

Artischocken – eine Anleitung

Hans Martin Sauer und Manuela Löffler, Darmstadt, 30.8.2020



Die **Artischocke**, lateinisch *Cynara cardunculus*, ist eigentlich eine distelartige Pflanze. Als Gemüse ist sie nicht nur sehr schmackhaft, sondern appetitanregend und für den Stoffwechsel förderlich. Trotzdem kommt sie bei uns selten auf den Tisch. Das mag an der ungewöhnlichen Art und Weise liegen, mit der man sie isst, nachdem die bis zu 15 cm große Blütenknospe der Pflanze etwa 30 bis 50 Minuten im geschlossenen Topf mit etwas Wasser gedünstet hat.

Wir essen diese Pflanze, die man fast das ganze Jahr bekommt, zweimal pro Woche mit etwas *Sauce vinaigrette* oder einer *Joghurt-Senf-Soße* als Vorspeise. Ein großes Exemplar genügt für zwei. Hier zeigen wir ein paar Fotos von dieser durchaus vergnüglichen Mahlzeit. Rechtes Bild: In blühendem Zustand ist die Artischocke nicht nur schön anzusehen, sondern auch ein Genuss für die Honigbienen.



1. Vor dem Dünsten schneidet man den faserigen Stielansatz mit einem spitzen Messer großzügig aus dem Boden. Die gekochte Artischocke abkühlen lassen.



2. Nun kann's losgehen: Blatt für Blatt schlürft man den weichen Blattansatz mit etwas Vinaigrette ab. Die Blätter selbst sind aus harter Zellulose und vermutlich nur für Ziegen verdaulich.



3. An den strengen Gesichtsausdruck beim Ablutschen der Blätter gewöhnen sich die Tischnachbarn schnell.



4. Bei den inneren Blättern lohnt sich das irgendwann nicht mehr. Jetzt heißt es wieder zum Messer zu greifen...



5. Das *Coer d'artichaud*, den Boden, trennt man von den inneren Blättern. Die Haare werden entfernt.



6. Voilà, so sieht es dann aus. Jetzt kommen wir zum Herz des Genusses...



7. Noch ein Schlag mehr von der Sose schadet nicht.



8. Mit Messer und Gabel wird der Boden püriert und mit der Sose zu einer feinen, gaumengängigen Paste glattgerührt.



9. Das Auge ißt mit: Je nach Lust und Laune kann man aus der Artischocken-Paste kleine Herzen, das Coer d'artichaud, oder andere Dinge formen. Dazu passt ein feiner Grauburgunder aus der Pfalz.



10. Die Reste der Mahlzeit. Am Besten zum Kompost werfen. Wir legen gern unsere Pflanztöpfe und Blumenkästen mit den Blättern aus.