Dr. Burkhard Boenigk
Lauftherapeut DLZ® | Dipl.-Ernährungstrainer VA® | Dipl.-Kräuterpädagoge VA® | Fachtrainer Diabetikersport Basis DDG®
Übungsleiter-B BVS® Sport in der Rehabilitation (Lizenz DBS-ÜL-B-0-225067) | Trainer BLSV® Nordic Walking
Übungsleiter-B BLSV® Sport & Entspannungsverfahren in der Prävention (Lizenz: BY 561737/16)

PESTO & GREMOLATA

Laufinstinkt+® Therapie & Training | Augsburg
Lauf-Coaching + Ernährungsstrategie + Kräuterpädagogik + Entspannungsverfahren

"Pesto" oder "pestare" (italienisch) bedeutet "zerstampfen". Denn ganz klassisch wird Pesto im Mörser gemacht. "Gremolata" ist - wie Pesto - auch eine Kräuter-Würzmischung und insofern ein spezielles Pesto, beiderseits aus der ligurisch-lombardischen Küche stammend.

15 Rezepte

- Pesto alla Genovese modificato
- Bärlauch/Petersilien-Pesto
- Rote Bete-Pesto
- Spinat/Petersilien/Zitronen-Pesto
- Pesto alla Trapanese
- Wildkräuter-Pesto
- Spargel-Pesto
- Kürbis-Pesto
- Kürbiskernpesto
- Schwarzkohl/Walnuss-Pesto
- Paprika/Koriander-Pesto
- Pesto alla Calabrese
- Fichtenwipfelpesto
- Fichtenwipfel/Bärlauch-Gremolata
- Ahorn/Linden-Gremolata

© Laufinstinkt+® Therapie & Training, 2019

Gesundheitswert

Der ernährungsgesundheitliche Wert liegt auf der Hand:
Pesti und Gremolati werden allesamt kalt hergestellt und kalt verkostet.
Sämtliche Vitamine, sekundären Pflanzenstoffe und Vitalstoffe bleiben so erhalten.
Nichts wird durch Erhitzen zerstört. Kommen die Zutaten aus dem Bio-Laden oder werden als Wildpflanzen in abseitiger Natur selbst gesammelt, dann bleiben geg. konventionellen Zutaten nicht nur Glyphosat, der gesamte E-Nummernkatalog u.a. Kontaminationen draußen, auch die Konzentration der Vitalstoffe ist deutlich bis drastisch erhöht.
Darüber hinaus zählt auch noch die Nüsse-Samen-Kerne-Fraktion zu den "Superfoods".
Damit ist der maximale ernährungsgesundheitliche Nutzen gegeben.
Wirkungen: Blutreinigend, blutdrucksenkend, antibakteriell, vitaminisierend, mineralisierend, vitalisierend, immunstärkend u.a.

Geschichte

Vermutlich geht die Methode der Pestoherstellung auf das römische Moretum, eine kräuterhaltige Käsesoße, zurück. Nach einer anderen Theorie ist Pesto eine mittelalterliche Abwandlung des ebenfalls ursprünglich römischen Garums.
Demnach ist Pesto die erste auf der Basis von Öl zubereitete Soße.
International bekannt wurde Pesto unter anderem durch einen 1944 veröffentlichten Artikel der New York Times, der die Paste erstmals in den US-Medien erwähnte, und ein 1946 von Angelo Pelligrini im Sunset Magazin veröffentlichtes Rezept. Später warb Frank Sinatra für das Produkt. In Europa machten vor allem die vielen italienischen Auswandererrestaurants Spaghetti al Pesto bekannt.
Das traditionelle Pesto stammt aus Ligurien und wurde dort offenbar von Giovanni Battista Ratto in "La Cuciniera Genovese" Mitte 1863 erstmals wie folgt dokumentiert:
„Man nimmt eine Knoblauchzehe, Basilikum (falls nicht vorhanden: Majoran und Petersilie), geriebenen holländischen Käse und Parmesan sowie Pinienkerne und zerreibt alles zusammen mit wenig Butter in einem Mörser, bis ein Brei entstanden ist.
Diesen vermischt man anschließend mit reichlich Olivenöl.
Mit dieser Mischung werden Lasagne und Gnocchi (Troffie) angerichtet, wobei man etwas heißes, ungesalzenes Wasser dazugibt, um die Mischung flüssiger zu machen.“
(Quelle: Wikipedia 2019-05-17).

Pesto fertig kaufen oder selber machen?

In das klassische Pesto alla Genovese gehören nur Olivenöl, frische Basilikumblätter, Knoblauch, Pinienkerne, Parmesan (oder Pecorino), Salz und Pfeffer - sonst nichts.
In fertigen Pestos aus dem Supermarkt sind Pinienkerne, Olivenöl und Pecorino oft nur in geringen Mengen zu finden, weil sie mit minderwertigeren/billigeren Ingredienzien substituiert werden. Darüberhinaus sind sie häufig auch noch mit Aromen und Konservierungsmitteln kontaminiert.
Die Stiftung Warentest hat 30 Pestos aus dem Supermarkt getestet.
Das Fazit ist vernichtend: Teuer, unbefriedigend, schlechter Geschmack, Etikettenschwindel.
Urteil: Nur 3 bekamen die Note Gut, 1/3 schnitt mangelhaft ab.
(siehe: https://www.test.de/Basilikum-Pesto-Fertigsossen-weit-weg-vom-Original-4581374-4581325/).

© Laufinstinkt+® Therapie & Training, 2019

Also besser selber machen. Das geht recht einfach:
Die Pesto-Zubereitung im Mörser benötigt etwas Kraft und Zeit.
Leichter und schneller geht es im Mixer oder mit dem Pürier-Stab.

Aufbewahren
Gläser sauber auswaschen und 10 min bei 180 °C im Ofen sterilisieren.
Hiernach Ofen ausschalten, aber geschlossen lassen, bis die Gläser abgekühlt sind.

Wo dazu?
Pesto mit Nudeln oder Gnocchi lässt sich schnell für ein Mittagessen zubereiten.
Aber auch viele andere Gerichte lassen sich damit verfeinern, z.B. Suppen
oder gebratenes Fleisch. Auch als schmackhafter Brotaufstrich ist es eine gute Wahl.
Egal ob Pasta, Gnocchi, Suppe oder Fleisch: Pesto wird gewöhnlich nicht erhitzt,
sondern hinterher unter das Essen gerührt oder dazu gereicht.

Frische erhalten
Im Kühlschrank, im sterilisierten Schraubglas verschlossen, bleibt selbstgemachtes Pesto bis zu drei Wochen frisch. Das Aroma wird konserviert, wenn das Pesto im Glas glatt gestrichen und die Oberfläche mit etwas Olivenöl bedeckt wird.

Anmerkung
Die in dieser Arbeit veröffentlichten Empfehlungen, Rezepte und Anleitungen wurden vom Verfasser sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Ebenso ist die Haftung des Verfassers für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Pesto alla Genovese modificato

(hier ca. 400 ml)

Der grüne auf Basilikum basierende Klassiker "Pesto Genovese" ist hier modifiziert - insofern als die teuren Pinienkerne durch kostengünstigere Walnüsse ausgetauscht wurden.

Zutaten

- 115 g Basilikum
- 115 g Walnüsse
- 60 g Parmesan
- 1 Knoblauchzehe
- 90 ml Olivenöl
- 1 Eiswürfel (vermeidet das Oxidieren des Pestos)
- Salz zum Abschmecken
- Pfeffer und oder Chili(flocken) zum Abschmecken

Zubereitung

1. Basilikum waschen und abschütteln.
2. Knoblauch schälen, Parmesan in kleinere Stück schneiden.
3. Alle Zutaten in den Mixbehälter geben und bei niedriger Pürierstufe m.H.d. Stampfers 30-45 Sekunden mixen, bzw. solange, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

© Laufinstinkt+® Therapie & Training, 2019

Bärlauch/Petersilien-Pesto

(hier ca. 400 ml)

Bärlauch/Petersilien-Pesto ist eine hervorragende Würzpaste, z.B. für Gemüsesuppen und Eintöpfe.

Zutaten

- 50 g Bärlauch
- 50 g Petersilie (vorzugsweise die geschmacksintensivere glatte Sorte)
- 50 g Pinienkerne
- 90 g Parmesan
- 160 ml Olivenöl
- 1 Eiswürfel (vermeidet das Oxidieren des Pestos)
- 1 TL Salz

Zubereitung

1. Bärlauch und Petersilie waschen und abschütteln.
2. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und abkühlen lassen.
3. Parmesan klein schneiden und mit allen Zutaten in den Mixbehälter geben.
4. Bei niedriger Pürierstufe m.H.d. Stampfers für ca. 30-45 Sekunden mixen, bzw. solange, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Varianten

1. Statt Bärlauch die gleiche Menge Knoblauchsrauke verwenden.
2. Pinienkernen mit gleicher Menge Mandelstifte ersetzen.
   Diese ebenfalls vorher rösten.
3. Parmesan durch Pecorino ersetzen.

© Laufinstinkt+® Therapie & Training, 2019