce Tartare

- 10%



Auf Vorbestellung

Artikel-Nr. 863072
Verpackung 1000g
Preiseinheit Stück

CEPOSA
Antipasti & Co.

21.24

statt 23.60

Aktionen

gültig vom 01.07.2024 bis 31.07.2024

Tiefkühlprodukte



Vegi Planet Falafel

- 20%



Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

350066
2 *2.5kg
Karton



55.20
statt 69.00

Gemüsemischung Sommergemüse

- 10%



Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

301017
2 *2.5kg
Karton



24.50
statt 27.20

Bohnen mittelfein

- 10%



Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

300010
2 *2.5kg
Karton



18.90
statt 21.00

Bohnen geschnitten

- 10%



Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

300009
2 *2.5kg
Karton



22.25
statt 24.70

Cannelloni Ricotta/Spinaci

- 10%



Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

330001
1 *5kg
Karton



53.55
statt 59.50

Cappelletti Caprese

- 10%



Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

330032
3 *1.5kg
Karton



42.53
statt 47.25

Vegi Planet Burger Mediterran

- 10%



Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

350062
1 * 2.1kg
Karton



37.00
statt 41.12

Vegi Planet Burger Caprese

- 10%



Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

350061
1 * 2.1kg
Karton



37.00
statt 41.12

Vegi Planet Burger Broccoli Käse

- 10%



Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

350060
1 * 2.1kg
Karton



37.00
statt 41.12

Aktionen

gültig vom 01.07.2024 bis 31.07.2024

Backwaren



Butter-Formenzopf

- 15%

auf Vorbestellung



Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

602004
8 x 500g
Karton

Kern & Sammet
Tiefkühl Backwaren à la Suisse

51.35

statt 60.40

Sternenbrötli

- 15%

auf Vorbestellung



Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

601076
50 *62g
Karton

Kern & Sammet
Tiefkühl Backwaren à la Suisse

23.20

statt 27.30

Aktionen

gültig vom 01.07.2024 bis 31.07.2024

Küchenfertig / Convenience



Mischsalat Saison Hit

- 10%



Best. bis 16.00 Uhr

Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

210039
0.5 kg
Beutel

kellermann
natürlich frisch

5.99

statt 6.65

Gemüsespiesse

- 10%



Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

200184
10 x 140g
Beutel

JEUNE PRIMEUR

14.85

statt 16.50

Kabis rot Julienne 1 mm

- 10%



Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

200185
1 kg
Beutel

JEUNE PRIMEUR

8.01

statt 8.90

Champignon weiss Scheiben 5mm

- 10%



Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

200181
1 kg
Beutel

JEUNE PRIMEUR

8.10

statt 9.00

Radiesli Scheiben 2mm

- 10%



Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

200195
1 kg
Beutel

JEUNE PRIMEUR

15.44

statt 17.15

Knoblauch gehackt 500 g

- 10%



Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

200190
1 kg
Beutel

JEUNE PRIMEUR

12.87

statt 14.30

Pfälzer Karotten Julienne 2mm

- 10%



Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

200192
1 kg
Beutel

JEUNE PRIMEUR

6.71

statt 7.45

Gemüse Mischung Brunoise

- 10%



Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

201008
1 kg
Beutel

JEUNE PRIMEUR

8.87

statt 9.85

Kohlraben geschält ganz 2.5 kg

- 10%



Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

200191
1 Stück
Beutel

JEUNE PRIMEUR

22.41

statt 24.9

Gemüse Dips 6 Sorten

- 10%



Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

201012
1 kg
Beutel

JEUNE PRIMEUR

16.20

statt 18.00

Aktionen

gültig vom 01.07.2024 bis 31.07.2024

Küchenfertig / Convenience



Peterli gekraust gehackt

- 10%



Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

200199
250 g
Schale



9.65

statt 10.73

Salatmischung Central 500g

- 10%



Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

210071
0.5 kg
Beutel



6.62

statt 7.35

Salatmischung Gourmet 500g

- 10%



Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

210072
0.5 kg
Beutel



8.01

statt 8.90

Salatmischung Royal 500g

- 10%



Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

210074
0.5 kg
Beutel



8.91

statt 9.90

Salatmischung Queen Lady 500g

- 10%



Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

210093
0.5 kg
Beutel



10.35

statt 11.50

Gurken geschält Halbmond 3mm

- 10%



Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

200203
1 kg
Beutel



14.31

statt 15.90

Kopfsalat grün Herzblätter 500g

- 10%



Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

210087
0.5 kg
Beutel



14.04

statt 15.60

Eisbergsalat für Sandwich 500g

- 10%



Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

210081
0.5 kg
Beutel



5.36

statt 5.95

Frisée geschnitten 20mm 500g

- 10%



Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

210086
0.5 kg
Beutel



8.91

statt 9.90

Rucola Salat gewaschen 500g

- 10%



Artikel-Nr.
Verpackung
Preiseinheit

210076
0.5 kg
Beutel



12.15

statt 13.50



 Schwärzistrasse 3
8752 Näfels

 Steinacherstrasse 105
8804 Au ZH

 +41 (0)55 618 59 59
UID CHE-115.949.592

 info@bettio-glarona.ch
 www.bettio-glarona.ch