

ARTISCHOCKE

Eine Distel als Delikatesse

TEXT & FOTOS Urs Oskar Keller

Die stattliche Blütenknospe der Artischocke ist im Garten ein Hingucker und im Teller eine Köstlichkeit. Dennoch ist der sehr gesunde, distelartige Korbblütler in der Schweiz ein Exot. Denn wer ihn anbauen möchte, ist auf ein mildes Mikroklima angewiesen.

Es ist Juli, die Zeit der Artischocken-Ernte. Auf dem grossen Feld von Daniel Reutimann und Magdalena Elmiger in Guntalingen im zürcherischen Stammertal wird gearbeitet. Um 6 Uhr morgens sammelt der Biobauer von Hand die 100 bis 500 g schweren, grünen und violetten Köpfe, schneidet sie und wirft sie gekonnt in die grosse weisse Kunststoffkräze oder Bückte, die er am Rücken trägt. Das rund 70 a grosse Feld ist vermutlich das grösste Artischockenfeld der Schweiz. Das milde Klima des Zürcher Weinlandes bekommt der Kultur recht gut. Die helvetische Artischocken-Saison verläuft anders als jene in Italien oder in der Bretagne, wo teilweise zweimal pro Jahr geerntet wird.



Geschmackvolle Bergartischocken

Seit 2012 kultiviert auch Biobauer Jürg Wirth im Unterengadin jährlich rund 400 Artischocken. Diese wachsen auf 1432 m ü. M. im bündnerischen Lavin. Für das mediterrane, wärmeliebende Kardengemüse ist dies kein klassisches Anbaugelände, doch bis August sind auch hier die «höchstgelegenen Artischocken Europas» reif. Jürg Wirth verkauft die Gemüsedisteln im Tal oder brennt daraus einen Schnaps. Viel Pflege brauchen sie nicht. Das Lockern des Bodens übernehmen teilweise seine Zivildienstleistenden und das Jäten besteht aus einem Kreis, den er rund um die Pflanze

zieht. Und dennoch: «Die Artischocken aus Lavin sind die besten, denn sie sind hochintensiv im Geschmack», lobt Kurt Röösl, Küchenchef im Hotel Waldhaus in Sils Maria.

Wohltat für den Magen

Artischocken sind veredelte Distelblüten. Die grünen, noch unreifen Blütenknospen werden als Gemüse geerntet und sind ein Leckerbissen mit einem hohen Gehalt an Vitamin A und B und einem überwiegenen Anteil an Calcium und Eisen. Durch den Bitterstoff Cynarin und dem Kohlen-

hydrat Inulin sind Artischocken sehr magenfreundlich und regen die Verdauung sowie Leber- und Gallenfunktionen an. Die Pflanze ist kräftig, wird bis 2 m hoch und besitzt grosse, einfache bis fiederspaltige, unterseits filzig behaarte Blätter, die bogenförmig in spitzen Stacheln auslaufen. Die meisten Zuchtsorten sind heute jedoch stachellos. Der Durchmesser der imposanten Blütenköpfe beträgt 8 bis 15 cm. Die fleischigen Blütenböden sind von stumpfen, dachziegelartig angeordneten Hüllblättern umgeben und dicht gefüllt mit dem sogenannten Stron, den blauvioletten



Daniel Reutimann sammelt die Köpfe in einer Kunststoffkräze, die er auf dem Rücken trägt.



Auf 70 a erstreckt sich in Guntalingen das grösste Artischockenfeld der Schweiz.

Röhrenblüten, die aussehen wie aufrechtstehende Fäden. Die Blütezeit ist von Juli bis August. Artischocken-Kulturen finden sich heute im Mittelmeerraum, in der Bretagne, in Südamerika und in Kalifornien, doch auch in nördlicheren Gegenden gedeihen sie an sonnigen, windgeschützten Lagen und auf sandigen Böden.

Pflanzen AG Erwähnung fand. Auch im konventionellen Anbau sind es ein halbes Dutzend Sorten, die hauptsächlich in der Schweiz angebaut werden – allen voran 'JW 106' aus Spanien, aber auch 'Madrigal', 'Symphony', 'Opal' und 'Opera'. «Artischocken waren früher sehr frostgefährdet. Mit den neuen Sorten hat sich die Kultur

vereinfacht», erklärt Peter Lippus, Gärtnermeister aus Widnau. Die laufenden Kulturarbeiten beinhalten Düngung, Unkrautbekämpfung, Bodenlockerung sowie Schädlings- und Nützlingskontrolle. «Der weitere Wachstumsverlauf ist relativ anspruchslos», erzählt Biobauer Daniel Reutimann. →

Alte Sorten, neue Hybriden

Artischocken sind mehrjährige Stauden, die bei uns nur in milderen Lagen überwintern. In den vergangenen Wintern, die nicht so hart waren, ist dies in den Pro Specie-Rara-Gärten in Brüglingen und auf Schloss Wildeggen ganz gut gelungen. Die Stiftung mit Sitz in den Merian Gärten Basel hat momentan fünf Artischocken-Sorten in Erhaltung. «Wie bei anderen Gemüsearten auch sind es primär Privatgärtner, welche die einzelnen Sorten bei sich im Garten vermehren und das frische Saatgut an die Samenbibliothek zurückschicken», sagt Nicole Egloff von Pro Specie Rara – unter anderem die altbewährte Sorte «Grüne von Laon», die schon 1878 im Sortenkatalog der Wyss Samen und



Gegessen wird der Boden der Artischockenblüte, bevor sich diese geöffnet hat.



Artischocken sind veredelte Disteln und nahe verwandt mit den Kratzdisteln (*Cirsium helenioides*).

↳ Wassersuche mit tiefer Pfahlwurzel

«Im vergangenen Gartenjahr sind unsere Artischocken noch bis zu Weihnachten im Freiland stehen geblieben», sagt Daniel Brogle, Leiter der Versuchs- und Schulgärtnerei am Thurgauer Bildungs- und Beratungszentrum Arenenberg in Salenstein. «Wenn man sie regelmässig schneidet, verzweigen sie sich und bilden bis in den Herbst hinein immer wieder neue Blütentriebe.» Im Arenenberger Gemüsegarten wird die Artischocke jedes Jahr ab Mai als Setzling ausgepflanzt. «Wenn sie ihre Pfahlwurzel gebildet hat, gibt es keine grossen Probleme mit der Wasserversorgung.» Für einen guten Ertrag empfiehlt

Grundrezept für Artischocken



Artischocken gut waschen und den Stängel bündig abschneiden. In leicht gesalzenem Wasser kochen (etwas Zitronensaft begeben). Kochzeit für grosse Knospen (300 g) etwa 30 Minuten, für kleinere Knospen etwas weniger lang, für grössere entsprechend länger. Die

Knospen sind gar, wenn sich die einzelnen Schuppen leicht ausreissen lassen. Serviert werden die ganzen Knospen; diese werden von Geniessern von aussen nach innen allmählich entblättert und jede Schuppe, von der nur der unterste Teil essbar ist, wird in Sauce gedippt. Zuletzt kommt der Boden zum Vorschein, der als Ganzes gegessen werden kann. Die bereits vorbereiteten Röhrenblüten, das sogenannte Heu, sind in ganz jungem Zustand essbar, später werden sie faserig und müssen vor dem Verzehr des Bodens entfernt werden.

Sauce Vinaigrette

1 TL Salz, etwas Pfeffer, 1–2 TL Senf und 1 EL Essig oder Zitronensaft gut verrühren. 1 Zwiebel fein hacken, Peterli oder Schnittlauch begeben. 6–8 EL Öl begeben und alles im Mixer verrühren. 1 hartgekochtes Ei fein hacken und unter die Sauce mischen. Über die Artischocken geben und als Vorspeise oder zusammen mit Beilagen als Hauptspeise servieren.

Quelle: Aus dem «Neuenburger Kochbuch» von 1984.

Artischocken mit Morchel-Spargel-Ragout

Zubereitungszeit 1 Stunde, Rezept für 4 Personen

Zutaten

4 mittelgrosse Artischocken, 200 ml Olivenöl, 200 ml Weisswein, 200 ml Wasser, Thymian, Rosmarin, 1 Zwiebel, 1 EL Butter, 300 g Morcheln (gut gewaschen), 12 Spargelstangen (geschält), Salz (Herbamare), Pfeffer, 50 ml Weisswein, 200 ml Rahm (süsse Sahne)

Zubereitung

1. Artischocken waschen und putzen. Damit sie nicht braun werden, sofort in Zitronenwasser geben. Olivenöl, Wasser und Wein mit den Kräutern aufkochen. Die Artischocken darin garen, anschliessend erkalten lassen.
2. Die Artischockenböden auslösen und das Heu entfernen. Wenn das Morchel-Spargel-Ragout fast fertig ist, die Böden in wenig Sud wieder erwärmen.
3. Die Zwiebel fein hacken und in Butter andünsten. Die Morcheln dazugeben und mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Weisswein ablöschen und leicht einreduzieren lassen. Den Rahm zugeben und nochmals leicht einkochen.
4. Die Spargel knackig kochen. Die Spitzen für die Garnitur abschneiden. Den Rest in kleine Stücke teilen und in das Morchel-Ragout geben. Das Ragout auf den warmen Artischockenböden anrichten und mit den Spargelspitzen garnieren.

Quelle: Spitzenköchin Vreni Giger, Chefin des «Jägerhofs» in St. Gallen, dem ersten Bio-Suisse-Knospe-Restaurant der Schweiz.

es sich trotzdem, ab und an bei Trockenheit tief zu wässern, rät Brogle. Damit sich die Artischocken gut entwickeln, sollten sie mit reichlich Kompost oder Stallmist verwöhnt werden. Letzteren kann man gut um die Pflanzen herum anhäufeln. Die darauffolgende Kopfdüngung während der Wachstumsphase wird dann bis zur Erntezeit im Juli auf mehrere Gaben verteilt.

Delikate Herzen

Gegessen wird die Artischockenblüte, bevor sie sich öffnet, und zwar der Boden und das verdickte Ende der Hüllblätter. Die Herzen frischer Artischocken gelten nicht zufällig als Inbegriff luxuriöser Kulinarik, durchaus vergleichbar mit dem Spargel vor 30 Jahren. Ihr Geschmack ist zart und einzigartig, vor allem dann, wenn sie ganz frisch sind. In Frankreich isst man die jungen Blätter und das Herz roh, dünn geschnitten, mit Zitrone und Olivenöl beträufelt. In Spanien werden sie in Mehl gewendet und in Olivenöl knusprig frittiert. Die Italiener schmoren die Herzen mit Gemüsezwiebeln, um sie lauwarm, mit Parmesanspänen und Petersilie, als Antipasto zu servieren. Auch der bekannte Schweizer Spitzenkoch Oskar Marti

alias «Chrüter Oski» aus Meggen ist Artischocken-Fan und schätzt «die sehr schöne Pflanze». «Artischocken klassisch zubereitet und zelebriert, ist ein Speiseritual wie ein Fondue. Da hat man zum Essen Zeit, kann reden und es ist ein wunderbares gesellschaftliches Vergnügen.» Sein Sommertipp: Statt Melone zu servieren, kommen frisch geerntete Artischocken mit Sauce Vinaigrette (siehe Kasten links) auf den Tisch.

Sensationelle Dekoration

Da sie äusserst dekorativ sind, werden Artischocken auch als Blumenschmuck verwendet. Immer häufiger sind die hohen Stängel mit den faustgrossen blauviolettten Korbblüten auch auf Märkten erhältlich. Peter Konrad, ehemaliger Leiter Gemüse- und Beerenbau am Bildungs- und Beratungszentrum Arenenberg, baute schon in den 1980er-Jahren versuchsweise Artischocken zur Trockenblütengewinnung für Herbst- und Wintergestecke an. «Aufgeblühte Artischocken sind eine Sensation: Riesige, wunderschön anzusehende, blauviolette Blüten, die sich in einer hohen Bodenvase viele Tage lang wie prächtige Skulpturen halten», schwärmt Konrad.



Die Blütenböden sind von Hüllblättern umgeben und mit blauviolettten Röhrenblüten gefüllt.

Gärtnermeister Peter Lippus empfiehlt, Artischocken auch in Steingärten zur Zierde zu setzen. Sehr gut eignet sich auch Kardy (*Cynara cardunculus*), die «Spanische Artischocke». •

Artischocken selber kultivieren

Die mediterranen Gemüsedisteln selber zu kultivieren, ist keine Kunst. Gemäss Amadeus Zschunke, Geschäftsführer der Biosaatgutproduktion Sativa Rheinau, ist dabei Folgendes zu beachten:



- Bei unseren klimatischen Bedingungen besteht das Risiko, dass die Pflanzen im Winter erfrieren. Artischocken können nicht im Herbst einfach ausgegraben und im Frühjahr neu gepflanzt werden. Im Hausgarten kann man sich überlegen, die Pflanzen mit einer Abdeckung zu schützen, was aber mit Aufwand verbunden ist.
- Traditionelle Sorten sind «überjährig»: Sie werden in der zweiten Jahreshälfte ausgepflanzt, überwintern auf dem Feld und kommen im zweiten Jahr zur Blüte. Diese Kultur ist nur bei mildem Klima erfolgreich.
- Der Anbau von Artischocken ist dank einer neuen Generation von Sorten populärer geworden. Diese sät man im Frühling an und pflanzt sie danach aus. Im Sommer oder Herbst kann man dann schon ernten. Nachteil der sogenannten Kurzkulturen ist: Die Hybriden sind nicht nachbaufähig.
- Artischocken lassen sich im Frühjahr aus Samen ziehen. Es empfiehlt sich, diese einen Tag vor der Aussaat in eine Schale Wasser zu legen. Diese Hartschaligkeit kann man auch durch Anrauen mit Schmirgelpapier brechen. Ausgepflanzt werden die Setzlinge nach den letzten Frösten an einem sonnigen und nicht zu feuchten Platz.