

Artischocken

☒ Artischocken werden in Frankreich, Italien und Spanien angebaut und sind dadurch eigentlich das ganze Jahr über auf dem Markt erhältlich. Die Artischocke ist eine Distelblüte aus dem Mittelmeerraum, was die Zubereitung nicht ganz so einfach macht. Beim Ausschneiden aus der Schale sollten möglichst lebensmitteltaugliche Handschuhe angezogen werden. Ist die Artischocke doch erst einmal von ihrer Schale befreit, kann man sich ein kaum köstlicheres Gemüse vorstellen.

Sowohl in Salaten wie auch zu Meeresfrüchten passt diese Gemüse sehr gut. Beim Einkauf sollte man unbedingt auf die Blattspitzen achten. Sind diese zu trocken, bitte eine andere Artischocke auswählen. Zubereitet werden die Artischocken am besten durch das Kochen in Salzwasser, in dem ein Schuß von dem Saft einer frischen Zitrone enthalten ist. Das in der Artischocke enthaltene Inulin senkt den Cholesterinspiegel, außerdem ist sie als Nahrungsmittel tauglich für Diabetiker, da das Inulin während des Kochens in Fruchtzucker umgewandelt wird.

Die Artischocke enthält nur eine geringe Menge an Kohlenhydraten und keinerlei Fett, was dies zu einem sehr figurfreundlichen Gemüse macht. Außerdem enthalten sind Vitamin A, Kalium, Calcium und Eisen, was gerade für die Menschen wichtig ist, welche nach der operativen Entfernung der Schilddrüse Probleme mit ihrem Calciumspiegel haben.

Was besonders schmackhaft ist, sind eingelegte Artischocken. Dieses zuerst gekochte und dann in Salzlake oder Essig oder Öl eingelegte Gemüse, je nach Belieben, ist ein sehr mild schmeckendes und auf der Zunge zergehendes Vergnügen, jedoch sind für diese Möglichkeit der Verarbeitung nur die Herzen der Artischocken geeignet, nicht jedoch das ganze Gemüse.

Artischocken eignen sich auch hervorragend für einen Antipasti- oder auf Deutsch für einen Vorspeiseteller.