Artischocke

cynara scolymus

khurshuf (arab.), artichoke (eng.), artichaut (franz.), carciofo (ital.), alcachofa (span.), enginar (türk.)

Kategorie

Gemüse, Korbblütler (asteraceae)

Beschreibung



cynara scolymus

Die Artischocke (Cynara cardunculus) ist eine distelartige, kräftige Kulturpflanze aus der Familie der Korbblütler (Asteraceae). Die Sortengruppe der Artischocken wird wegen ihrer essbaren knospigen Blütenstände angebaut und als Blütengemüse verzehrt. Ebenfalls zu Cynara cardunculus zählt das Blattgemüse Cardy.
Die Artischocke ähnelt in allen Teilen ihren wilden Vorfahren, Cynara cardunculus. Sie ist eine ausdauernde Pflanze: Nachdem sich im Herbst des ersten Vegetationsjahres eine grundständige Blattrosette gebildet hat, werden etwa fünf Jahre lang 0,5 bis zu 2 Meter hohe Stängel mit Blütenständen gebildet. Die zwei- bis dreifach fiederschnittigen, dornigen Laubblätter sind bis zu 80 cm lang und 40 cm breit; die Unterseite ist graufilzig behaart.
Die körbchenförmigen Blütenstände sind der Teil der Pflanze, der geerntet wird. Im Vergleich zu wild wachsenden Formen sind die Blütenstände größer. Durch eine frühere Blütezeit sind mehrere Ernten im Jahr möglich. Der Blütenstandsboden ist stark fleischig. Die unten fleischigen, dachziegeligen Hüllblätter sind bei kultivierten Formen kaum dornig. Werden die Blütenstände nicht geerntet, zeigen sich die violetten Röhrenblüten. Es werden 2 bis 8 Millimeter lange Achänen mit einem Pappus aus 2 bis 3,5 Zentimeter langen, federigen Borsten gebildet.
Die Artischocke wird im Frühsommer geerntet, doch gibt es eine Sorte mit konischem Kopf und glatten Rändern, die im Winter geerntet wird. Zum Essen werden sie vor der Blüte gepflückt, nur einige, die für die nächste Ernte Samen entwickeln sollen, bleiben stehen.
Gewöhnlich ist die Artischocke kugelförmig und moosgrün oder grünviolett. Sie besteht aus spitz zulaufenden schuppenartig übereinander liegenden Blättern, welche die Blüte mit dem nektarreichen Kelch umhüllen.

Nährwerte von Artischocken pro 100 g

Kalorien	43
Eiweiß	2,4 g
Fett	0,2 g
Kohlenhydrate	2,6 g
Ballaststoffe	10,8 g

Herkunft

Die frostempfindliche Artischocke stammt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum; vom östlichen Mittelmeer (Kilikien) über Persien bis nach Nordafrika, westlich bis Spanien und ebenso auf den

© 2026 coquina.de

Kanarischen Inseln.
Die wichtigsten Anbauländer sind Frankreich, Italien, Spanien, Ägypten, Israel und Marokko. Die Sortenvielfalt ist sehr groß. Die bei uns beliebtesten Artischocken kommen aus der Bretagne und der Provence.

Aroma

Das Innere der Blätter schmeckt feinherb und leicht bitter; Artischockenherzen und -böden haben hingegen einen sehr milden und feinen Geschmack.

Verwendung

Bei großen Artischocken sind die unteren fleischigen Teile der Hüllblätter und die Blütenböden (eigentlich Korbböden; das Artischockenherz) essbar. Die unter den Blättern liegenden Härchen, das so genannte »Heu« (nicht geöffnete Blüten), sind nicht zum Verzehr geeignet. Kleinere Artischockensorten, die überdies früh geerntet werden (wie es z. B. auf der Gemüseinsel Vignole in der Lagune von Venedig üblich ist), können im Ganzen verzehrt werden, darunter auch die mit dem Siegel der geschützten geografischen Angabe (g. g. A.) versehene, dornenlose Römische Artischocke (carciofo romanesco). Die ganzen Blütenköpfe werden gebraten, gekocht oder frittiert. Der feine Geschmack der ungewürzten gekochten Artischocke ähnelt dem des Eiweißes eines Spiegeleis. Artischocken werden 20 bis 45 Minuten in Salzwasser mit etwas Zitronensaft gekocht. Die Blätter werden dann abgezupft und der untere Teil mit den Zähnen abgezogen. In der Regel wird dazu eine Vinaigrette gereicht. Artischockenböden werden auch eingelegt und sind unter anderem ein verbreiteter Pizzabelag.
Artischockenherzen sind als besondere kulinarische Delikatesse bekannt. Artischockenherzen werden frisch gekocht sowie auch in Dosen oder eingelegt angeboten. In Öl mit Kräutern eingelegt gelten sie als beliebte Komponente mediterraner Antipastiplatten.
Zusammen mit Kräutern wird aus Artischocken seit 1953 in Padua auch ein dunkelbrauner Digestif mit dem Namen Cynar hergestellt.
Man verzehrt sie gekocht mit kalten und warmen Saucen, die Artischockenböden gefüllt, als Beilagen, Garnierung oder mit anderen feinen Gemüsen kombiniert.

Einkauf / Aufbewahrung

Bedingt durch unterschiedliche Erntezeiten gibt es das Gemüse das ganze Jahr über, mit Schwerpunkten im Spätherbst und Frühsommer. Trockene Blattspitzen sowie braun verfärbte Blätter weisen darauf hin, daß die Artischocke nicht mehr frisch ist.
Artischocken können bei 0° C und hoher Luftfeuchtigkeit - da sie leicht austrocknen - maximal 2 bis 3 Wochen gelagert werden. Allerdings leidet die Qualität, je länger sie liegen.
Artischockenherzen bzw. -böden gibt es auch als Sauerkonserven in Gläsern und Dosen.

Gesundheit

Artischocken wird eine appetitanregende, verdauungsfördernde und cholesterinsenkende Wirkung zugeschrieben. Aufgrund unterschiedlicher Wirkmechanismen (vermehrte Ausscheidung von Cholesterin, erhöhter Cholesterinverbrauch zur Gallensäuresynthese als auch Hemmung der Neubildung von Cholesterin in den Leberzellen) soll tatsächlich durch den Verzehr von Artischocken eine Senkung des Gesamtcholesterins um bis zu 12 Prozent möglich sein. Insofern kommt der Artischocke eine wichtige Rolle bei der Vorbeugung gegen Arteriosklerose zu. Der enthaltene Bitterstoff Cynarin regt den Stoffwechsel der Leber an. Außer als Gargemüse werden ihre Blätter in Säften, Tees, Trockenextrakten und Tinkturen verwendet. Ihre medizinische und diätetische Wirkung wird auf den Gehalt an Polyphenolen sowie insbesondere speziellen Flavonoiden und Chinasäurederivaten zurückgeführt. Vor allem Frischpflanzenextrakte aus Artischockenblättern werden erfolgreich in der Therapie der Dyspepsie und Hypercholesterinämie eingesetzt. Die Bildung des protektiven Radikalfängers Stickstoffmonoxid wird signifikant erhöht. Dadurch können auch Zucker- und Fettstoffwechsel verbessert werden. Auch kardiovaskuläre Erkrankungen und das metabolische Syndrom können positiv beeinflusst werden. Frischpflanzenextrakte aus der Artischocke entfalten im menschlichen Organismus eine stoffwechselstimulierende Wirkung, die mit einer antioxidativen Protektion durch vermehrte Bildung des endogenen Radikalfängers Stickstoffmonoxid verbunden ist. Stickstoffmonoxid stimuliert die Aktivität und Bildung von Mitochondrien. Dies führt zu einer Verbesserung der

Allgemeingesundheit, der Lebensqualität und des Wohlbefindens durch signifikant erhöhte Stoffwechseleffizienz.
Menschen mit Reizdarm, die diätetisch behandelt werden, sollten Artischocken zumindest zu Beginn meiden ebenso wie Erbsen, Bohnen, Zwiebeln, Lauch, Kohlsorten und Pilze. Diese Nahrungsmittel enthalten fermentierbare, schlecht resorbierbare Kohlenhydrate (sog. Fructane), die Blähungen verursachen können.

Geschichte

Erste Berichte über die Artischocke gibt es bei Plinius und Columella, wobei die Zuordnung der dort erwähnten Pflanzen unsicher ist. So könnte das altgriechische scolymos, das sich auf die Dornen bezieht, auch andere Disteln meinen. Im 1. Jahrhundert n. Chr. scheint der Beginn der Artischockenkultur zu liegen. Die Araber verbreiteten die Artischocke im südlichen Mittelmeergebiet. Die Bezeichnung der Pflanze in den europäischen Sprachen leitet sich von der iberisch-arabischen Bezeichnung al-haršūf ab, so in Spanien (spanisch alcachofa) wie auch in Italien (italienisch carciofo).
Nachdem die Pflanze durch den florentinischen Händler Filippo Strozzi Mitte des 15. Jahrhunderts aus Sizilien importiert worden war, trat sie ihren Siegeszug durch Caterina de' Medici 1533 nach Frankreich und Großbritannien an. Bis zur französischen Revolution war die Artischocke in den Gärten des französischen Landadels ein Zeichen von Reichtum und vornehmer Lebensart. Ende des 19. Jahrhunderts wurde sie von italienischen Einwanderern auch in den USA eingeführt. In den 1930er Jahren erlangte dort die Mafia mit Gewalt ein Monopol auf den Handel mit Artischocken an der Ostküste, das 1935 gebrochen wurde.

Mythologie

In der griechischen Mythologie verliebte sich Zeus in die attraktive Nymphe Cynara, die ihn jedoch abwies. Daraufhin verwandelte Zeus sie in seiner Wut in die stachlige Artischocke. An die Nymphe erinnert noch heute ihr wissenschaftlicher Name, aus dem die heutige griechische Bezeichnung ankinára abgeleitet ist.

© 2026 coquina.de