



Basilikum-Pesto im Slow Food Check

NICHT ALLES IM GRÜNEN BEREICH

In Zusammen-
arbeit mit
der Slow Food
Qualitäts-
kommission

Klar, selbst gemacht ist Pesto am besten. Aber manchmal soll es eins aus dem Glas sein.

Doch ist ein fertiges Pesto eine echte Alternative?

Bio-Food-Testerin **Annette Sabersky** nahm drei Basilikum-Pestos ganz unterschiedlicher Qualität unter die Lupe.

Hierzulande gibt's Pesto wohl meist dann, wenn es mal schnell gehen muss. Pasta kochen, Pestoglas aufmachen, Nudeln abgießen und die grüne Sauce dazugeben, fertig. Oder man macht es selber, denn auch das geht ganz fix. In Italien hingegen ist die grüne Paste Teil eines Menüs. Im »Primo Piatto«, dem ersten Gang einer Speisenfolge, gibt es dann nur eine kleine Portion Pasta mit Pesto.

Oft ist es »Genovese«, wird also so hergestellt, wie schon seit 200 Jahren rund um Genua und in ganz Ligurien, dem Nordwesten Italiens. Nämlich aus: frischen, kleinblättrigen und darum aromatischen Basilikumblättchen, den Hartkäsesorten Parmigiano Reggiano und Pecorino, Olivenöl nativ extra, gerösteten Pinienkernen, wenig Knoblauch und grobem Salz. Traditionell wird alles im Mörser zerstampft. Denn das bedeutet das italienische Wort »pestare«: schlagen oder besser stampfen. Auch wenn das





Zerkleinern heute oft ein Hand-Mixer übernimmt oder, in Restaurants, das auch größere Maschinen machen, das Prinzip bleibt dasselbe: Bestimmte Zutaten werden zu einer grünen aromatischen Paste.

Oft weit weg vom Original

Geschützt ist die Bezeichnung »Genovese« zwar nicht. Jedoch orientieren sich die heimischen italienischen Küchen immer am Original – selbst wenn die einzelnen Rezepte auch mal ein klein wenig variieren, also mal mehr Knoblauch die grüne Sauce würzt oder immer etwas anders schmeckender Käse dazukommt. Anders bei den Pestos, die es hierzulande abgepackt im Glas zu kaufen gibt. Da wird die Originalrezeptur teils großzügig ausgelegt und das Ergebnis weicht vom Original weit ab.

So finden auch mal Petersilie, Rucola, Petersilie oder Bärlauch den Weg in die grüne Sauce, Sonnenblumen- statt Olivenöl machen sie geschmeidig, andere Hartkäse als Parmigiano Reggiano und Pecorino sorgen für Bindung und die teuren Pinienkerne werden gern gegen Cashewnüsse ausgetauscht. Das ist zwar nicht verwerflich, denn schmecken tut's ja auch. Nur sollte sich das Pesto dann nicht »Genovese« nennen, was aber häufig gemacht wird wie Untersuchungen der Stiftung Warentest zeigen. Schon vor Jahren titelte sie, dass Pesto, »weit weg vom Original« sei. Und das bestätigt auch der aktuelle Slow Food Check: Manche grüne Mischung bedient sich der Bezeichnung »Genovese«, hat aber nur wenig mit dem Original gemein – weshalb auch das Wörtchen »alla« vor „Genovese“ gesetzt wird, was so viel heißt wie »nach Art« des Genovese.

Milchsäure im Pesto?

Was nicht ins Pesto gehört, ob ins »Genovese« oder einfach in eins mit Basilikum, sind Füll- und Zusatzstoffe. Kartoffelflocken etwa, die dort für Bindung und Masse sorgen, wo mit Käse gegeist wird oder gar keiner drin ist, wie in veganen Sorten. Oder »natürliche Aromen«, die weder von Käse noch von Basilikum stammen, sondern aus pflanzlichen Stoffen aller Art gewonnen werden – oder auch biotechnologisch im Labor. Weder bei der italienischen »Mamma« noch beim Slow-Food-Koch kämen sie in den Mörser. Denn wo gute aromatische Zutaten verwendet werden, braucht's keine Nachhilfe.

Auch Milchsäure und Zitronensaftkonzentrat kennt das echte Pesto nicht, die aus dem Glas haben es aber schon teils in sich. Die Säuerungsmittel sollen die grüne Farbe der Paste erhalten,

BASILIKUM-PESTO

Zutaten: 1 Handvoll Pinienkerne, 1 Handvoll frische Basilikumblätter, 2 Knoblauchzehen, 10 g grobes Meersalz, 30 g Parmesan im Stück, 30 g Pecorino im Stück, 8 EL Olivenöl.

Zubereitung mit dem Pürierstab:

- In einer Pfanne die Pinienkerne ohne weiteres Fett rösten, bis sie duften, danach abkühlen lassen und grob hacken.
- Die Basilikumblätter zerrupfen, die Knoblauchzehen schälen und grob hacken. Beides in ein hohes Rührgefäß geben, das Salz und die Pinienkerne zugeben, ebenso beide Käsesorten in den Rührbecher bröckeln. Etwas von dem Olivenöl dazugießen und alles mit dem Pürierstab zerkleinern. Nach und nach das gesamte Öl zufügen, es soll eine glatte, grüne Sauce entstehen.

Tipp: Wenn Pesto übrig bleibt, in ein Schraubglas füllen und mit ausreichend Olivenöl zum Konservieren bedecken.

die nach dem Hacken und Erhitzen schwindet. Denn auch das ist üblich bei fertigen Pestos: Sie werden pasteurisiert, also nach dem Abfüllen bei 60 bis 70°C einige Minuten lang im Glas erhitzt. So sind sie zwar rund zwei Jahre haltbar, jedoch leiden Aussehen und Geschmack immer etwas.

Zwar gibt es auch vereinzelt Pestos zu kaufen, die kalt verarbeitet und damit nicht erhitzt sind. Im Laden findet man sie in der Kühlung und auch zu Hause müssen sie kühl aufbewahrt werden. Sie sind jedoch nur etwa vier Wochen haltbar, nicht monatelang.

Kein Hexenwerk

Doch warum nicht öfters mal das Pesto selber machen? Das ist kein Hexenwerk und mit einem Pürierstab oder Pesto-Maker ruck, zuck geschafft. Der Kauf lohnt sich, wenn regelmäßig Pesto auf den Tisch kommen soll. Klassisch, mit dem Mörser geht es natürlich auch. Das Stampfen erfordert zwar mehr Muskelarbeit, doch die Mühe wird belohnt: Das Pesto ist besonders aromatisch, zitronig und frisch. Es lässt sich auch auf Vorrat herstellen. Mit etwas Olivenöl abgedeckt hält es sich dann im Kühlschrank wochenlang.



I PESTI ALLA GENOVESE VON BARILLA

Hier gibt es das Pesto: Konventioneller Einzelhandel

Preis je 100 g / je Glas (190 g): 1,57 / 2,99 Euro

Das ist drin (Angaben lt. Anbieter):

Sonnenblumenöl 44,5 %,
 Basilikum 30 %,
 Cashewkerne,
 Grana Padano g.U. Käse 4,5 % (Lysozym aus Ei),
 Molkepulver (Milch),
 Salz,
 Pecorino Romano g.U. Schafskäse 1,2 %,
 Zucker,
 Natives Olivenöl Extra 1 %,
 Basilikumextrakt,
 natürliche Aromen (Milch),
 Knoblauch,
 Buttermilchpulver (Milch),
 Säureregulator: Milchsäure.

Das ist dran: Der Käse, der hier ins Glas kommt, ist typisch für ein Pesto, und der Basilikumgehalt ist in Ordnung. Der Rest der grünen Masse hat mit einem Pesto, das sich »alla Genovese« nennt, allerdings wenig gemein. Statt Pinienkernen werden Cashewkerne verarbeitet, statt Olivenöl vor allem preiswertes Sonnenblumenöl hineingerührt. Dazu kommen unerwünschte Beigaben wie: Molke- und Buttermilchpulver, Basilikumextrakt sowie Milchsäure. Sie sollen die Haltbarkeit verbessern und Farbe und Konsistenz stärken. Ein Pesto braucht auch keinen Zucker und schon gar keine »natürlichen Aromen«, die Slow Food ablehnt. Denn sie werden nicht aus dem namengebenden Vorbild gewonnen, etwa Basilikum oder Käse, sondern aus Naturstoffen aller Art – wie Blättern und Holzstoffen – und auch biotechnologisch, im Labor erzeugt – mit Hilfe von möglicherweise genmanipulierten Mikroorganismen. Solche Aromen sind heikel, weil sie einen Geschmack vortäuschen, der von Natur aus nicht gegeben ist. Das ist vor allem für Kinder von Nachteil, die den natürlichen Geschmack von Lebensmitteln kennenlernen sollen, keine Imitate. So schmeckt diese grüne Paste – anders als die Werbung verspricht – auch nicht »nach Sommer«, sondern sehr intensiv, fast schon penetrant nach Pesto, dazu ist sie sehr salzig. Eine vollständige Zutatenliste findet man im Internet bei Barilla allerdings nicht. Unter der Überschrift »das natürlichste Pesto, das es gibt« stehen allein drei Zutaten: Basilikum, Cashewnüsse und Pecorino Romano. Keine Rede von Zusatzstoffen und Nicht-Pesto-Zutaten. Unsere Anfrage hat der Nudelkonzern bis zum 10. April 2018 auch nicht beantwortet. Ehrliche Aufklärung sieht anders aus.



HOF-PESTO BASILIKUM VON ALLOS (BIO, VEGAN)

Hier gibt es das Pesto: Bio-Fachhandel

Preis je 100 g / je Glas (125 g): 2,39 / 2,99 Euro

Das ist drin (Angaben lt. Anbieter):

Basilikum 43 %,
 Olivenöl 32 %,
 Cashewnüsse 11 %,
 Petersilie,
 Kartoffelflocken,
 Wasser,
 Pinienkerne 2 %,
 Zitronensaftkonzentrat,
 Meersalz,
 Chili,
 Knoblauchpulver.



Das ist dran: Hier ist alles bio und der Basilikumgehalt ist hoch. Dass ausschließlich Olivenöl in die Paste gerührt wird – und somit keine anderen Öle – ist auch prima. Was hingegen nicht in ein Pesto gehört, ist Wasser. Es werde eingesetzt, um das Anmischen der Gewürze zu erleichtern, teilt Allos mit. Doch das könnte auch das Öl übernehmen. Kartoffelflocken haben in einem Pesto zudem nichts zu suchen. »Wir haben den italienischen Klassiker neu interpretiert und bewusst eine vegane Variante entwickelt«, heißt es dazu von Allos. Okay, das kann man machen, jedoch lässt sich dies auch ohne Kartoffelflocken herstellen, wie andere vegane Basilikumpestos zeigen, etwa in dem man mehr Pinienkerne nimmt oder notfalls auch die preiswerteren Cashews. Das Öl setzt sich dann zwar nach einiger Zeit ab, lässt sich aber wieder unterrühren. Grundsätzlich ist Kartoffelstärke zwar Slow-Food-konform, aber in einem Pesto hat sie nichts verloren. Beide, Wasser und Flocken, scheinen vielmehr einfach als Füllstoffe zu dienen. Genau genommen ist dieses Pesto damit preislich nur etwas günstiger als das höherpreisige, aber traditionell hergestellte Pesto von PPura, das keine Füllmittel enthält. Die Pinienkerne sind mit nur zwei Prozent dagegen recht knapp bemessen, stattdessen wird mit preiswerteren Cashewkernen aufgefüllt. Die kommen aus Vietnam, Sri Lanka und von der Elfenbeinküste und somit von weit her. Wie überhaupt fast alle Zutaten der grünen Paste weit gereist sind: Basilikum und Petersilie werden unter anderem aus Ägypten, Belgien und Holland bezogen, das Knoblauchpulver aus Ägypten, China und Indien und die Pinienkerne aus Russland. Zwar gedeihen manche Rohstoffe hierzulande nicht. Aber dann sollte auch nicht damit geworben werden, dass »Allos-Hof-Pesto aus heimischen Gemüsesorten« jede Pasta zu etwas Besonderem mache. Tatsächlich schmeckt die grüne Paste besonders säuerlich durch Zitronensaftkonzentrat, das bei Slow Food nicht erwünscht ist – und bei recht fester Konsistenz auch eher flach.



GENOVESE MIT OLIVENÖL UND PINIENKERNEN VON PPURA (BIO)

Hier gibt es das Pesto: Bio-Fachhandel

Preis je 100 g / je Glas (120 g): 2,90 / 3,49 Euro

Das ist drin (Angaben lt. Anbieter):

Basilikum 38 %, natives Olivenöl extra, Hartkäse 11 % (Pecorino, Parmigiano Reggiano D.O.P.), Zitronensaft, Knoblauch, Pinienkerne, Meersalz.

Das ist dran: »Genovese« steht auf dem Glas. Und die Rezeptur entspricht auch tatsächlich dem traditionellen Pesto aus Ligurien. Fast. Allein der Zitronensaft ist nicht im Original zu finden. Die Säure sorgt hier für eine frische grüne Farbe, die durch Hacken und Pasteurisieren schwindet. Da es sich um Saft handelt, keine Zitronensäure, geht das nach den Slow-Food-Kriterien in Ordnung. Fast alle Zutaten hier kommen aus Italien, sind bio und teils sogar aus eigenen Anbauprojekten. Das kleinblättrige Basilikum wächst an der ligurischen Küste, das native Olivenöl extra (eine Cuvée aus den Sorten Moraiolo, Coratina und Ogliarola), Knoblauch und Zitrone werden von Familienbetrieben aus Apulien bezogen, der Parmigiano Reggiano D.O.P. ist aus Norditalien und der Pecorino aus dem Latium, der Mitte Italiens. Allein die Pinienkerne sind, mangels italienischer Biomasse, teils aus Portugal und Spanien. Man orientiere sich bei Rezepten und Herstellung nah an der traditionellen Zubereitung, erklärt Tina Ulmer von PPura, einem Familienbetrieb mit Sitz in der Schweiz, der ausschließlich in Italien produziert. PP stehe hier für »Passione e Perfezione«, was so viel heißt wie: Hier wird mit Liebe und Perfektion handwerklich hochwertige Feinkost erzeugt. Das heißt aber nicht, dass hier gar keine Maschinen zum Einsatz kommen, betont Tina Ulmer, denn körperlich anstrengende Tätigkeiten wie das Mörsern können sie problemlos übernehmen. Doch der handwerkliche Anteil sei deutlich höher als bei industrieller Produktion. So werden für das Pesto Basilikum, Käse, Kräuter und andere Zutaten von Hand ausgewählt, abgewogen und in einen Cutter gegeben. Darin werden die Zutaten dann maschinell in kleinen Portionen langsam zerkleinert. Weil die Temperatur niedrig bleibt, werden die Aromen der empfindlichen Basilikumblättchen geschont. Das fertige Pesto wird anschließend in Gläser abgefüllt und bei ca. 70°C kurz pasteurisiert. Dass hier gute, sonnige Zutaten verarbeitet werden, schmeckt man: Das leicht stückige, frisch-würzige Pesto mundet fast so gut wie selbstgemacht oder wie bei »la Mamma«. ●



Komm genießen-Comté



Natürlich köstlich genießen

Das macht COMTÉ so einzigartig: Die herrliche Natur des französischen Jura-Massivs, einer urgesunden Landschaft im Osten Frankreichs, in der die rot-weißen Montbéliard-Kühe zu Hause sind, die natürliche Zubereitung aus frischer Rohmilch und zum Reifen die Ruhe, die nur die Natur schenken kann. Mindestens vier Monate, aber auch zwölf und mehr Monate, ruht jeder Laib im Reifekeller, wo er regelmäßig gewendet und mit Salzwasser eingerieben wird. Was auf den kräuterwühnten Wiesen im Jura-Massiv beginnt, kommt so als naturreines, würzig-mildes Geschmackserlebnis auf den Tisch.



www.comte.de
www.comte.de/facebook