



Artischocken



„Tatsächlich glaubte man früher, Artischocken seien hochgiftig und hat sie gemieden – heute gilt sie als Delikatesse!“

Zubereitung von Artischocken

Artischocken **abspülen** und über einer Tischkante den Stiel abbrechen. Das sogenannte „**Heu**“ im inneren entfernen (wenn das nicht klappt, den Stiel abschneiden und das **Heu nach dem kochen** entfernen). Dann die **harten Außenblätter** entfernen und die **Spitzen abschneiden**. **Achtung**: alle Schnittkanten sofort mit Zitronensaft einreiben! Blütenkopf mit einer **Schnur umwickeln** und je nach Größe **15-45 Minuten** in **Wasser mit Salz und Zitronensaft** kochen, dafür besser keinen Aluminiumtopf verwenden, da Artischocken mit Aluminium reagieren!



Herkunft und Anbau

Schon vor 2500 Jahren war die Artischocke bei den Römern und in Ägypten bekannt: als teure Delikatesse der reichen Oberschicht. Ab dem 15. Jhd. wurde die Pflanze in sämtlichen Ländern im Mittelmeerraum kultiviert. Wir erhalten den größten Teil unserer Artischocken aus **Frankreich**, aber auch aus **Süd-**

Spanien. Die Wachstumsbedingungen in Mittelmeerregionen sind ideal: die Pflanzen bevorzugen **viel Sonne** und eine \varnothing -Temperatur von 20° C, die Temperatur sollte nicht unter -5° C sinken - Frost mögen sie überhaupt nicht. Das Distelgewächs benötigt pro Pflanze eine beachtliche Fläche vom **1 m²**. Daher sind die Felder unserer Erzeuger **großflächig** und sehr arbeitsintensiv.

Ernte und Einheit

- **Erntezeit:** i.d.R. Mai – Okt.
- **Anbauland:** FR und ES
- **Anbauart:** Bio
- **Anbauverfahren:** Freiland

Eigenschaften und Geschmack

Der essbare Teil der Artischocke ist der Blütenkopf und teilweise auch der **1 - 1,50 m** hohe Stiel, welcher ihn hält. Die Blüten sehen etwas aus wie Tannenzapfen und sind faustgroß, je nach Blütenstand auch etwas größer/kleiner. Je nach Sorte sind sie in ihrer Farbe komplett **grün**, haben **violette Spitzen** oder Blätter. Die violetten Sorten sind etwas kleiner, unterscheiden sich aber kaum in ihrem **leicht bitteren**, an Haselnuss und Sellerie erinnernden Geschmack. Kleine Blütenknospen könne ganz gegessen werden. Von den großen Blütenständen werden lediglich der fleischige Teil, die sogenannten Artischockenherzen und der untere Teil der Blätter verzehrt, schmackhaft als Salatbeilage odereinfach mit einem leckeren Dip und frischem Brot.



Nährwertangaben und Medizin

Medizinisch ist die Artischocke inzwischen unersetzlich: viele Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe, sowie der Bitterstoff „Cynarin“ wirken **appetitanregend**, **verdauungsfördernd** und unterstützen die Funktion von Leber und Galle. Außerdem glauben Forscher, das Artischocken eine **cholesterinsenkende Wirkung** besitzen und z. B. auch vor Arteriosklerose schützen. Flavonoide wirken **antioxidativ** und **entzündungshemmend**.

Nährwert ϕ /100 g

- **Brennwert:** 45 kcal/188 kJ
- **Kohlenhydrate:** 11 g
- **Kalium:** 360 mg
- **Calcium:** 44 mg
- **Magnesium:** 60mg