



Kräuterwissen

Echte Artischocke

Cynara scolymus (Korbblütler)

(*Cynara cardunculus* = Wilde Artischocke, Kardy oder Kardone)



Geschichte, Botanik und Kultur

Italien, Spanien, Frankreich und die USA gelten als die Hauptanbauggebiete dieser stacheligen Gemüsesorte.



Verwendung in Naturheilkunde und Küche

Bei Verdauungsbeschwerden jeden Tag 1–2 Tassen Artischockentee getrunken...



Rezept

Kleine Artischocken mit Knoblauch und Oliven



Geschichtliches – Echte Artischocke

Ursprünglich im Mittelmeerraum und dem Gebiet Irak bis nach Nordafrika beheimatet, wurde die Artischocke erstmals in den landwirtschaftlichen Schriften des römischen Gelehrten und Schriftstellers Lucius Columella um 60 n. Christus erwähnt.

Bereits die Griechen und die alten Römer schätzten die Kardy = *Cynara cardunculus*, die als Stielgemüse zubereitet wird, wie auch die Gemüseartischocke = *Cynara scolymus*, von der die Blütenköpfe und die Blütenböden als feine Delikatesse sehr beliebt sind.

Vermutlich Anfang des 15. Jahrhunderts wurden diese Staudenarten von italienischen Händlern nach Frankreich und den britischen Inseln eingeführt. Es erstaunt eigentlich ein wenig, dass diese Pflanzen die Verbreitung in der neuen Welt, den Vereinigten Staaten von Amerika, erst im 19. Jahrhundert geschafft haben.

Botanik und Kultur

Die Artischocke ist eine zweijährige bis ausdauernde, krautige und Horst bildende Kulturpflanze. Die Vermehrung erfolgt hauptsächlich durch Samen, wobei frisches, ausgereiftes Saatgut die beste Keimkraft hat. Eine Teilung älterer Stöcke im Frühjahr wird hin und wieder auch praktiziert.

Die Artischocken verlangen einen guten und nährstoffreichen Gartenboden, der durchlässig sein muss. Der Standort sollte gut besonnt sein. In kalten Gegenden ist ein Winterschutz mit Tannästen zu empfehlen. Ein kühler und nasser Sommer kann die Blütenfäule und den gefürchteten Grauschimmel an dieser dekorativen Pflanze fördern und zudem dazu führen, dass die wärmeliebenden Blütenköpfe nicht ausreifen können. Die Pflanze, die an geschützten Lagen bis 1½ Meter hoch werden kann, ist sehr dekorativ und eignet sich deshalb auch als schöne Solitärpflanze in einer Staudenrabatte.



Verwendung in der Naturheilkunde

Die Eigenschaften dieser leicht bitteren Heilpflanze sind – entgiftet und regeneriert die Leber, aktiviert die Galle und wirkt sich positiv auf die Blutzuckerwerte aus und wird deshalb mit Erfolg bei Gelbsucht und Diabetes sowie bei Verdauungsproblemen im Magen-Darm-Trakt eingesetzt. Appetitlosigkeit, Völlegefühl und Übelkeit als Begleiterscheinung, lassen sich mit den Heilkräften und Inhaltsstoffen (u. a. dem gallenanregenden Cynarin) dieser Pflanze lindern. Wir möchten an dieser Stelle darauf hinweisen, dass bei Gallenleiden eine Abklärung bei einem Arzt oder Naturarzt gemacht werden sollte. Da sie den Cholesterinspiegel senkt, hat dies auch eine präventive Wirkung bei Herz- und Kreislauferkrankungen sowie bei Gefäßveränderungen.

Verwendung in der Küche

Allseits bekannt ist das Aperitif Getränk Cynar, das aus der Artischocke und verschiedenen Kräutern hergestellt wird.

Die noch geschlossenen Blütenköpfe können in Salzwasser, das mit Zitronensaft verfeinert wurde gekocht und mit einer Sauce Vinaigrette oder einer Sauce Hollandaise serviert werden. Die feinen Blütenböden sanft blanchiert und gebraten, gelten als besondere Delikatesse und können unter anderem auch als Zugabe zu einer feinen Pizza verwendet werden.

Geschnittene Stängel der Kardone oder Kardy können in Milchwasser wie Krautstiele gekocht werden. Mit einer Sauce Béchamel übergossen und mit Käse bestreut – goldgelb gratiniert, ergibt dies eine vollwertige und bekömmliche Speise.



Rezept

Kleine Artischocken mit Knoblauch und Oliven auf Orecchetti

pro Person

2–4	kleine Artischocken (3–6 cm hoch)
½	Zitrone, Saft
2–4	Knoblauchzehen
6–8	schwarze Oliven
2–3 EL	Olivenöl
wenig	Salz
1 Zweig	Basilikum
100 g	Orecchetti oder andere Teigwaren

- Orecchetti im Salzwasser al dente kochen.
- Die Artischocken abspülen, den Stiel wegschneiden, die harten Blätter entfernen. Mit einer Schere den Spitz (mind. $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ der Artischocke) wegschneiden. Die Artischocke halbieren.
- Die Artischockenhälften mit dem Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht schwarz werden.
- Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.
- Die Oliven entsteinen und in feine Streifen schneiden.
- Die Basilikumblätter in feine Streifen scheiden.
- Das Olivenöl erhitzen, die Artischocken zugeben unter ständigem Wenden auf kleinem Feuer 3 Minuten anbraten. Den Knoblauch dazugeben und weitere 2 Minuten braten. Am Schluss die Oliven dazugeben. Mit wenig Salz abschmecken.

Die Orecchetti im Teller anrichten, Artischocken und die Basilikumstreifen darüber geben und sofort servieren.

