

# Marktcheck Grünes Pesto, Jänner 2025

---

**Der Greenpeace-Marktcheck von grünem Pesto im Supermarkt**

---

## Inhaltsverzeichnis

---

Inhaltsverzeichnis	1
Zusammenfassung	1
Bio-Pesto mit italienischen Basilikum, auch vegan	2
Grüne Pestos - in Österreich in aller Munde	2
Untypische Zutaten in den Supermarkt-Pestos	3
Wussten Sie, dass ...	4

## Zusammenfassung

---

- Der Greenpeace-Marktcheck hat grüne Pestos in den heimischen Supermärkte geprüft.
- Das Ergebnis: Etwa 20 Prozent der Pestos sind im Schnitt bei den neun Supermarktketten in Bio-Qualität. Ebenso viele sind vegan, also rein pflanzlich.
- Hochwertige Originalzutaten werden oft durch billige Alternativen ersetzt.
- Die Hauptzutat Basilikum stammt bei allen geprüften Pestos aus Italien.
- Nur ein einziges Pesto enthält ausschließlich die Zutaten des Original-Rezeptes aus Ligurien: Ja Natürlich Bio-Pesto Genovese bei Billa und Billa Plus.
- Mit einem Bio-Anteil von über 35 Prozent im Regal belegt das Sortiment bei Interspar Platz 1.

Köstlich, schnell zuzubereiten und überall erhältlich: Nudeln mit Pesto sind eine gute Wahl, wenn der Hunger groß und die Zeit zum Kochen knapp ist. Mediterranes Pesto besteht traditionell aus Basilikum, Parmesan, Pinienkernen, Knoblauch, Olivenöl und Salz. Abgeleitet ist die Bezeichnung vom italienischen pestare, das zerstoßen oder stampfen bezeichnet und auf die traditionelle Herstellung mit dem Mörser verweist. Pesto ist auch in Österreich sehr beliebt und findet sich in vielen Haushalten im Vorratsschrank.

## Bio-Pesto mit italienischen Basilikum, auch vegan

---

Die biologische Landwirtschaft schützt Böden, Wasser und den Lebensraum vieler Tiere und Pflanzen. Auch sind bei Bio-Lebensmitteln umweltschädliche Spritzmittel nicht erlaubt. Der Marktcheck zeigt, dass ein Fünftel der Produkte in den Regalen der Supermärkte biologisch hergestellt sind. Zumindest ein Bio-Pesto gibt es - mit Ausnahme bei Hofer und PennyMarkt - in allen Supermärkten. Das Basilikum stammt bei allen geprüften Pestos laut Angaben der Supermärkte aus Italien.

Für Menschen, die keine tierischen Lebensmittel essen, gibt es einige Basilikum-Pestos ohne die Zutat Käse. Die folgenden drei Pestos sind sowohl biologisch hergestellt als auch rein pflanzlich:

- Alnatura Bio-Pesto Basilico / Cipriani Pesto Basilico / Followfood demeter Pesto Verde

Das Alnatura-Pesto, das leider nicht klar als vegan gekennzeichnet ist, gibt es bei Billa Plus und MPreis in Tirol. Die Produkte von Cipriani und Followfood sind bei Interspar erhältlich.

## Grüne Pestos - in Österreich in aller Munde

---

Pesto gehört zu den Lieblings-Nudelsaucen der Menschen in Österreich<sup>1</sup> - immerhin 10 Prozent wählen lieber Pesto als eine klassische Bolognese, Carbonara oder eine Tomatensauce.<sup>2</sup> Und der Pesto-Markt

---

<sup>1</sup> Vapiano Pastareport 2022 S15: [https://b2b.marketagent.com/media/ycwfvz5k/pressecharts\\_vapiano-pastareport\\_oktober-2022.pdf](https://b2b.marketagent.com/media/ycwfvz5k/pressecharts_vapiano-pastareport_oktober-2022.pdf)

<sup>2</sup> Marketagent 2018:

<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/913179/umfrage/umfrage-zu-den-beliebtesten-saucen-zu-spaghetti-in-oesterreich/>

wächst. Weltweit gehören Barilla, Unilever, Kraft Heinz und Del Monte Foods zu den wichtigsten Pesto-Herstellern, wobei Europa mit einem Marktanteil von über 35 Prozent der wichtigste Markt für Pestos ist.<sup>3</sup> In Österreich findet man neben der dominanten Marke Barilla etliche Pestos von den Eigenmarken der Supermärkte. Barilla wirbt mit „Basilikum aus nachhaltiger Landwirtschaft“. Die so beworbene „Basilikum Charta“ geht aber in punkto Nachhaltigkeit nur wenig über die gesetzlichen EU-Mindeststandards hinaus: Lediglich jährliche Audits und die Einhaltung der Fruchtfolge sind vorgeschrieben und drei Prozent der Anbauflächen muss Blühfläche sein. Der Einsatz von Pestiziden ist aber erlaubt, so dass es auch zu Pestizidrückständen im Pesto kommen kann.<sup>4</sup> Pesto in Bio-Qualität gibt es von Barilla nicht.

## Untypische Zutaten in den Supermarkt-Pestos

---

Ein Blick auf die Zutatenliste ist lehrreich und zeigt, dass es bei vielen gekauften Basilikum-Pestos Abweichungen von den Zutaten des italienischen Originalrezept „Pesto Genovese“ gibt:

- **Basilikum**, streng genommen Genoveser Basilikum aus Ligurien<sup>5</sup>, schwankt mengenmäßig stark, auch andere **grün färbende Zutaten wie grüne Oliven** oder Zucchini sind in den Zutatenlisten zu finden. Der Basilikum-Anteil reicht von etwa 20 Prozent (Barilla Pesto Basilico) bis über 50 Prozent bei einigen veganen Bio-Pestos (Alnatura, Cipriani, Followfood).
  - **Olivenöl, extra virgine**, wird oft mit **billigerem Sonnenblumenöl** ersetzt oder ergänzt.
  - **Pinienkerne** sind die Ausnahme in den Rezepturen. Auch bei der bekannten Marke Barilla finden sich in keinem Pesto Pinienkerne, sondern nur die **billigeren Cashews**. Diese sind weit gereist und verursachen im Vergleich zu anderen Kernen und Nüssen viele klimaschädigende Gase. Angebaut werden sie auch in Brasilien, Guinea und Vietnam, wo auch Kinder bei Herstellung und Ernte der Cashews unter ausbeuterischen Bedingungen arbeiten müssen.<sup>6 7</sup>
  - **Parmesan, Grana Padano und Pecorino**: Oft fehlen diese Bezeichnungen in der Zutatenliste, denn oft heißt es **nur „Käse“**, ohne die Sorten näher zu definieren.
  - **Knoblauch** findet sich bemerkenswerter Weise nicht in allen Rezepturen.
  - **Salz** findet sich in überraschend hoher Menge: Und zwar von 1,4 bis 3,2 Gramm auf 100 Gramm Pesto. Damit enthält eine Portion Pesto (33 Gramm) im Schnitt gleich viel Salz wie eine Portion Chips (63 Gramm).<sup>8</sup>
- Weitere Zutaten, die im klassischen Rezept nicht vorkommen: Basilikumextrakt, Aromen, Bambus- und Maisfasern sowie Kartoffelflocken. Letztere vor allem zur Verbesserung der Konsistenz und als Füllstoffe. Nichts verloren haben im Pesto-Rezept auch Milchbestandteile wie Molkepulver (mit Lactose) und Milcheiweiß. Bei einigen Produkten wird dem Geschmack mit Zucker nachgeholfen. Aber auch

---

<sup>3</sup> Marketresearchfuture: Pesto Sauces Market Overview; <https://www.marketresearchfuture.com/reports/pesto-sauces-market-27500>

<sup>4</sup> Konsument 2024: Pesto-Posse der Barilla-Bosse; <https://konsument.at/barilla-pesto-posse-der-barilla-bosse>

<sup>5</sup> Basilico Genovese D.O.P. als Zutat des weltbekanntesten, typisch italienischen „Pesto Genovese“; <https://docs.google.com/document/d/1ZBhZCUwLBFTqUSCkcbsBI003SgQLBfaWdL9lL0min4w/edit?tab=t.0>

<sup>6</sup> Springer Nature 2022: Environmental, nutritional and social assessment of nuts; <https://link.springer.com/article/10.1007/s11625-022-01146-7>

<sup>7</sup> List of Goods produced by Child labour or forced labour

<sup>8</sup> Action on Salt 2017: Pesto Report; <https://www.actiononsalt.org.uk/news/surveys/2017/pesto/>

Lebensmittelzusatzstoffe zur Haltbarmachung oder um die Farbe zu erhalten, finden sich in vielen Pestos. Zitronensäure (E 330) als Säureregulator ist laut E-Nummern-Broschüre der Arbeiterkammer zwar "unbedenklich", kann aber in großen Mengen und sehr häufig gegessen, den Zähnen schaden und Reizungen im Mund hervorrufen. Das Felix-Pesto enthält Glucono-delta-Lacton oder "Gluconodeltalacton": E 575 ist laut Einschätzung in der E-Nummern-Broschüre der Arbeiterkammer "ab 20 g abführend".<sup>9</sup>

**Bei veganem Pesto** sind natürlich keine tierischen Zutaten wie Parmesan und Pecorino enthalten. Mehr Basilikum, Pinienkerne und hochwertiges Olivenöl im Rezept sorgen für den gewohnten Pesto-Genuss. Aber auch Kartoffelflocken zur Verbesserung der Konsistenz finden sich unter den Zutaten..

## Wussten Sie, dass ...

---

### 1 ... **das Original-Rezept aus Genua in Ligurien nur sechs hochwertige Zutaten enthält?**

Die klassischen Zutaten für "echtes" Pesto Genovese sind: frisches Genoveser Basilikum, Natives Olivenöl Extra, die Hartkäsesorten Parmigiana Reggiona/Grana Padano oder Pecorino, Pinienkerne, Knoblauch und Salz.

### 2. ... **Pesto mit den sechs Original-Zutaten die Ausnahme im Supermarkt-Regal sind**

Nur eines von etwa 30 verschiedenen Pestos im Handel enthält ausschließlich die Zutaten des italienischen Originals. Greenpeace kritisiert, dass bei der Bezeichnung oft "gemogelt" wird und fordert eine klare Kennzeichnung: Wo auf das Original aus Genua verwiesen wird und "Genovese" am Etikett steht, soll die Zutatenliste auch tatsächlich nur die sechs hochwertigen Bestandteile des Original-Rezeptes enthalten.

### 3. ... **die Pestos im Supermarkt wärmebehandelt werden, um länger haltbar zu sein?**

Industriell gefertigter Pesto werden in der Regel mithilfe von Konservierungsstoffen oder durch Pasteurisierung haltbar gemacht. Dabei wird das Glas nach dem Abfüllen einige Minuten lang auf 60 bis 70 Grad erhitzt. Das Pesto ist dann etwa zwei Jahre lang haltbar, Vitamingehalt, Geschmack und Aussehen können allerdings etwas leiden.

### 4 ... **die Haltbarkeit von geöffnetem Pesto verlängert werden kann?**

Geöffnetes Pesto gehört in den Kühlschrank und sollte möglichst rasch innerhalb von ein paar Tagen aufgebraucht werden. Länger haltbar wird es, wenn man Öl darüber träufelt. Auch Einfrieren ist möglich, hier können leichte Veränderungen in Geschmack und Farbe auftreten.

### 5. ... **im Sommer Basilikum-Pesto auch leicht selber herzustellen ist?**

Circa 50 Gramm Pinienkerne ohne Fett leicht anrösten und grob hacken. Eine Hand voll Basilikumbblätter grob zerreißen, 2 Zehen Knoblauch zerkleinern und alles gut mixen. Parmesan und/oder Pecorino reiben und dazu mengen. Mit circa einem halben Teelöffel Salz abschmecken und etwa 8 Esslöffel Olivenöl zur passenden Konsistenz verrühren. Mit etwas Öl bedecken, dann ist das Pesto im Kühlschrank einige Wochen haltbar.

---

<sup>9</sup> AK 2018: E-Nummern - Leitfaden durch die Lebensmittelzusatzstoffe;  
[https://wien.arbeiterkammer.at/service/broschueren/konsument/E-Nummern\\_2018.pdf](https://wien.arbeiterkammer.at/service/broschueren/konsument/E-Nummern_2018.pdf)