DI Doris Lengauer, Versuchsstation für Spezialkulturen Wies

Gourmetgemüse Artischocke

Vielleicht sind Sie in Ihrem Urlaub schon einmal in den Genuss gekommen, frische Artischocken zu verspeisen. In der mediterranen Küche zählt diese zum Standardgemüse, bei uns ist sie eher nur ergänzende Zutat auf Pizza oder bei Antipasti, als dekorative Zierpflanze in der Floristik oder als Heilmittel bekannt. Ihr Anbau und somit die Verwendung als Frischgemüse wäre auch in Österreich möglich, ist jedoch derzeit noch kaum üblich.

Herkunft

Archäologische Funde zeugen davon, dass bereits im alten Ägypten Artischocken als königliches Gemüse geschätzt und kultiviert wurden. Sie ist im gesamten mediterranen Raum beheimatet und ihre Verbreitung reicht vom Iran über Nord-Afrika, zu den Kanaren bis nach Süd-Amerika. In Europa begann der Anbau ab dem 15. Jahrhundert rund um die Region von Neapel, von wo er sich dann auf benachbarte Mittelländer ausbreitete.

Heute beträgt die weltweite Produktion von Artischocken knappe 1,6 Millionen Tonnen, wobei Italien (365,991 Tonnen) vor Ägypten und Spanien die größte Menge produziert. (Quelle: statista.com)

Pflanze und Anbau

Die Artischocke Cynara scolymus ist eine mehrjährige Pflanze der Familie der Korbblütler und wird der Unterfamilie der Carduae zugeordnet, zu der auch die Gattungen der Disteln, der Flockenblume und der Kletten gehören. Sie stellt mit ihren bis zu zwei Meter hohen Stängeln und ihren ausladenden Blättern eine überaus imposante Pflanze dar. Dementsprechend groß ist ihr Anspruch an das Platzangebot, das ca. 1 m² pro Pflanze betragen sollte. Die wärme- und wasserbedürftige Pflanze gedeiht am besten auf tiefgründigen mittelschweren Böden und sollte nicht vor Mitte Mai verpflanzt werden. Bis zur Ernte benötigt die Kultur in erster Linie Unkrautbekämpfung und eventuell Pflanzenschutzmaßnahmen gegen Blattläuse (vgl. Abbildung Läuse). Gelegentlich wird auch von Schneckenproblemen und Wildverbiss berichtet.

Kultursteckbrief

Standort:
warm, sonnig und windgeschützt

Bodenansprüche:
tiefgründig, nährstoffreich und humos

Aussaatzeitpunkt:
Mitte Februar bis April als Vorkultur

Aussaattiefe:
1 bis 2 cm

Pflanzabstand:
100 x 100 cm

Keimtemperatur:
20 – 25 °C

Keimdauer:
15 bis 20 Tage

Erntezeit:
1. Jahr: ab August
ab 2. Jahr: Juli bis September

Ernte

Um an die köstlichen, fleischigen Blütenböden der Artischocke zu gelangen, darf man auf gar keinen Fall den Erntezeitpunkt übersehen. Der ist richtig gewählt, wenn die Schuppen der Knospen noch dicht anliegen und die Blütenspitzen bräunliche Spitzen bekommen. Der Blütenkopf sollte sich fest und prall anfühlen. Die Stängel treiben meistens mehrere Blütenköpfe, die nach und nach geerntet werden können. Übersehene Knospen entwickeln wunderschöne Blüten, die zahlreiche Hummeln und Blütenbesucher anlocken.

Ertragserwartung

In den Hauptanbauländern sind bei mehrjähriger Kulturführung Erträge von 150 bis 250 dt marktfähigen Knospen je Hektar üblich. Bei einjähriger Kultur ist im mitteleuropäischen Klima durchschnittlich mit sechs bis zehn frischmarktfähigen Knospen je Pflanze zu rechnen.

Bei unserem Tastversuch mit vier Artischockensorten der Firma Graines Voltz (vgl. Abbildung) erreichte die höchste geerntete marktfähige Stückzahl die Sorte Madrigal F1 mit durchschnittlich 5 Knospen je Pflanze und einem durchschnittlichen Knospengewicht von 100 Gramm. Die übrigen Sorten brachten es auf 3 bis 4 Knospen pro Pflanze.

Überwinterung

Die mehrjährig genutzten Pflanzen schneidet man nach der Ernte bis auf wenige Zentimeter über dem Boden ab und bedeckt diese entweder mit Vlies oder einer Strohschicht, um die Wurzelstöcke vor Frost zu schützen. Ab April des Folgejahres sollte man die Abdeckung wieder entfernen, damit die Frühjahrswärme die Pflanzen wieder zum Neuaustrieb anregen kann.

Eine gesunde Delikatesse

Artischocken enthalten Folsäure, Vitamin B1, Vitamin B6,

Durchgeschnittene Artischocke

Calcium, Eisen sowie Beta-Carotin, eine Vorstufe von Vitamin A. Darüber hinaus sind sie, wie Gemüse im Allgemeinen, kalorienarm (100 Gramm enthalten nur etwa 44 Kilokalorien). Damit das Beta-Carotin in Vitamin A umgewandelt werden kann, sollte man Artischocken immer mit einer gesunden Fettquelle wie z. B. Nüssen, Kernen oder einem hochwertigen Pflanzenöl kombinieren.

Als Heilmittel

Der enthaltene Bitterstoff Cynarin fördert die Produktion der Gallenflüssigkeit und ihre Abgabe. Dadurch wird die Leber entlastet und der Entgiftungsprozess des Körpers erleichtert. Deshalb stellt er eine wertvolle Zutat bei Diäten für Leber- und Gallenkranke dar.

Die Zubereitung

Artischocken bereitet man am besten im Ganzen zu. Davor werden die äußeren harten Blätter entfernt und der Stiel abgebrochen. Anschließend werden sie in Salzwasser mit etwas Zitronensaft so lange gekocht, bis sich die Blätter abzupfen lassen. Im Anschluss können die fleischen Teile der Blätter „abgenascht" und das delikate Artischocken Herz genossen werden.

Bella Limonella - die party-frische Zitronengurke

Gemüse des Jahres 2023

Dieses Jahr wurde eine Gurkenspezialität zum Gemüse des Jahres gewählt.

Der Genuss ihrer Früchte ist ein besonders erfrischendes Erlebnis.

Leuchtende Früchte

Strahlend gelbe, runde Früchte – wurden Zitronen zum Gemüse des Jahres gekürt? Nein! Zahlreiche Gurken hängen an der umtriebigen Kletterpflanze. Zitronengurken sind bisher eher wenig bekannt, dabei hat es sich die Pflanze verdient ein Jahr im Mittelpunkt zu stehen! Es handelt sich um eine besonders robuste Gurkenart, mit hohem Ertrag und Früchten mit frischem, intensivem Gurkenaroma. An Zitronen erinnert das Aussehen, aber nicht der Geschmack.

Pflege

Wie alle Gurken wird Bella Limonella erst nach den Eisheiligen Mitte Mai ins Freie gepflanzt. Zitronengurken eignen sich für die Kultur im großen Topf, im Gewächshaus und an windgeschützten Stellen im Gemüsegarten. Da Gurken empfindlich auf Nässe von oben reagieren, ist eine überdachte Stelle optimal. Gurken klettern nach oben und daher sind ein stabiles Rankgitter, Stäbe oder Schnüre notwendig. Der vertikale Wuchs hat den Vorteil, dass die Früchte nicht am Boden aufliegen und nicht zu faulen beginnen.

Gießen und Nährstoffe

Während des Anwachsens wird die Zitronengurke regelmäßig gegossen und mit Fruchtgemüsedünger versorgt. Eine dünne Mulchschicht aus Rasenschnitt hält die Erde um die Gurke feucht und krümelig. Gurkenpflanzen wachsen sehr rasch und daher muss man auch regelmäßig darauf achten, dass die Triebe an der Rankhilfe nach oben wachsen.

Fleißige Helfer

Die Blüten werden von Insekten bestäubt. Besonders Hummeln sind hier besonders eifrig. Die Früchte sind reif, wenn sie zitronengelb sind. Die Ernte von Bella Limonella beginnt Ende Juni.

Verwendung

Bella Limonella peppt Salate und kalte Platten richtig auf. Sie kann aber auch wie eine Feldgurke verkocht oder für Cocktails und Süßspeisen verwendet werden. Egal was man daraus macht, zuerst reibt man mit einem Tuch die kleinen Stacheln von der Haut!

Guten Appetit wünschen eure steirischen Blumenschmuck Gärtner!