

ARTISCHOCKE

Wissenschaftlicher Name: *Cynara scolymus*

Pflanzenfamilie: *Asteraceae* (Korbblütengewächse), Unterfamilie *Asteroideae* (Röhrenblütige Korbblütengewächse)

Weitere Namen: Echte Artischocke

Herkunft: Die Heimat der Artischocke ist nicht genau bekannt. Man vermutet, dass sie aus dem Mittelmeerraum, der Türkei, dem Iran oder aus Arabien stammt. Heute wird die Artischocke in allen gemäßigten und südlichen Breiten angebaut. Schwerpunkt des Anbaus ist der Mittelmeerraum.

Kultur: Die Anzucht erfolgt im März in Gewächshäusern bei mindestens 20°C. Ab Mitte Mai wird im Abstand 100 x 100 cm in das Freiland gepflanzt. Artischocken lieben einen gut gedüngten und mit viel Kompost verbesserten Boden. Während der Kultur muss man die Artischocken ausgiebig wässern und ein- oder zweimal nachdüngen. Die Ernte erfolgt, wenn die Blütenböden noch geschlossen sind, ansonst hat man zwar sehr attraktive Blüten, aber kein Gemüse mehr. Im Winter können die Pflanzen mit einer dicken Laubdecke abgedeckt werden. Strenge Winter überleben sie aber nicht. Gut überwinterte Pflanzen können geteilt werden. Die Pflanzen können auch im Keller überwintert werden. In der Regel nimmt nach 4 Jahren der Ertrag ab.

Düngung: Stallmist, Stroh oder Kompost. Zusätzlich 40g/m² Volldünger im Juni/Juli.

Beschreibung: Die Artischocke ist eine mehrjährige, bis zu 2 m hohe, Staude. Sie hat grau-filzige gefiederte Blätter und im August erscheinen blaue ansehnliche Blüten. Aus der Blattrosette der Staude entwickeln sich im Sommer lange Achsen, an deren Enden kiefernzapfenähnliche Blütenköpfe stehen. Die Blütenköpfe sind violettlich oder grün, rundlich bis zylindrisch, 13-15 cm groß und 150 -500 g schwer. Die Hüllblätter liegen dachziegelartig übereinander. Der fleischig verdickte Blütenboden und die verdickte Basis der Hüllblätter werden als Gemüse genutzt.

Wichtigste Inhaltsstoffe: Inulin, Cynarin (ein Bitterstoff), Eiweiß, Kalzium, Eisen, Provitamin A und Vitamin B₁.

Sorten, Varietäten, Formen:

Es gibt sehr viele Sorten: hellgrüne, grüne, grünviolette und violette. Am beliebtesten sind Sorten mit großem grünem und möglichst breiten Blütenboden, wie die schon klassische Sorte ‚Große von Laon‘. Gute Sorten sind auch ‚Grüne Französische‘, ‚Violette Pariser‘, ‚Violette Italienische‘, ‚Castellamare‘ (frühreife Sorte), ‚Green Globe‘, ‚Princesse‘, u.v.m.

Lagerung: Artischocken sind kein Lagergemüse, man kann sie aber unter geeigneten Bedingungen bis zu 3 Wochen aufbewahren.

Optimale Lagerbedingung: Bei 0°C und einer relativen Luftfeuchtigkeit von 90-100% 2-3 Wochen. Man muss sie dabei aber mit einer Haushaltsfolie abdecken und darf sie keiner Zugluft aussetzen, da sie sonst sehr rasch austrocknen.

Pflanzenschutz: Während der Anzucht ist mit einem Befall durch Blattläuse zu rechnen. Lässt man aufgeblühte Blütenköpfe im Herbst zu lange an der Staude, d. h. bis sie bereits verwelken, können die Blütenköpfe durch Grauschimmel (*Botrytis cinerea*) und Becherpilz (*Sclerotinia sclerotiorum*) befallen werden. Man sieht dann auch sehr leicht die schwarzen Sklerotien in den Blütenköpfen.

Hinweise: Die Blütenböden aufgeblühter Blütenköpfe schmecken bitter, sind nicht mehr zart und weniger gut verdaulich. Angetrocknete Blattspitzen und/oder Braunfärbung (bei weißen und grünen Sorten) sind ein Zeichen für zu lange Lagerung.

Verwendung: Artischocken können roh verzehrt werden, in der Regel werden sie aber vor dem Verzehr gekocht. Die Stiele mit den untersten 3-4 Hüllblättern werden abgeschnitten, die Blütenköpfe gewaschen und in kochendes Wasser, mit Salz, Zitronensaft oder Essig, gegeben und ca. eine $\frac{3}{4}$ Stunde lang gekocht. Zum Essen werden dann aus dem Blütenkopf die Blätter einzeln herausgezupft und mit dem unteren fleischigen Ende in eine Sauce (S. Vinaigrette, S. Hollandaise, S. Rosé,...) gedippt und mit den Zähnen abgezogen. Schließlich ist der Blütenboden freigelegt, von dem man vor dem Verzehr das „Heu“, den faserigen Flaum, entfernen muss.

Der Blütenboden kann auch paniert, überbacken, in Würfel geschnitten (in einer Sauce serviert) werden. Er kann auch ausgehöhlt und mit Speck, Fleisch, Speisepilzen, Käse, u.v.m. gefüllt werden. Aus Artischocken kann man auch köstliche Cremesuppen machen.

Artischocken werden abgekocht als Nass- und Sauerkonserven in den Handel gebracht. Sie sind auch Grundlage für Apéritifs, Magenbitter und andere Spirituosen.

