

DI Doris Lengauer

## Gourmetgemüse Artischocke



Vielleicht sind Sie in Ihrem Urlaub schon einmal in den Genuss gekommen, frische Artischocken zu verspeisen. In der mediterranen Küche zählt diese zum Standardgemüse, bei uns ist sie eher nur ergänzende Zutat auf Pizza oder bei Antipasti, als dekorative Zierpflanze in der Floristik oder als Heilmittel bekannt. Ihr Anbau und somit die Verwendung als Frischgemüse wäre auch in Österreich möglich, ist jedoch derzeit noch kaum üblich.

### Herkunft

Archäologische Funde zeugen davon, dass bereits die alten Ägypter Artischocken als königliches Gemüse schätzten und kultivierten. Sie ist im gesamten mediterranen Raum beheimatet und ihre Verbreitung reicht vom Iran über Nordafrika, zu den Kanaren bis nach Südamerika. In Europa begann der Anbau ab dem 15. Jahrhundert rund um die Region von Neapel, von wo er sich dann auf benachbarte Mittelmeerländer ausbreitete.

Heute beträgt die weltweite Produktion von Artischocken knappe 1,6 Millionen Tonnen, wobei Italien vor Ägypten und Spanien die größte Menge (365.991 Tonnen) produzieren. (Quelle: *statista.com*)

### Pflanze und Anbau

Die Artischocke *Cynara scolymus* ist eine mehrjährige Pflanze der Familie der Korbblütler und wird der Unterfamilie der Carduae zugeordnet, zu der auch die Gattungen der Disteln, der Flockenblume und der Kletten gehören. Sie stellt mit ihren bis zu zwei Meter hohen Stängeln und ihren ausladenden Blättern eine überaus imposante Pflanze dar. Dementsprechend groß ist ihr Anspruch an das Platzangebot, das ca. 1 m<sup>2</sup> pro Pflanze betragen sollte. Die wärme- und wasserbedürftige Pflanze gedeiht am besten auf tiefgründigen mittelschweren Böden und sollte nicht vor Mitte Mai verpflanzt werden.

Bis zur Ernte benötigt die Kultur in erster Linie Unkrautbekämpfung und eventuell Pflanzenschutzmaßnahmen gegen Blattläuse. Gelegentlich wird auch von Schneckenproblemen und Wildverbiss berichtet.



Die Kultur benötigt teilweise Pflanzenschutzmaßnahmen gegen Blattläuse

## Ernte

Um an die köstlichen, fleischigen Blütenböden der Artischocke zu gelangen, darf man auf gar keinen Fall den Erntezeitpunkt übersehen. Der ist richtig gewählt, wenn die Schuppen der Knospen noch dicht anliegen und die Blütenspitzen eine bräunliche Färbung bekommen. Der Blütenkopf sollte sich fest und prall anfühlen. Die Stängel treiben meistens mehrere Blütenköpfe, die nach und nach geerntet werden können. Übersehene Knospen entwickeln wunderschöne Blüten, die zahlreiche Hummeln und Blütenbesucher anlocken.

## Ertragserwartung

In den Hauptanbaugebieten sind bei mehrjähriger Kulturführung Erträge von 150 bis 250 dt marktfähigen Knospen je Hektar üblich. Bei einjähriger Kultur ist im mitteleuropäischen Klima durchschnittlich mit sechs bis zehn frischmarktfähigen Knospen je Pflanze zu rechnen.

Bei unserem heurigen Tastversuch mit vier Artischockensorten der Firma Graignes Voltz (vgl. Abbildungen) erreichte die höchste geerntete marktfähige Stückzahl die Sorte ‚Madrigal F1‘ mit durchschnittlich 5 Knospen je Pflanze und einem durchschnittlichen Knospengewicht von 100 Gramm. Die übrigen Sorten brachten es auf 3 bis 4 Knospen pro Pflanze.



Madrigal F1

## Kultursteckbrief:

**Standort:**  
warm, sonnig  
und windgeschützt

**Bodenansprüche:**  
tiefgründig, nährstoffreich  
und humos

**Aussaatzeitpunkt:**  
Mitte Februar bis April  
als Vorkultur

**Aussaattiefe:**  
1 bis 2 cm

**Pflanzabstand:**  
100 x 100 cm

**Keimtemperatur:**  
20 – 25 °C

**Keimdauer:**  
15 bis 20 Tage

**Erntezeit:**  
1. Jahr: ab August  
ab 2. Jahr: Juli bis  
September



Opal F1



Opera F1



Symphony F1

## Überwinterung

Die mehrjährig genutzten Pflanzen schneidet man nach der Ernte bis auf wenige Zentimeter über dem Boden ab und bedeckt diese entweder mit Vlies oder einer Strohschicht, um die Wurzelstöcke vor Frost zu schützen. Ab April des Folgejahres sollte man die Abdeckung wieder entfernen, damit die Frühjahrswärme die Pflanzen wieder zum Neuaustrieb anregen kann.



Durchgeschnittene Artischocke

## Eine gesunde Delikatesse

Artischocken enthalten Folsäure, Vitamin B1, Vitamin B6, Calcium, Eisen sowie Beta-Carotin, eine Vorstufe von Vitamin A. Darüber hinaus sind sie, wie Gemüse im Allgemeinen, kalorienarm (100 Gramm enthalten nur etwa 44 Kilokalorien). Damit das Beta-Carotin in Vitamin A umgewandelt werden kann,

sollte man Artischocken immer mit einer gesunden Fettquelle wie z. B. Nüssen, Kernen oder einem hochwertigen Pflanzenöl kombinieren.

## Als Heilmittel

Der enthaltene Bitterstoff Cynarin fördert die Produktion der Gallenflüssigkeit und ihre Abgabe. Dadurch wird die Leber entlastet und der Entgiftungsprozess des Körpers erleichtert. Deshalb stellt er eine wertvolle Zutat bei Diäten für Leber- und Gallenranke dar.

## Die Zubereitung

Artischocken bereitet man am besten im Ganzen zu. Davor werden die äußeren harten Blätter entfernt und der Stiel abgebrochen. Anschließend werden sie in Salzwasser mit etwas Zitronensaft so lange gekocht, bis sich die Blätter abzupfen lassen. Im Anschluss können die fleischigen Teile der Blätter „abgenascht“ und das delikate Artischocken-Herz genossen werden.

