

# Artischocke – ein ungewohntes und nicht-traditionelles Gemüse

Автор(и): гл.ас. д-р Дима Маркова; гл. ас. д-р Боян Арнаудов, ИЗК "Марица" в Пловдив; проф. д-р Винелина Янкова, ИЗК "Марица" в Пловдив

Дата: 04.12.2017 Брой: 12/2017



*Die Artischocke (Cynara scolymus) ist eine mehrjährige krautige Pflanze aus der Familie der Korbblütler (Asteraceae/Compositae). Sie wird aufgrund ihrer ernährungsphysiologisch-gourmetmäßigen und medizinischen Eigenschaften kultiviert. Die Tradition ihrer Nutzung ist lang und reicht bis zu den alten Ägyptern, Griechen und Römern zurück. Ursprünglich wurde sie als Wildgemüse genutzt, doch nach und nach etablierten sich ihr Anbau und ihre gezielte Kultivierung.*

Sie verfügt über ein gut entwickeltes Wurzelsystem, das einen Durchmesser von bis zu 5 m erreichen und in eine Tiefe von 90–120 cm vordringen kann. Die Pflanze erreicht eine Höhe von bis zu 2 m. Ihr Stängel ist kurz

und leicht verzweigt und endet in großen Blütenköpfen. Die Blätter sind fiederspaltig (tief dreiteilig), dornig, von silbrig blau-grüner Farbe mit einer grau-filzigen Unterseite. Sie sind 50 bis 80 cm lang.

Die Blüten entwickeln sich in einem großen, einzelnen Blütenstand, auch Blütenkopf oder Kapitulum genannt. Dies ist der Hauptessbare Teil der Pflanze und hat einen Durchmesser von etwa 8–15 cm. Die Knospe besteht aus zahlreichen dreieckigen, fleischigen Schuppen, die dachziegelartig angeordnet sind. Je nach Artischockentyp ist der Blütenkopf grün oder violett gefärbt, sowie in verschiedenen Schattierungen und Mischungen der beiden Farben. Während der Blüte sind die einzelnen Blütchen violett. Die äußeren haben eine dreieckige Anhängsel an der Spitze. Die Blüten sind zwittrig (besitzen sowohl männliche als auch weibliche Organe) und werden von Bienen bestäubt. Die Artischocke blüht von Juli–August bis September.

Die essbaren Teile der Pflanze sind die ungeöffneten Blütenknospen, die Kapitula oder Köpfe genannt werden. Auch die fleischigen Blätter (Hüllblätter) sind zum Verzehr geeignet. Die Blütenköpfe sind zentral, von zweiter und dritter Ordnung, und von einer Pflanze können 4 bis 20 Köpfe gewonnen werden.

Für die Nahrungsmittelzubereitung wird das Herz der ungeöffneten Blütenköpfe verwendet; es ist reich an Kalium, Proteinen und Vitaminen. Die Artischocke wird roh, gekocht oder eingelegt verzehrt. Die Früchte sind Samen von etwa 7 mm Länge, die einen langen Pappus besitzen. Sie reifen in der Zeit von September bis Oktober.

Es sind mehr als 10 Arten von Artischocken bekannt, mit unterschiedlichen Blattformen, verschiedenen Farben und anderen Merkmalen. Sie werden hauptsächlich in Chinesische, Französische und Jerusalem-Artischocke unterteilt.

- Chinesische Artischocke – wird sowohl im Fernen Osten als auch in Europa angebaut. Sie besteht aus kleinen Knollen und muss vor dem Entfernen ihres harten Teils blanchiert werden.
- Französische Artischocke – ihr einziger essbarer Teil ist die Knospe. Sie stammt aus Nordafrika, wird aber in Europa und Amerika kultiviert.
- Jerusalem-Artischocke – die Knolle hat einen nussigen Geschmack, mit einer Farbe von beige bis bräunlich-rot.

Neben ihrer Eigenschaft als Gemüse ist die Artischocke auch eine Heilpflanze. Ihre heilenden Eigenschaften sind den Menschen seit der Antike bekannt. Sie enthält das starke Antioxidans Cynarin, das in keiner anderen

Frucht oder Gemüseart zu finden ist. Cynarin wird als Heilmittel bei der Behandlung von Hepatitis, Arteriosklerose, Gallenblasenerkrankungen und manchmal bei Allergien und Ekzemen eingesetzt.

Die Blütenköpfe sind eine reiche Quelle bioaktiver Verbindungen. In der Volksmedizin wird sie zur Behandlung von Lebererkrankungen, Dyspepsie, chronischer Albuminurie, postoperativer Anämie sowie als Diuretikum und Leber-tonikum verwendet.

Die Artischocke ist eines der unverzichtbaren Gemüse in der Diätküche. Sie ist reich an Ballaststoffen, Kalium, Kalzium, Phosphor, Magnesium, Eisen, Natrium, Vitamin A, B1, B2, C. Darüber hinaus enthält sie Proteine, Fette, Kohlenhydrate und Niacin.

Die Artischocke ist eine relativ kältetolerante Pflanze. Geeignete Bedingungen für ihren Anbau sind kühle und feuchte Sommer und milde Winter. Die optimale Temperatur für ihren Anbau beträgt 24°C tagsüber und 13°C nachts. Sie verträgt hohe Temperaturen (über 30°C), aber Qualität und Quantität des essbaren Teils der Blütenknospe nehmen ab. Die Pflanzen halten bis zu minus 3°C stand. In unserem Land kann sie nach dem Anhäufeln mit Stroh und Erde erfolgreich überwintern. Sie ist anspruchsvoll in Bezug auf Bodentyp, Bodenstruktur und Bodenfruchtbarkeit. Der Boden muss tiefgründig bearbeitet sein. Es ist ratsam, dass der Boden gut mit organischer Substanz und Feuchtigkeit versorgt ist, aber Staunässe muss vermieden werden. Die Artischocke entwickelt sich gut auf tiefgründigen, strukturierten Böden und reagiert ausgezeichnet auf Düngung mit Stallmist.

Die Bodenbearbeitung beginnt mit dem tiefen Herbstpflügen. Zu diesem Zeitpunkt werden 4–5 t gut verrotteter Stallmist, 40 kg Superphosphat und 20 kg Kaliumsulfat pro Dekar eingepflügt. Während der Frühjahrsbodenbearbeitung werden 30 kg/da Ammoniumsulfat ausgebracht.

Die Artischocke wird durch Direktsaat, Setzlinge und durch Schösslinge von alten Rhizomen angebaut. Die Praxis der Verwendung von Setzlingen ist weit verbreitet. Zu diesem Zweck werden die Samen im März in geschützten Anbauanlagen in Reihen mit 8 cm Reihenabstand ausgesät. Nach dem Auflaufen der jungen Pflanzen, im Stadium des ersten echten Blattes, werden sie auf 7 cm Abstand in der Reihe vereinzelt. Die Setzlinge sind Anfang Mai, wenn sie das 4-Blatt-Stadium erreicht haben, bereit, an einen festen Platz gepflanzt zu werden. Sie werden auf die Schultern von Dämmen in einem Abstand von 120 cm zwischen den Dämmen und 80 cm in der Reihe verpflanzt. Der Nährstoffbedarf der Setzlinge ist sehr hoch, was 1–2 Nachdüngungen erforderlich macht.

Bei der Vermehrung durch das Pflanzen von Wurzelschösslingen aus alten Plantagen müssen diese 10–15 cm lang sein und 3–4 Blätter haben.

Die Artischocke kann auch durch Direktsaat der Samen im Frühjahr angebaut werden, wenn eine stabile Erwärmung eingetreten ist. Die Aussaat erfolgt in Hügeln, 2–3 Samen pro Hügel.

Die Pflege während der Vegetationsperiode besteht aus der Entfernung von Unkraut und rechtzeitigem Hacken, damit die Bodenoberfläche locker gehalten wird. Die Artischocke ist anspruchsvoll in Bezug auf die Bodenfeuchtigkeit, was eine regelmäßige Bewässerung erforderlich macht. Je nach Typ und Struktur des Bodens werden wöchentliche Bewässerungen durchgeführt. Wenn die Bewässerung durch ein Tropfsystem erfolgt, wird das Intervall zwischen den Bewässerungen verkürzt. Um die notwendige Feuchtigkeitsmenge sicherzustellen, ist die Verwendung von Tropfbewässerungssystemen ratsam, die den Wasserverbrauch auf schweren Lehmböden um bis zu 25% reduzieren. Jährlich werden während der Vegetationsperiode 1–2 Nachdüngungen mit Mineraldüngern durchgeführt, deren Menge auf der Grundlage einer agrochemischen Bodenanalyse bestimmt wird. Studien haben gute Ergebnisse durch die Verwendung organischer Düngemittel verzeichnet: Komposte, Wurmkomposte usw., die nicht nur die Mineraldüngung reduzieren, sondern auch die Bodenstruktur verbessern.

Um große Blütenköpfe zu erhalten, ist es notwendig, an einer einzelnen Pflanze 1–2 Blütenstiele mit jeweils 3–4 Köpfen stehen zu lassen. Es ist ratsam, neu erscheinende Schösslinge zu entfernen.

Die Ernte beginnt in der Regel im zweiten Jahr nach dem Pflanzen der Pflanzen an einem festen Platz. Das Schneiden der Blütenköpfe beginnt im Juni, wenn sie die für die Sorte charakteristische Größe erreicht haben und sich oben zu öffnen beginnen. Die Ernte erfolgt hauptsächlich manuell und wird je nach Wetter 1–2 mal pro Woche durchgeführt. Von 1 Dekar werden etwa 4000–5000 Blütenköpfe gewonnen. Nach der Ernte der Produkte werden die Blütenstiele geschnitten, die Pflanzen von trockenen Blättern gereinigt und die Fläche gehackt. Spät im Herbst werden die Blätter hoch abgeschnitten und die Pflanzen angehäufelt, um die Rhizome vor dem Einfrieren zu schützen.