

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Band:** 84 (2006)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Goethes Gute  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-723523>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 06.10.2024

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

# Goethes Gute

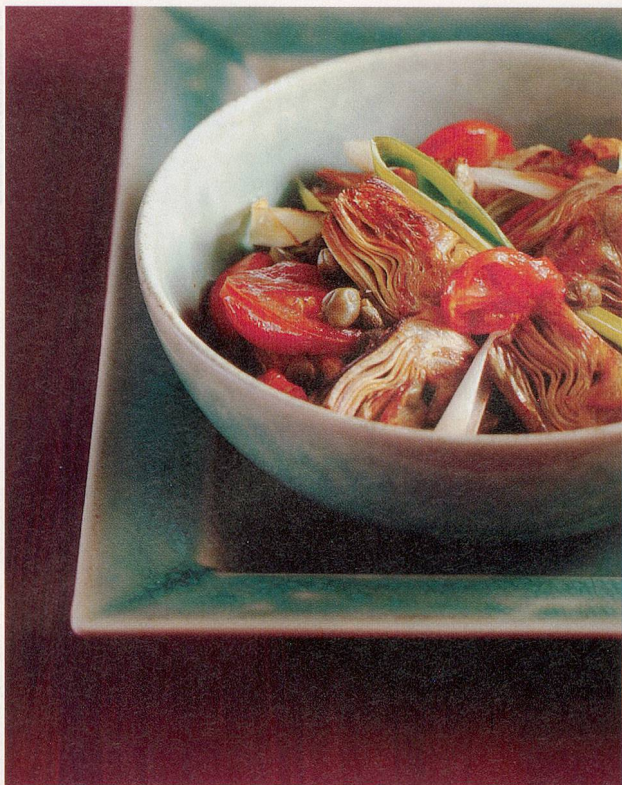
*Es heisst, sie sei eng verwandt mit der Distel. Ist sie nicht. Vor allem hat sie keine Stacheln. Feinschmeckerinnen und Feinschmecker wissen das zu schätzen.*

**D**istel und Artischocke sind Korbblütler. Damit ist die botanische Ähnlichkeit auch schon beendet. Ungenauigkeit auch in Sachen Abstammung. Vermutlich ist die Artischocke eine uralte Sizilianerin. Bei den Römern galt sie als Delikatesse, die den Reichen vorbehalten war. Bis zur Französischen Revolution war sie in den Gärten des französischen Landadels ein Zeichen von vornehmer Lebensart.

Zur Familie der Asteraceae, der Korbblütler, gehört auch Kardy oder Cardy, die so genannte Gemüseartischocke. Vielleicht ist die Cardypflanze die Stammform der Cynara, die übrigens seit 1953 auch als Cynar die Aperitifgläser – vor allem Italiens – belebt.

Die Artischocke teilt das Schicksal vieler prominent gewachsener Pflanzen, die in ihren Formen an gewisse menschliche Zonen erinnern. Sie galt lange Zeit als Aphrodisiakum. Der Geheime Rat Goethe zählte (darum?) die Artischocke zu seinen Leibgerichten, sodass seine Lebensgefährtin und spätere Ehefrau Christiane Vulpius das Gemüse im Hausgarten in Weimar anbaute. Brieflich kündigte sie ihrem oft abwesenden Geliebten und Ehemann die bevorstehende Ernte an... Was erwiesen ist: Das Cynarin regt den Gallenfluss an. Das wussten schon die alten Ägypter und Griechen, die den «Liebling der Leber» als Saft tranken.

Artischocken gibt es von kugelförmig bis spitz zulaufend, in allen Violett- bis Grüntönen. Aus der Bretagne kommen vor allem die grünen, grossen, etwa 500 Gramm schweren Kugeln. Sie heissen dort Stupsnasen, «Camus de Bretagne». Wer Glück hat, findet die kleinen, länglichen, lilafarbenen Artischocken aus Frankreich namens «Petits Violets». Die sehr jungen, kleinen und zarten Exemplare werden rund ums Mittelmeer mit Zitronensaft mariniert, halbiert und im Olivenöl gebraten. Für Aficionados eine Delikatesse. ■



## Lauwarmer Artischockensalat

Für 4 Personen

- 10 Cherrytomaten
- 4 Frühlingszwiebeln
- 20–24 kleine Artischocken
- 6 Esslöffel Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 Esslöffel Kapern
- 2 Esslöffel Zitronensaft

► Tomaten halbieren. Zwiebeln samt Grün der Länge nach halbieren. Von den Artischocken die äusseren Blätter abbrechen und das obere Drittel sowie den Stiel wegschneiden. Je nach Grösse halbieren oder vierteln.

► In einer weiten Bratpfanne 2 Esslöffel Öl erhitzen. Artischocken auf allen Seiten etwa 10 Minuten braten. Zuletzt den Knoblauch dazupressen, salzen und pfeffern. Dann die Artischocken an den Rand schieben. Tomaten mit der Schnittfläche

nach unten in 1 Esslöffel Öl anbraten. Zwiebeln mitbraten und das Gemüse ebenfalls salzen und pfeffern.

► Kapern, restliches Olivenöl und Zitronensaft in einer Schüssel verrühren. Artischocken, Frühlingszwiebeln und Tomaten beifügen und sorgfältig mischen. Anrichten und noch lauwarm servieren. Von den zarten, jungen Artischocken ist alles geniessbar. Geerntet werden sie, bevor sich das Heu auf dem Artischockenboden entwickelt.

Zubereitungszeit rund 30 Minuten.  
Pro Person ungefähr 7 g Eiweiss,  
18 g Fett, 11 g Kohlenhydrate,  
950 kJ/230 kcal

### Frühlingserwachen mit der neuen Saisonküche

Es grünt – in der Natur und auf dem Teller: erste Frühlingsgefühle mit Erbsen-Cappuccino, grünen Gnocchi und Felchenfilets mit Kräuterkruste. Die Saisonküche erscheint monatlich. Das Jahresabo kostet nur 34 Franken; Bestellung oder Gratis-Probeexemplar unter [www.saison.ch](http://www.saison.ch) oder über Telefon 0848 87 77 77 (Normaltarif).



## DAS BEWIRKEN ARTISCHOCKEN

### Allergien

Wer an einer Korbblütler-Allergie leidet, sollte Artischocken meiden.

### Cholesterin

Laut neueren Untersuchungen steigern Artischocken-Extrakte Gallenbildung und Gallenfluss. Dadurch werden die Blutfettwerte günstig beeinflusst, weil für die Bildung der Galle Cholesterin benötigt wird und so der Cholesteringehalt im Blut reduziert wird.

### Diabetes

Schon im alten Ägypten waren Artischocken als Nähr- und Diätpflanzen bekannt. Inzwischen wurde wissenschaftlich nachgewiesen, dass sie die Fettverdauung ankurbeln. Diabetikern sollte dieses Gemüse also keinerlei Probleme bereiten – zumal es als blutzuckersenkend bekannt ist.

### Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Eine Artischocke ist ein hübsches, grünviolett gebildete. Schuld am Violett sind die so genannten Flavonoide, welche zu den gesunden sekundären Pflanzenstoffen gehören. Die auch im Rotwein enthaltenen Substanzen haben es im positiven Sinne in sich: Wissenschaftliche Studien zeigen, dass das Risiko, einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall zu erleiden, geringer wird, je mehr Flavonoide man zu sich nimmt. Sie besitzen nämlich antioxidative Eigenschaften, schützen also die Gefässe.

### Übergewicht

Im essbaren Anteil der Artischocken sind 82,5 Prozent Wasser enthalten, dazu Vitamin A und B1, der magenfreundliche Bitterstoff Cynarin sowie Mineralstoffe wie Eisen, Kalium, Magnesium und Kalzium. Mit lediglich 22 Kalorien pro 100 Gramm gehört die Artischocke zu einer gesunden und fettreduzierten Ernährung – sie ist also ideal für alle, die schlank werden wollen oder es bleiben möchten.

### Verdauung

In der Volksheilkunde wird die Artischocke gegen Völlegefühl, Blähungen, Verstopfung und Übelkeit eingesetzt. Sie fördert auch den Appetit. Aber wer unter Gallensteinen leidet, sollte wegen Kolikgefahr Artischocken meiden.

**Fachliche Beratung:** Marianne Hug, dipl. phil. II, Ernährungswissenschaftlerin, Zürich