

Artischocken – Gemüse mit Herz!

Die Artischocke kennen die meisten von uns eher aus Frankreich oder Italien.

Immer wieder bestaunen Leute, die am Acker vorbeifahren unser Artischockenbeet und noch mehr die blühenden Artischocken, die mit weit geöffneten Blüten nicht nur unzählige Insekten anlocken, sondern auch eine Farbpracht darstellen, die eher an eine fluoreszierende Unterwasserwelt erinnert.

Artischocken wird eine positive Wirkung als Heilpflanzen zugeschrieben, da sie u.a. Bitterstoffe enthalten, die die Galle und die Leber entgiften.

Zubereitet wird die Artischocke als Aperitif oder Vorspeise: In Salzwasser wird sie (mit Zitronensaft gegen die Entfärbung der Blätter) ca. 30 Minuten gekocht und die fleischigen Blätter nach und nach in eine aromatische Vinaigrette getunkt. Ob die Artischocke gar ist, lässt sich ganz einfach herausfinden, indem man mit einem Zahnstocher ins Artischockenherz sticht. Ist dieses weich, ist die Artischocke gar.



Weitere Informationen oder Rezeptideen findet ihr unter:

<https://www.ndr.de/ratgeber/kochen/warenkunde/Gesunde-Artischocken-richtig-zubereiten,artischocken162.html>