

Pesto / Песто

Песто (*pesto, pestato, pestare* –смачкване) е популярен сос от италианската кухня, произведен на основата на зехтин и пасиран босилек и сирене.

Обикновено е със зелен цвят (от босилека), но съществуват и такива с червен цвят, придаден от добавените сушени домати.

Произхожда от Северна Италия. Счита се, че е известен още от времето на Римската империя, но първите писмени сведения са от 1865 година.

Пестото, тъй като съдържа босилек, е богато на витамин К и витамин А.

Класическото „Pesto alla genovese“ се приготвя с пасиран босилек, готварска сол, семена от пиния (дърво от семейство Борови), чесън, зехтин (*extra virgin*) и сирене пекорино. В някои от класическите рецепти вместо семена от пиния се използват орехи или кашу, а сиренето може да бъде пармезан или грана падано.

Във френската историческа област Прованс съществува отделен вариант на този сос, наречен писту (*pistou*), в който обикновено не се добавят ядки.

В Австрия от тиквени семки се приготвя „тиквено песто“, а в Германия също приготвят свой вариант на соса, където вместо босилек за приготвянето му се използва левурда (позната в България още като „мечи лук“, „див чесън“, „див лук“).

Често, се ползва термини ПЕСТО и като се ползват други зелени ядливи растения вместо босилека, например листа от ШИШО.

