

Die Artischocke, ein spezielles Gemüse

HEIDI ROHDE GERMANN

Als ich als Primarschülerin das erste Mal eine grosse, grüne Artischocke sah, konnte ich kaum glauben, dass es sich dabei um ein essbares Gemüse handelte. Ob sie mir wegen des Essens von Hand oder wegen ihres Geschmacks so gut munde, kann ich nicht mehr sagen.



Bild: www.lebensmittelfotos.com

Die Artischockenpflanze ist eine Distelart, deren Blütenköpfe, bevor sie erblühen, als Gemüse geerntet werden. Die Pflanze kann bis zu zwei Meter hoch werden, gedeiht in mildem Klima und trägt während etwa fünf Jahren Blüten, die man je nach Standort mehrmals im Jahr abschneiden kann. Ursprungsort ist das östliche Mittelmeer. Ägypter, Griechen und Araber hatten sie schon auf ihrem Speiseplan. Durch die Araber gelangte die Artischocke auch in die nördlicheren Gegenden Europas, wo sie geschätzt wurde. Wegen ihrer damaligen Seltenheit galt es als sehr vornehm, sie zu kultivieren. Durch europäische Siedler gelangte die Artischocke auch nach Nordamerika, wo sie ebenfalls angebaut wird. Auf einer unserer Reisen fuhren wir in Texas an Castroville vorbei. Dort staunten wir über die riesigen Anzeigen, die uns auf «the world's artichoke capital» hinwiesen.

Artischocken werden heute vor allem im Frühjahr und Sommer und bis zum Frühjahr angeboten. Die bei uns im Handel erhältlichen Artischocken stammen meist aus Italien, Frankreich oder Spanien. Die Mittelmeerländer sind auch heute noch die wesentlichen Anbauggebiete.

Artischocken gelten als gesund. Sie enthalten neben den Vitaminen B, E und Pro-Vitamin A auch Mineralstoffe und Spurenelemente wie Kalzium, Phosphor, Eisen, Folsäure, Kupfer und Magnesium sowie Ballaststoffe. Der etwas bittere Geschmack rührt vom Cynarin her, das den Cholesterinspiegel senken soll. Auch eine verdauungsfördernde Wirkung wird der Artischocke zugeschrieben. Im Handel werden daher Artischockentabletten – Kapseln und Dragees – angeboten, ebenso Artischockensaft; getrocknete Blätter werden mit heissem Wasser zu Tee aufgegossen. In Italien wird das alkoholische Getränk Cynar, ein leicht bitterer Digestif, hergestellt, den man auch mit Mineralwasser als Apéro trinken kann.

Es existieren verschiedene Artischocken-sorten: Man kann sie nach Herkunft, Grösse, Form und Farbe unterscheiden. Am häufigsten werden bei uns die grossen, runden, grünen Artischocken aus der Bretagne, die «Violet» aus der Provence und die mittelgrossen, violetten, runden und länglichen aus Italien angeboten. Die ganz jungen, kleinen Artischocken aus Italien findet man seltener. Sie sind besonders zart und werden von unseren ita-

lienischen Freunden zu Nudeln gegessen. Natürlich ist die Zubereitungsart der Artischocken unterschiedlich, je nachdem ob man die grossen Artischocken kocht und Blatt um Blatt verseist oder ob es sich um die zarten, kleinen Artischocken handelt, die mit den Nudeln oder als Beilage gereicht werden. Bei grossen wie kleinen Artischocken ist es wichtig, die Schnittstellen sofort mit Zitronensaft einzureiben um eine braune Verfärbung zu vermeiden. Bei den kleinen Artischocken, die mit Nudeln serviert werden, entfernt man nach dem Waschen die äusseren harten Blätter, kappt die Spitzen der restlichen Blätter, viertelt die Köpfe, entfernt das «Heu» auf den Böden und legt sie in Zitronenwasser. Nach dem Kochen werden sie in Olivenöl mit gehackten Zwiebeln in einer Bratpfanne kurz angebraten und mit etwas Wasser oder Weisswein abgelöscht. Dann lässt man sie noch etwa 10 bis 15 Minuten zugedeckt simmern. Zuletzt werden sie mit Salz, Pfeffer und klein gehackter glatter Petersilie abgeschmeckt, mit den al dente gekochten Nudeln vermischt und serviert.