Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 57 (2000)
Heft: 8: Gesunder Genuss : Artischocken

Artikel: Delikatesse für Leber & Gaumen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558076

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: 14.07.2025

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

Delikatesse für Leber & Gaumen

Die Artischocke war schon bei den alten Ägyptern und Römern ein Geheimtipp gegen Völlegefühl und Blähungen. Heute gehört das Distelgewächs, dessen leberschützende und gallenanregende Wirkung vielfach belegt ist, zu den am besten erforschten Heilpflanzen. Auch in der Küche kreieren längst nicht mehr nur Feinschmecker allerhand raffinierte Köstlichkeiten mit dem schmackhaften Edelgemüse.

In den Mittelmeerländern, insbesondere in Frankreich und Italien, zählt die Artischocke seit langem zu den populären kulinarischen Leckerbissen. Hierzulande galt sie lange Zeit als Exot, den man bestenfalls als Aperitif (Cynar) zu sich nahm. Doch die Zeiten ändern sich, und langsam aber sicher spricht es sich herum: Die Delikatesse mit den zarten Blütenböden und dem mundigen unteren Teil der Blütenhüllblätter schmeckt nicht nur ausgezeichnet, sondern besitzt verschiedene Heilwirkungen für den gesamten Organismus.

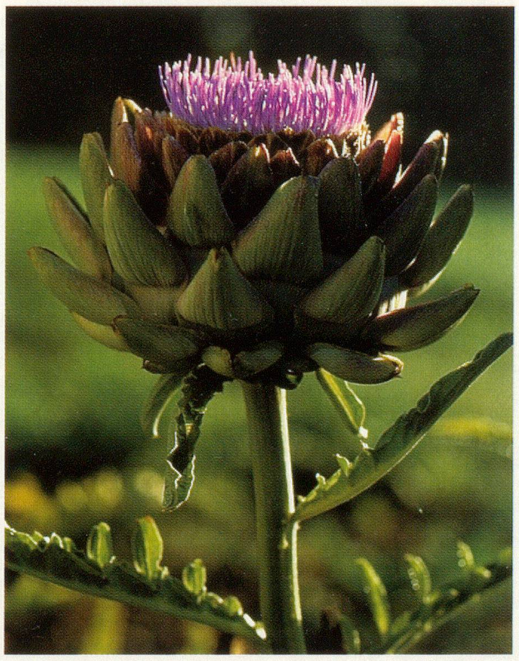
Durch verschiedene Studien belegt sind seit den Fünfzigerjahren die vielfältigen leberschützenden Effekte der Artischocken. Sie unterstützen die Regenerationsfähigkeit der Leber und besitzen insbesondere gallentreibende (cholekinetische), die Gallenbildung anregende (choleretische), keimtötende (antiseptische), cholesterinspiegelsenkende und harntreibende (diuretische) Wirkungen. Des Guten noch nicht genug: Die charaktervolle, dekorative Pflanze, deren Blütenköpfe so hartnäckig an Kiefernzapfen erinnern, soll u.a. auch vor den schädlichen freien Radikalen schützen, also antioxidativ wirken. Ferner soll sie die Entstehung von Arteriosklerose verhindern, als Fettkiller Störungen der Fettverdauung beheben und die Verdauung insgesamt positiv beeinflussen.

Herkunft und Geschichte

Über die Herkunft der Artischocke ist nicht sehr viel bekannt. Man vermutet, dass sie aus dem arabischen Raum stammt. Der Name Artischocke wird von einigen Etymologen auf das Arabische *«ardischauki»* zurückgeführt, was soviel heisst wie Erddorn. Andererseits stammt die lateinische Bezeichnung *Cynara scolymus*, die ihr Linné zugeteilt hatte, ursprünglich aus dem Griechischen. So oder so steht fest, dass die kulinarischen und heilkräftigen Qualitäten der eng mit den Disteln verwandten Pflanze schon sehr früh entdeckt wurden. Vom frühen Siegeszug der Artischocke zeugen unter anderem Abbildungen an den Wänden der ägyptischen Pharaonengräber. Ebenso preisen römische Aufzeichnungen, etwa *Plinius d.Ä.*, die Wirkung der Artischocke. Bei uns stiess der stachlige Exot im Mittelalter auf prominente Bewunderer, etwa bei den Medizinern und Botanikern *Leonhart Fuchs (1501-1566)* und *Hieronymus Bock (1498-1554)*. Auch *Tabernaemontanus (Jacob Theodorus 1522-1590)* legte eine detaillierte Pflanzenbeschreibung vor. Darin heisst es unter anderem: *«Die Wurzel in Wein gesotten, und darvon getrunken, soll den Gestanck der Achseln, (und des ganzen Leibs) vertreiben, oder aber dass man sie stosse, überleget, oder daselbst anstreichet. Obgemeldeter Tranck treibet auch viel stinckendes Harns, wie die Spargen, dienet dershalben zu den verstopfften Lebern und Nieren, zu der Gelbsucht und Wassersucht ...».*

Botanisches, Anbauländer

Frostempfindlich, wie sie ist, wächst die Artischocke fast ausschliesslich in warmen, mediterranen Gegenden. Hier trifft man auch die Wildartischocke, *Cynara cardunculus*, auch Kardone, Cardy- oder Spanische Artischocke genannt. Fachleuten zufolge soll *Cynara scolymus* eine Kulturform dieser wilden Art sein. Botanisch gehören beide zur Familie der Korbblütler (Compositae oder Asteraceae), also zur gleichen Familie, in welche die Botaniker auch den Roten Sonnenhut (*Echinacea purpurea*) einordnen. Die einen bis zwei Meter grosse Staude mit den essbaren Blütenköpfen besitzt kräftige Wurzeln und ist sehr ausdauernd. Im Sommer und Herbst zeigt sie ihre auffälligen violetten Blütenstände.



Hauptanbauländer sind Portugal, Spanien, Frankreich, Italien (Sardinien), Griechenland, Türkei, Israel, Ägypten, Algerien und Marokko. Auch in Deutschland – in der Pfalz und an der (am Westrand des Odenwaldes verlaufenden) Bergstrasse – wird die Artischocke angebaut, allerdings in geringeren Mengen als in den klassischen «Artischockenländern». Die Ernten finden das ganze Jahr über zu verschiedenen Zeiten statt, weshalb die Artischocke praktisch immer Saison hat. Das grösste Angebot mit der grössten Vielfalt (siehe Kasten Seite 8) gibts im Spätfrühling und Spätherbst.

Köstliche Artischockenherzen, segensreiche Hüllblätter

Verzehrt werden von der Artischocke nach Entfernung des Heus, wie der strohige Innenteil heisst, die zarten Blütenböden. Sie sind die von vielen heissbegehrte Delikatesse! Wohl enthalten die Blütenböden viele Vitamine, Mineralien und Spurenelemente. Im speziellen sind dies (auf 100 g Artischocken umgerechnet) 22 Kilokalorien (90 Kilojoule), 1 g Protein, 6,4 g Kohlenhydrate, davon 1,2 g verwertbare Kohlenhydrate und 5,2 g Ballaststoffe, 20 mg Natrium, 170 mg Kalium (100 g entsprechen einem Zehntel unseres Tagesbedarfs), 25 mg Kalzium, 60 mg Phosphor, 12 mg Magnesium, 0,7 mg Eisen, 48 mg Karotin, 0,1 mg Vitamin E, 0,07 mg Vitamin B1, 0,4 mg Niacin, 5 mg Vitamin C *(Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung, W. Wirths, Kleine Nährwerttabelle, 40. Auflage 1997).*

Die Kardone ist die wilde Verwandte der Artischocke und ebenfalls vielerorts im Mittelmeerraum anzutreffen.

Die eigentliche *Heilkraft* der Gemüse- oder Essdistel liegt aber in den grossen Grundblättern. Deren Inhaltsstoffe sind Caffeoylchinasäure sowie Flavonoide und Bitterstoffe. Als wichtigster Wirkstoff wurde Cynarin identifiziert, eine Substanz, welche die bereits erwähnten, positiven Wirkungen auf die Leber und insbesondere den Gallenfluss ausübt. Allerdings weiss man inzwischen, dass nicht das Cynarin allein, sondern der Gesamtextrakt der Artischockenblätter die beste Wirkung zeitigt.

Die Artischocke reguliert Leber und Gallenfluss

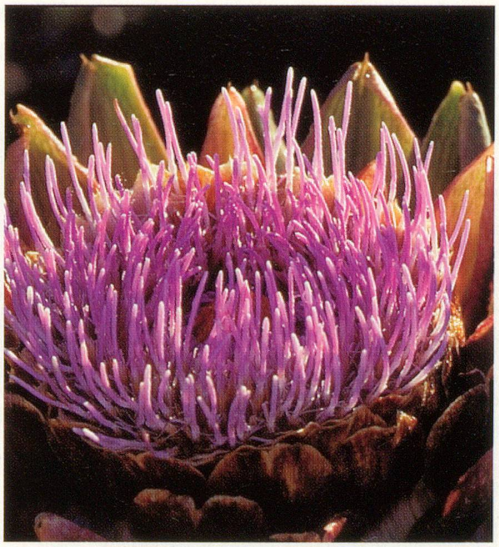
Die Leber – das «wunderbarste Laboratorium der ganzen Welt» (Alfred Vogel) – ist die grösste Drüse unseres Körpers. In 24 Stunden zirkulieren darin nicht weniger als 600 Liter Blut. Sie entgiftet den Körper, unterstützt das Immunsystem, speichert Vitamine und produziert die für die Verdauung unerlässliche Galle. Von der Leber gelangt die Galle in den Zwölffingerdarm. Wird die Galle nicht benötigt,

Die 7 wichtigsten Artischocken-Arten

- **Camus de Bretagne:** Spitzenreiterin unter den Artischocken. Kugeliger Kopf, kurz, breite, eng aneinander liegende Deckblätter. Macht 75 Prozent der französischen Artischockenproduktion aus. Stammt aus der Gegend um Nord-Finistère und den Côtes d'Armore (F).
- **Violette de Provence**: Violette Blätter und kleinere Blütenböden als die meisten Sorten. Junge, kleine Artischocken sind auch roh essbar. Anbau im südfranzösischen Var.
- **Le gros vert de Laon**: Die «dicke Grüne» von der Ile de France. Wird allerdings immer weniger angebaut.
- **Le Blanc hyérois**: Ovaler Kopf, langgezogene Hüllblätter, hellgrüne Farbe. Sogenannte Frühlingsartischocke, die von April bis Juli geerntet wird.
- **Blanc d'Oran**: Kopf besitzt eine konische Form, hellgrüne Farbe, manchmal zartviolett schimmernd. Diese «weisse» Artischocke wird auch Blanc d'Espagne oder, in Spanien, Tudella genannt.
- **Pallas Romana**: Runder Kopf, ähnlich wie Camus de Bretagne, aber kleiner.
- **Violet épineux**: Stammt aus der Gegend von Nizza.

(Quelle: G. Schwarz, «Wundermittel Artischocke, Angaben s. Seite 10)

so wird sie in der Gallenblase gespeichert, eingedickt und konzentriert. Wenn Hormone aus dem Magen-Darm-Trakt einen erhöhten Gallenbedarf signalisieren, setzt die Gallenblase diesen Verdauungssaft frei. Haupteinsatzgebiet der Gallenflüssigkeit ist die Verdauung von Fetten, z.B. nach fettreichem Essen. Da diese nicht wasserlöslich sind, kann der Organismus die mit der Nahrung aufgenommenen Fette nicht ohne weiteres verdauen. Diese Aufgabe übernimmt die Gallenflüssigkeit. Sie spaltet als «Emulgator» die Fette, die als grosse Tropfen im Nahrungsbrei schwimmen, in kleinere auf, so dass sie verdaut bzw. ausgeschieden werden können.



Aussen stachlig, innen butterzart und voll Heu, das vor dem Essen entfernt werden muss.

Damit die Säfte wieder fliessen

Bei Magen-Darm-Störungen, die auf eine zu geringe Produktion von Gallenflüssigkeit durch die Leber zurückzuführen sind, leisten Artischocken-Extrakte traditionsgemäss wertvolle Hilfe. Dazu zählen etwa Blähungen, Völlegefühl, Brechreiz, Übelkeit oder krampfartige Schmerzen im Oberbauch. Der verstärkte Gallenfluss beugt zudem der Entstehung von Gallensteinen vor und verhindert Verstopfung und Durchfall. Neben der Anregung der Gallensekretion besitzen Artischocken einen weiteren Effekt unmittelbar im Verdauungstrakt: Sie fördern die Darmperistaltik, also die Kontraktion und Entspannung der Darmwände. Dadurch wird der Darminhalt schneller transportiert, die «Abfallstoffe» verweilen weniger lang im Darmkanal.

Dafür, dass die Verdauung optimal funktioniert, benötigen wir aber nicht nur Artischocken. Ernährung und Verhalten tragen ganz wesentlich dazu bei. ***Tipp Nr. 1: Nicht zu viel essen.*** Süssigkeiten reduzieren oder weglassen, ebenso tierisches Eiweiss sowie Fett. An den Gärungsprozessen, die sie auslösen, hat der Darm «lange zu kauen». ***Tipp Nr. 2: Mehr Ballaststoffe.*** Ballaststoffe sind unverdauliche Bestandteile der Nahrung. Ihr Vorteil: Sie erhöhen das Volumen des Nahrungsbreis und somit des Darminhalts und die Geschwindigkeit der Darmpassage. ***Tipp Nr. 3: Ausreichend trinken.*** Zwei bis drei Liter sollte man pro Tag trinken, damit der Körper mit genügend Flüssigkeit versorgt ist. Das erleichtert – unter anderem – die Ausscheidung der nicht benötigten Nahrungsbestandteile. ***Tipp Nr. 4: Auf regelmässige Bewegung achten.*** Jede Bewegung ist gut, auch für die Verdauung. Am besten sind Spazieren, Schwimmen, Rad fahren, Laufen, Gymnastik usw. Bei Blähungen sollten Sie überdies kohlensäurehaltige Getränke, auch Obstsäfte und Kaffee reduzieren oder ganz meiden, ebenso Milch und Weissbrot. Bei entsprechender Veranlagung sollten stark blähende Gemüse wie Zwiebeln, Kohl, rohe Paprika und Hülsenfrüchte vermieden werden.

Längsschnitt durch den Blütenkopf einer Artischocke.

Es ist gut zu wissen, dass die Artischocke zwar eine traditionell wichtige Pflanze gegen dyspeptische Beschwerden ist – aber sie ist keineswegs die einzige. Bei Magen-Darm-Beschwerden haben sich auch Schöllkraut, Boldo, Mariendistel, Pfefferminze, Löwenzahn, Kümmel, Anis und Thymian gut bewährt. Da der Extrakt dieser Bitterpflanzen wirklich bitter schmeckt, empfiehlt sich, den Saft mit Wasser zu verdünnen. Artischocken-Tee sowie der ausgepresste Saft besitzen identische Heilanzeigen. Beim Tee kann man den Artischockenblättern zur Geschmacksverbesserung zwei Drittel Pfefferminzblätter beifügen (evtl. Tee zusätzlich mit etwas Honig süssen). Ein Hinweis: Stillende sollten auf Artischockenblätter verzichten, denn sie könnten die Milchproduktion hemmen.

Artischocke und Cholesterin

Die positiven Eigenschaften der Artischocke sind damit noch nicht abschliessend beschrieben. Die Pflanzenextrakte senken auch den schädlichen LDL-Cholesterinspiegel im Blut und beugen auf diese Weise der Arteriosklerose (Arterienverkalkung) und ihren möglichen Folgen – Herzinfarkt oder Schlaganfall – vor. Erhöhter Cholesterinwert gilt bekanntlich als Risikofaktor. Cholesterin ist ein Blutfett, das teils mit der Nahrung aufgenommen, teils in der Leber gebildet wird. Wissenschaftler unterscheiden zwischen dem LDL-Cholesterin, das die Arteriosklerose begünstigt, und dem HDL-Cholesterin, das der Arteriosklerose vorbeugt. In der ärztlichen Untersuchung werden in der Regel beide Werte gemessen. LDL-Cholesterin, das durch die Einwirkung freier Radikale (Alkohol, Nikotin, Umweltgifte usw.) oxidiert, führt an den Innenwänden der Arterien Verdickungen («Plaques») herbei. Diese verengen die Arterien, so dass sie durch ein Blutgerinnsel verstopft werden können. Artischocken besitzen die Eigenschaft, sowohl den zu hohen LDL-Wert zu senken, als auch den zu tiefen HDL-Cholesteringehalt zu erhöhen und die Cholesterinsynthese in der Leber zu hemmen. Diese Wirkung macht *Cynara scolymus* – neben dem Johanniskraut und dem Weissdorn – zweifellos zu einer der gegenwärtig aktuellsten Heilpflanzen.

Artischocken-Präparate gibt es in vielen Formen: in Frischpflanzen-Präparaten, als Kräuterbitter (mit oder ohne Alkohol), in Form von Kapseln, Dragees, Tabletten, Pflanzensaft, Tropfen oder als homöopathische Verabreichung. Man muss kein Feinschmecker sein, um die veredelte Distelpflanze als kalorienarmen Sattmacher zu lieben. Probieren Sie einmal einen mit Apfel- oder Birnensaft gemischten Artischockensaft oder in Olivenöl oder Balsamico-Essig eingelegte Artischockenböden. Ein Hochgenuss! Ganz zu schweigen von den unzähligen köstlichen Gerichten, die sich mit Artischocken bereiten lassen. Lassen Sie Ihren Gaumen verzaubern! Klar, dass die frischen, selbst zubereiteten Artischocken viel besser schmecken als diejenigen, die aus der Konserve stammen. • CU

BÜCHER ZUM THEMA:

- *«Wundermittel Artischocke», Gabriela Schwarz, Heyne Verlag, München, ISBN 3-453-17361-6, Fr./DM 5.–/ATS 37.–*
- *«Köstliche Rezeptideen mit Artischocken», Karin Iden, Augustus Verlag, München, ISBN 3-8043-6032-7, Fr./DM 16.90/ATS 123.–*
- *«Fettkiller Artischocke», H. Schwinghammer, Midena Verlag, München, ISBN 3-310-00655-7, Fr./DM 12.90/ATS 94.–*
- *«Die Leber reguliert die Gesundheit», A. Vogel, siehe Seite 43.*

Artischockenherzen mit Orangen

Rezept für 4 Personen:

- *16 kleine Artischocken (à 70 g)*
- *Zitronenwasser*
- *3 EL Zitronensaft*
- *3 EL Olivenöl*
- *2 kleine unbehandelte Orangen*
- *500 ml trockener Weisswein (z.B. Frascati)*
- *6–8 Knoblauchzehen*
- *8 kleine Frühlingszwiebeln*
- *1 TL weisse Pfefferkörner*
- *Meersalz*

1 Die Artischocken waschen, und die Stiele abschneiden. Die Artischocken um ein Drittel stutzen. Die Hüllblätter rund um den Stiel abzupfen. Alle holzigen Teile am Blütenstiel vom Bodenrand zum Stielende hin abschneiden. Das Heu entfernen. Jedes vorbereitete Artischockenherz sofort in Zitronenwasser legen.

2 Die Artischockenherzen aus dem Zitronenwasser nehmen, gut abtropfen lassen. Die Herzen halbieren oder vierteln und in eine feuerfeste Auflaufform legen. Mit Zitronensaft und Öl beträufeln. Den Wein angiessen. Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C, Gas Stufe 3–4) vorheizen.

3 Die Orangen heiss waschen und trockenreiben. Von einer Orange die Schale abreiben und beiseite stellen. Beide Orangen so schälen, dass auch die weisse Haut entfernt wird. Die Orangenfilets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennwänden herausschneiden. Die Knoblauchzehen abziehen. Die Frühlingszwiebeln putzen und in 4 cm lange Stücke schneiden.

4 Orangenfilets, Knoblauchzehen und Frühlingszwiebeln mit den Pfefferkörnern und dem Salz vermischen und auf den Artischocken verteilen. Die Artischocken zugedeckt im heissen Backofen auf der zweiten Schiene von unten 15 Minuten backen. Vor dem Servieren mit den abgeriebenen Orangenschalen bestreuen.

Vorbereitungszeit: ca. 30 Minuten. **Backzeit:** ca. 15 Minuten. **Serviertipp 1:** Reichen Sie zu diesem feinen Gericht Blätterteigstangen und als Getränk einen trockenen Weisswein von der Mosel. **Serviertipp 2:** Dieses Gericht kann auch auf dem Grill («in der Asche») bereitet werden. Dazu eine Edelstahlform mit dicht schliessendem Deckel oder Alufolie verwenden. Die Grillzeit beträgt, je nach Hitze, ca. 30 Minuten.

(Das Rezept stammt aus «Köstliche Rezeptideen mit Artischocken», s. Seite 10 unten).

A. Vogel's Verdauungs-Apotheke

Das klassische A. Vogel-Präparat mit der Artischocke heisst **Boldocynara N Leber-Galle-Tropfen** (in D: Artischocken-Tropfen oder Leber-Galle-Tropfen N). Es enthält Auszüge aus Artischocke, Mariendistel, Löwenzahn sowie Boldoblättern und Pfefferminze. Das Frischpflanzen-Präparat dient zur Anregung der Gallenproduktion, bei Verdauungsbeschwerden wie Blähungen, Druckgefühl im Magen und Völlegefühl.

Ein Frischpflanzen-Präparat sind auch die **Gastrosan Magen-Tropfen** (nicht in D erhältlich) zur Anregung der Magentätigkeit. Sie werden eingesetzt bei Verdauungsstörungen sowie leichten Magenkrämpfen.

Ebenfalls bei Magen-Darmstörungen, nervösen Magenbeschwerden, Blähungen, Krämpfen im Magen und/oder Darm und Gasbildung (Meteorismus) wird das homöopathische Komplexmittel **Gastronol** (nicht in D erhältlich) eingesetzt. Die Bestandteile der Gastronol-Tabletten können das entzündliche Geschehen beeinflussen und zum Abklingen bringen sowie die Krampf- und erhöhte Reflexbereitschaft des Verdauungstraktes vermindern.