

Die Artischocke gilt, wie die Spargel auch, als Königin der Gemüse. Doch sie ist weit mehr als ein delikater, kalorienarmer Sattmacher. Auch als Heilpflanze hat das distelähnliche mediterrane Gewächs eine lange Tradition.

Jürg Lendenmann

Artischocke

Delikatesse und Heilmittel

Diese Disteln lass sie gelten,
ich vermag sie nicht zu schelten –
die, was uns am besten schmeckt,
in dem Busen tief versteckt.

Goethe legte diese Zeilen einem Artischockenstrauss bei, den er der Gattin des Münchner Botanikers Carl Friedrich Philipp von Martius schickte.

Schmackhafte, exquisite Herzen

Darstellungen in Pharaonengräbern zeigen, dass bereits die alten Ägypter die Pflanze als Diätgemüse kannten. Aus dem arabischen Raum stammt denn der Name des Gewächses: «*al-haršūb*» heisst Erddorn bzw. Erddistel. Von Arabien kam die Artischocke über Sizilien im Mittelalter nach Frankreich. Wegen des hohen Preises blieb sie lange dem Adel vorbehalten. Als Delikatesse gelten die gekochten unreifen, fleischigen Blütenstandsböden und die Hüllblattbasen (Artischockenherzen), die feinherb bis zartbitter schmecken. Auch die Wurzeln werden gekocht als Gemüse gegessen.

Artischocken sind reich an Vitaminen (B-Vitamine, Vitamin E und Pro-Vitamin A) und Mineralien (Kalium, Phosphor, Calcium, Magnesium und Eisen), dabei kalorienarm (22 kcal/100 g). Verwendet werden die jungen frischen Artischockenknospen; sie können wenige Tage im Gemüsfach gelagert werden. Gekocht wird

Blütenstandsböden
von Artischocken:
Herzen, die es in sich haben.

das Gemüse in Salzwasser mit viel Zitronensaft. Dabei sollte eine Chromstahlpfanne verwendet werden, da sich die Artischocken in Alu- oder Gusseisen-Töpfen verfärben. Weil die Artischockenherzen als Speicherkohlenhydrat das nicht verdauliche Inulin enthalten, kann die Delikatesse auch von Diabetikern genossen werden.

Gekürte «Pflanze der Reichen»

Die Artischocke gehört zur Familie der Korbblütler (Asteraceae). Mit ihrer Verwandten, der Kardone/dem Kardy, wurde sie 1992 in der neuen Unterart *Cynara cardunculus ssp. flavescens* WIKL. ver-

eint. Die aus dem Mittelmeerraum stammende Kulturpflanze wird bis zu zwei Meter gross und ähnelt einer Distel. Hauptanbauggebiete sind Italien, Spanien, Frankreich, Rumänien und Florida. Als Heilmittel erwähnt sie bereits Aristoteles' Schüler Theophrast. Die «Pflanze der Reichen» half bei der Verdauung fettreicher Speisen. Als Erster brachte der niederländische Botaniker Rembert Dodoens (1516–1585) die Heilwirkung in Zusammenhang mit einer Anregung der Gallebildung.

Fortsetzung auf Seite 12



Artischocken sollen, so der Volksglaube, auch gegen Achselschweiss wirken und das sexuelle Verlangen und Lustempfinden steigern.

In Europa fristete die Artischocke als Heilpflanze lange ein Mauerblümchendasein, da sie schwierig zu kultivieren war und es bereits zahlreiche etablierte Bitterstoffdrogen gab. Vielen bekannt sein dürfte der seit 1953 in Padua aus Artischocken und Kräutern hergestellte verdauungsfördernde Aperitif «Cynar».

2003 erkor der «Studienkreis zur Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde» an der Universität Würzburg die Artischocke zur Arzneipflanze des Jahres.

Gallebildend, lipidsenkend und antioxidativ

Ausgangsmaterial für vorwiegend wässrige Extrakte sind die frischen oder getrockneten Rosettenblätter; es kommen

aber auch Presssäfte oder Artischocken-tee zum Einsatz. Die Pflanze gehört heute zu den gut untersuchten Phytotherapeutika. Zum Wirkprinzip der Artischocke tragen vor allem drei Stoffklassen bei: Caffeoylchinasäuren, Flavonoide und Sesquiterpenlactone (Bitterstoffe).

Eingesetzt werden Artischocken-Extrakte vor allem bei Oberbauchbeschwerden wie Völlegefühl, Appetitlosigkeit, Übelkeit, Blähbauch, Entweichen von Darmgasen und Unverträglichkeit von fettreicher Nahrung. Unter diesen dyspeptischen Beschwerden, deren Ursache in einer Störung der Gallenbildung liegen, sollen 30 Prozent der Bevölkerung leiden. Die Wirkstoffe der Pflanze regen die Leberzellen an, vermehrt Galle zu bilden. Galle wirkt als Emulgator und hilft, dass das schwerverdauliche Fett leichter aus dem Darm aufgenommen werden kann. Klinische Studien geben auch Hinweise auf eine

lipidsenkende und antioxidative Wirkung von Artischockenblätter-Extrakt, der somit zur Vorbeugung einer Arteriosklerose eingesetzt werden kann. Daten weisen zudem auf eine leberschützende und leberfunktionsfördernde Wirkung hin.

Extrakte aus Artischockenblättern sind gut verträglich. Allergische Reaktionen (Allergie auf Korbblütler) wurden bisher nur nach direktem Kontakt der Frischpflanze mit der Haut beobachtet, nicht jedoch nach Einnahme von Extrakten. Patienten mit Gallenleiden sollten Präparate aus Artischockenblättern «nur nach Rücksprache mit dem Arzt» anwenden.

Übrigens: Die Artischocke soll die Lieblingsblume von Sigmund Freud gewesen sein, da das Zerpflücken der Knospe beim Essen ihn an eine glückliche Begebenheit aus seiner Kindheit erinnerte.