

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 62 (2005)  
**Heft:** 4: Gute Zähne, schlechte Zähne

**Artikel:** Köstliche Knospe  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551967>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 30.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Köstliche Knospe

**Essbare Disteln? Artischocken sind ein kulinarisches Vergnügen und rundum gesund.**

Jetzt gibt es sie wieder – die jungen, pummeligen, zarten Artischocken. Zwar sind die stacheligen Gesellen mittlerweile fast ganzjährig erhältlich, da sie von Frankreich über Nordafrika bis Israel angebaut werden, aber am besten schmecken sie eben doch von Mitte April bis November.

Botanisch heisst die so genannte Essdistel *Cynara scolymus* und ist tatsächlich, als Mitglied der Korbblütler-Familie, mit der Ackerkratzdistel eng verwandt. Es wird ja immer behauptet, dass die genügsamen Esel gerne Disteln fressen –

vielleicht bevorzugen Esel, die etwas auf sich halten, die bekömmlichere Variante? Im Gegensatz zu den einjährigen Disteln unserer Breiten sind Artischocken ausdauernde Kulturpflanzen, die im ersten Jahr meist nur eine Blattrosette bilden, erst im zweiten Jahr einen bis zu zwei Meter hohen Stängel mit den begehrten Knospen. Trotz des stacheligen Erscheinungsbildes sind kräftige Artischockenpflanzen mit ihren silbrig graugrünen Blättern, hellgrünen oder violett überhauchten Knospen und schliesslich den imposanten Blüten auch eine Augenwei-

de im Garten. Allerdings ist die Überwinterung in unseren Breiten recht schwierig, da die Pflanze aus dem Mittelmeerraum stammt und sehr frostempfindlich ist. Daher kommen die meisten Artischocken, die bei uns gegessen werden, aus den Ländern an Mittelmeer und Atlantik. Sehr beliebt sind die dickfleischigen Früchte aus der Bretagne, die zudem recht umweltfreundlich angebaut werden: die Befruchtung wird den Hummeln überlassen und die Düngung stark begrenzt. Auch Italien versorgt uns ab dem Frühjahr mit Artischocken, und aus Spanien und Sizilien kommen besonders kleine und zarte Sorten.

#### Bei Arabern und Goethe beliebt

Unser Name Artischocke stammt aus dem Arabischen und wird von «al-chur-chufa» (essbare Pflanze) oder «ardischauki» (Erddorn, Erddistel) hergeleitet. Von Ägypten bis nach Griechenland war die wohlgeschmeckende und verdauungsfördernde Artischocke schon im Altertum beliebt. Auch wohlhabende Römer schätzten sie – kein Wunder bei all dem fetten Essen. Den Weg zu uns fand sie im 15. Jahrhundert über Frankreich und England, wo wiederum vor allem der Adel sich die Delikatesse schmecken liess. Die feine Gesellschaft des 17. und 18. Jahrhunderts kürte sie zur «Königin der Gemüse» und glaubte an eine erotisierende Wirkung. Vielleicht liess sich deswegen Johann Wolfgang von Goethe im Briefwechsel mit Christiane Vulpius über das Gedeihen der Pflanzen im Weimarer Hausegarten unterrichten und sich sogar Artischocken nachschicken, wenn er auf Reisen war. Es wird sogar behauptet, dass er so manches Frauenherz statt mit Rosen mit einem Arrangement aus selbstgezogenem Gemüse zu erobern versuchte, und er schrieb an eine Freundin über die Artischocke: «Aus gepflegtem Revier send ich starre Disteln dir.»

In unserer Zeit wurde die Artischocke zur Arzneipflanze 2003 gewählt.

**Diese Distel, lass sie gelten  
Ich vermag sie nicht zu schel-  
ten  
Die, was uns am besten  
schmeckt  
in dem Busen tief versteckt.**

Johann Wolfgang von Goethe

Bunte Verwandte der Artischocke: Kratzdistel, Margerite und Kornblume.

#### Blätter, Böden oder beides?

An dieser Frage scheiden sich die Geister. Der Restaurantkritiker Wolfram Siebeck hält nur die Böden für der Mühe wert: «Gegessen wird von der Artischocke der Boden, sonst nichts.» Die «Blätter von den gekochten Artischocken zupfen und auf dem weichen Ende herumkauen» hält er für «eine langweilige Beschäftigung ohne kulinarischen Gewinn». Andere, auch ohne eselige Verwandtschaft, würden ihm da doch energisch widersprechen. Die geschmähten Blattenden durch eine leichte Vinaigrette, eine selbst gerührte Mayonnaise oder einen pfiffigen Dip ziehen und sie dann genussvoll auslutschen – das ist ein ausgesprochen leckeres Vergnügen und eine nette Zeremonie in geselliger Runde. Die Liebhaber der Böden futtern sich auf diese Weise zum Herzen der Artischocke vor.

#### Interessante Verwandte

Zur weiteren Verwandtschaft gehören neben der Kratzdistel die Sommerboten Margerite und Kornblume. Eine ebenfalls essbare Schwester der Artischocke ist die Karde, botanisch Cynara cardunculus, auch als Cardy, Kardone oder als Distelkohl bezeichnet. Früher war sie häufig in Klostergärten anzutreffen. Vermutlich





Die Karde oder Cardy (*Cynara cardunculus*) ähnelt ihrer Schwester Artischocke. Gegessen werden aber nicht die Blütenknospen (oben), sondern nur die fleischigen Blattstiele (rechts).

beziehen sich viele frühe Erwähnungen der Artischocke (auch) auf die Karde. Die Knospen haben jedoch keinen fleischigen Blütenboden, daher werden nur die – oft wie Chicoree gebleichten – Blattstiele gegessen. Frisch sind diese knackig und schmecken leicht bitter, würzig und etwas nussartig. Als Gemüse wird die Karde von Ende September bis Ende Dezember vorwiegend aus europäischen Anbaugebieten in Spanien, Frankreich und Italien angeboten. Sie enthält neben hohen Mengen Kalium und Vitamin C wie die Artischocke das Galle und Verdauung anregende Cynarin; für Zuckerkrankte ist sie wegen ihres Inulingesalts leicht verträglich (die Stärke Inulin ist ohne das Hormon Insulin abbaubar). Bei der Zubereitung sollte man die Stiele kurz blanchieren und dann die Haut samt Stacheln abziehen. Die meisten Schwarzwurzel- und Spargelrezepte können auch mit Cardy zubereitet werden.

#### Was ist drin?

Artischocken sind reich an Vitamin A und C sowie Kohlenhydraten. Sie enthalten B-Vitamine, Carotin, Spurenelemente, Bitterstoffe, antioxidativ wirkende Flavonoiden und das verdauungsfördernde Cyna-

rin. Cynarin wurde lange Zeit als der Stoff angesehen, der für eine leberschützende und vermutlich auch cholesterinsenkende Wirkung verantwortlich ist.

Dreiundhundert Jahre meines Nachruhmes für eine gute Verdauung!

Voltaire

In jüngerer Zeit wurde jedoch festgestellt, dass nicht Cynarin, sondern Cynarosid und Luteolin die Cholesterin senkenden Stoffe sind. So gesund Artischockenknospen sind: Cynarosid ist aber hauptsächlich in den Blättern, sehr viel weniger in Knospe oder Blütenboden, enthalten. Auch Cynarin kommt in der frischen Pflanze nur in geringen Mengen vor. Wer also seiner Verdauung oder seinem Cholesterinspiegel etwas Gutes tun möchte, sollte nicht nur Artischocken



essen, sondern auch auf Extrakte wie das Frischpflanzen-Präparat Boldocynara (in Deutschland A. Vogel Artischocken-Tropfen V) zurückgreifen, die auch die Wirkstoffe der Blätter enthalten.

• CR



## Ganz einfach bis raffiniert

Die Blätter und die «Herzen», also die saftigen Blütenböden, mit einer Sauce oder einem Dip zu verzehren, ist die einfachste Möglichkeit und macht nicht viel Arbeit. Je nach Grösse werden die Artischocken 15 bis 40 Minuten in Salzwasser mit einer Scheibe Zitrone (oder einem Schuss Essig) gegart. Es gibt jedoch auch raffinierte Rezepte; dazu gehört dieses vegetarische Gericht von Wolfram Siebeck, das er selbst als «oberste Feinschmeckerkategorie» bezeichnet :

**Zutaten:** 1 kg junge Erbsen, 4 frische, mittelgrosse Artischocken, 40 g getrocknete Morcheln, mittelgross und ohne Stielansatz, 500 g junge Kartoffeln, nicht grösser als Walnüsse, 1 Becher Sahne.

Morcheln zirka 3 Stunden einweichen, dann unter fliessendem Wasser sehr sorgfältig waschen (Einweichwasser aufbewahren). Grössere Pilze der Länge nach halbieren. In einen schweren Topf geben und erhitzen, bis die Feuchtigkeit verdampft ist. Dann ein Glas Portwein angießen und wieder verkochen. Danach von dem Einweichwasser vorsichtig (wegen des Sandes) so viel auffüllen, dass die Pilze bedeckt sind. Leicht salzen und etwas Zitronensaft dazugeben. Zugedeckt ungefähr 40 Minuten sammern lassen, dann auf grosser Hitze und ohne Deckel die Flüssigkeit reduzieren. Ist sie verschwunden, süsse Sahne angießen und auch die auf die Hälfte einkochen, bis sie hellbraun ist. Dabei abschmecken und eventuell mit Zitronensaft oder Salz oder Portwein nachwürzen. (Der Alkohol verkocht völlig.) Die Kartoffeln nur bürsten, nicht schälen, und gar kochen. Die Erbsen enthülsen und etwa 15 Minuten in wenig Salzwasser mit 1 TL Zucker und 1 EL Butter kochen. Die Artischocken zunächst in gesalzenem Essigwasser kochen. Die Böden freilegen und mit etwas Zitronensaft und Olivenöl marinieren.

Artischockenböden zusammen mit den Erbsen und 1 EL Butter zu den Morcheln geben. Die vereinigten Gemüse sollten feucht sein, aber nicht suppig. Liegen sie dagegen im Trockenen, kann mit ein wenig Sahne nachgeholfen werden.

Die warmen Kartoffeln in einer heissen Pfanne in Butter schwenken und mit grossem Meersalz bestreuen. Alles zusammen auf einer Platte anrichten und mit frischem Estragon servieren.

Farben- und Formenvielfalt bei der Artischocke.

**Tipp:** Wer mit dem Sand in den Morcheln ganz sicher gehen will, lässt das Einweichwasser durch einen Kaffefilter laufen.