



# Artischocke

## *Cynara cardunculus* – Asteraceae (Artischocke – Korbblütengewächse)

Die Artischocke (*Cynara cardunculus*) kommt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum und wird schon seit dem 1. Jhd. als Heilpflanze und Nahrungsmittel kultiviert. Je nach Nutzung werden zwei Kulturformen unterschieden. Bei der Artischocke werden die Blütenstände im Knospenzustand gekocht. Diese Blütenstände sind sogenannte Körbchen, d.h. dichtgedrängte Blütenstände der Korbblütler (Name), bei denen hunderte Blüten eine Blüte „nachahmen“ und so eine Scheinblüte bilden. Verzehrt werden die fleischigen Hüllblätter und der Körbchenboden. Artischocken bleiben länger frisch, wenn an den geschnittenen Blütenständen ein Stück Stängel stehen bleibt. Bei der Gemüse-Artischocke (= „Cardy“) hingegen finden die gebleichten Blattstiele und Blätter als Nahrungsmittel Verwendung.



Die Artischocke wurde 2003 zur Arzneipflanze des Jahres gewählt. Ihre Inhaltsstoffe (Cynarin und andere) regen die Gallenproduktion an und bewirken u.a. eine Senkung des LDL-Cholesterins. Dadurch wirken sie sich positiv auf die Regeneration der Leber aus (z.B. nach Alkoholkonsum oder Medikamenteneinnahme) und helfen gegen Völlegefühl.

Aufgrund ihrer großen, silbernen Blätter und auffälligen violetten, bis zu 2m hohen Blütenstände erfreut sich die Artischocke auch zunehmender Beliebtheit als Garten-Zierpflanze. Die mehrjährigen Stauden blühen ab dem zweiten Jahr.

### Ansprüche/Pflege:

Boden	Licht	Wasser	Pflege	Blüte
gut gedüngt, mit viel Humus, frischer Boden, sandiger Lehm	vollsonnige Standorte	benötigt in der Wachstumsphase viel Wasser, Staunässe sollte vermieden werden	Winterschutz ist erforderlich, bis -10°C tolerant, Ertrag nimmt nach 4 Jahren ab, dann Neuaussaat/Teilen	Große Körbchen mit violetten Röhrenblüten, Juli bis September