Artischocke

Cynara scolymus, syn. C. cardunculus var. scolymus; C. cardunculus
(Fam. Asteraceae = Compositae, Kreuzblütler)

KRÄUTERBESCHREIBUNG

Beschreibung

Die distelförmige Artischocke ist ein breit wachsendes, 1–2 m hohes, ausdauerndes Kraut mit kurzem Wurzelstock. An einem dicken, unbehaarten und verzweigten Stengel befinden sich große, fiederspaltige Blätter in wechselständiger Anordnung. Je nach Kulturform sind sie mehr oder weniger tief gespalten. Ihre Oberseite ist hellgrün und ohne Haare, die Unterseite graufilzig behaart.

An der Spitze des Stengels und in den Achseln der oberen Laubblätter entwickeln sich die Hauptknospe (8-15 cm) und kleinere Blütenknospen. Die kugeligen und stacheligen, blauen bis violetten Röhrenblüten sind scheibenförmig angeordnet und mit schuppenartigen Kelchblättern umgeben. Nach der Blütezeit entwickeln sich behaarte, bis 8 mm lange und braun glänzende Früchte (Achänen).

Während der Blütenboden und die an ihrer Basis fleischigen Hüllblätter des noch nicht geöffneten Blütenkopfs gegessen werden, nimmt man für arzneiliche Zwecke allein die Laubblätter.

Verwandte Kräuter

Als Stammform von *C. scolymus* (syn. *C. cardunculus* var. *scolymus*) gilt *C. cardunculus* (Kardone, Cardy, Spanische- oder Gemüse-Artischocke), deren Blütenhüllblätter eine dornige Spitze besitzen. Aus dieser soll sie im 15. Jh. als nicht-stachelige Sorte herausgezüchtet worden sein. *C. cardunculus* eignet sich ebenfalls als Arzneipflanze, wird aber ausschließlich als Gemüsepflanze kultiviert. Hierzu nimmt man die (meist gebleichten) Blätter, Blattstiele und -rippen.

Von den einheimischen distelartigen Korbblütlern Silberdistel (*Carlina acaulis*) und Sternflockenblume (*Centaurea calcitrapa*) wurden die Blütenköpfe früher ebenfalls nach Artischockenart gegessen, ebenso jene der im Mittelmeerraum beheimateten und in Mitteleuropa nur selten wildwachsenden Mariendistel (*Silybum marianum*). Ihr wird Heilwirkung zugesprochen (u. a. Silymarin als Gegengift bei Knollenblätterpilz-Vergiftung).

Der auch „Erdapfel", „Erdartischocke" oder „Jerusalem artichoke" genannte, bis 3 m hohe Topinambur (*Helianthus tuberosus*, Fam. Asteraceae) ist eine alte Kulturpflanze der amerikanischen Ureinwohner und wurde im 17. Jh. nach Frankreich eingeführt. Zunächst als Nahrungsmittel angebaut, wurde er in Europa schon bald von der Kartoffel verdrängt. Topinambur wird in zahlreichen Sorten als Futter- und Gemüsepflanze kultiviert und enthält in seinen Sprossknollen (Rhizomen) – wie auch die Artischocke – den Zuckerstoff Inulin.

VORKOMMEN

Herkunft und Verbreitung

Cynara scolymus ist eine reine Kulturform und als Wildpflanze unbekannt. Als ursprüngliche Heimat der Stammform (*C. cardunculus*) wird Äthiopien vermutet; von dort soll sie von Arabern über Ägypten und Nordafrika bis ins westliche Mittelmeergebiet und die Kanaren verbreitet worden sein. Kultiviert wurde die Stammform in der Römerzeit, möglicherweise in Sizilien (Sonnante et al. 2007). Im 16. Jh. wurde sie von Italien als Gourmet-Gemüse nach Mitteleuropa exportiert und gelangte 1806 mit französischen und spanischen Siedlern auch nach Nordamerika. Verwildert ist sie heute selbst in Südamerika anzutreffen.

Standort

Bevorzugt wird ein sonniger und windgeschützter Standort mit lockerem, trockenem bis frischem Boden, der leicht kalkhaltig, humus- und nährstoffreich sein sollte. Zum Winter wirft die Staude ihr Laub ab. Die meisten Sorten sind wenig frostbeständig und erfordern Winterschutz.

Kultivierung

Zur Herstellung von Arzneidrogen nahm man früher die Blätter der abgeernteten Kulturformen; heute werden die benötigten Pflanzen in besonderen Kulturen angebaut. Anbaugebiete für Gemüse-Artischocken im Mittelmeergebiet gibt es vor allem in Italien, Ägypten, Spanien, Israel, Portugal und Griechenland, doch auch in Südfrankreich, Marokko und in der Türkei.

Wenn sich im Herbst die Blätter gelb färben, werden die langen Blütenstände zurückgeschnitten und die unten stehenden Blätter zusammengebunden. Ausläufer, die der vegetativen Vermehrung dienen, verbleiben am Wurzelstock. Sie werden im Frühjahr abgeteilt, doch lassen sich auch ältere Pflanzen teilen. Wurzelteile und Schösslinge können im Handel erworben oder von bestehenden Pflanzen abgenommen werden. Man steckt sie im Frühjahr im Abstand von 80 cm in den Boden.
Auch die generative Vermehrung durch Aussaat der Samen – wie bei *C. cardunculus* – ist möglich, bei *C. scolymus* aber arbeitsaufwendig und unüblich. Weitere Unterscheidungsmerkmale sind die bei *C. scolymus* riesigen Köpfe (*C. cardunculus*: riesige Blätter) und die Blütezeit im Herbst und Frühjahr (*C. cardunculus*: nur im Frühjahr).
Die Pflanzen sind zu düngen und reichlich zu wässern. Nach der Knospenbildung behält man nur die besten Pflanzen für die Ernte zurück. Geerntet werden die Blütenköpfe im August/September (bei älteren Pflanzen auch schon ab Juli), wenn die äußeren Schuppen noch fest geschlossen sind. Nach 3-4 Jahren nimmt die Ertragsfähigkeit ab.

Umwelt, Naturschutz

Die Artischocke ist eine Gemüsepflanze und steht in Mitteleuropa nicht unter Naturschutz.

Bemühungen im ökologischen Landbau zeigten, dass die hier erzielbaren Erträge unter bestimmten Bedingungen (Varianten ohne Knospenreduktion) an das Ertragsniveau des konventionellen Anbaus heranreichen (Kautz & Köpke 2009).

BRAUCHTUM

Die Artischocke ist eine der ältesten Heil- und Gemüsepflanzen. Schon im alten Ägypten pries man ihre heilende Wirkung bei Verdauungsbeschwerden. Der Grieche Theophrast (4. Jh. v. Chr.) empfahl, sie zur Blütezeit roh oder gekocht zu verzehren. Auch die Römer schätzten sie nicht nur als kulinarische Delikatesse. So sollte das Auftragen der zerdrückten Wurzel unangenehme Körpergerüche beheben und ihr Verzehr die Männer nicht nur auf dem Schlachtfeld stärken.

Im Mittelalter war die Pflanze (*C. cardunculus*) wenig beliebt und nahezu vergessen. Erst im 16. Jh. ließ Katharina von Medici die stachelarme Variante (*C. scolymus*) nach Frankreich bringen, wo sie in Kultur genommen wurde. Auf dem Renaissance-Gemälde von Vincenzo Campi (um 1580) ist sie zu sehen. Zu dieser Zeit beschrieben Leonhart Fuchs und Hieronymus Bock deren Heilwirkungen. Man nahm die Artischocke vor allem bei Gelbsucht, als harntreibendes Mittel und Aphrodisiakum wie auch bei Leber-Galle-Erkrankungen.

Wegen ihrer attraktiven Blüten sind Artischocken beliebte Zierpflanzen und werden oft in Trockensträußen verwendet. Die Blätter dienten früher zum Färben von Wolle (vorgebeizt mit Alaun). Man erhielt brilliante, wasch- und lichtechte Gelbtöne. Färbende Inhaltsstoffe sind die drei Glykoside Cynarosid, Scolymosid und Cynarotriosid des Luteolins.

Wissenswertes

Der Name Artischocke soll sich im Ursprung aus der arabischen Sprache herleiten („alharsuf" = distelartige Pflanze); italienisch heißt sie „carciofo" und „articiocco", was sich wiederum auf „cocali" (Pinienzapfen) und damit auf die Form der Blütenköpfe bezieht. „Scolymos" ist der altgriechische Name für Dornen. *Cynara* könnte sich entweder von altgriechisch „kyon" (Hund) ableiten, weil die Stacheln den Hundezähnen ähneln (Sonate et al. 2007), oder auf die schöne Nymphe Cynara beziehen, die dem liebeshungrigen griechischen Göttervater Zeus einen Korb gab und von ihm zur Strafe in die stachelige Artischocke verwandelt wurde.

EIGENSCHAFTEN

Wesentliche Inhaltsstoffe

Wichtigste Inhaltsstoffe sind Caffeoylchinasäuren (2,46 %) mit Chlorogensäure, Dicaffeoylchinasäure und wenig Cynarin. Daneben sind bis zu 5 % Sesquiterpenlactone (Hauptkomponente Cynaropicrin, weiterhin Dehydrocynaropicrin und Grosheimin) sowie 0,35-0,75 % Flavonoide (z. B. Scolymosid, Cynarosid, Cynarotriosid) enthalten. Ein weiterer Inhaltsstoff ist Inulin, ein aus Fructose-Einheiten zusammengesetztes Polysaccharid.

Der Gehalt an biologisch aktiven Verbindungen wird von der Pflanzensorte (Genotyp) und der Reife wie auch vom Wachstumsstadium und den Verarbeitungsbedingungen beeinflusst. Die Anteile der Inhaltsstoffe schwanken erheblich – nicht nur zwischen verschiedenen Anbaugebieten und Jahreszeiten (z. B. Bitterstoffmaxima im Frühjahr und Herbst), sondern ebenso in den Blättern einer einzelnen Pflanze (Turkiewicz et al. 2019). Beim Cynaropicrin-Gehalt wurden Konzentrationen zwischen 0,5 und 6,5 % ermittelt, wobei die höchste am äußersten Blattrand gefunden wurde und die Blattspitzen bis zu 80 % mehr enthielten als der Blattgrund.

Eigenschaften, Wirkungen

Die Inhaltsstoffe von Artischockenextrakten zeigten eine vielfältige Wirkung (u. a. Salem et al. 2015): antioxidativ (Phenolverbindungen), antimikrobiell und entzündungshemmend. Sie sind leberschützend (hepatoprotektiv) und steigern die Sekretion von Gallensäuren in den Leberzellen. Für die appetitanregende Bitterwirkung sind überwiegend Sesquiterpenlactone verantwortlich. Eine lipidsenkende (fettsenkende) Wirkung ist auf Luteolin (entsteht aus Flavonoidglykosiden) zurückzuführen, das eine teilweise Hemmung der Cholesterin-Neusynthese und eine verstärkte Cholesterin-Ausscheidung bewirkt.

Nachdem das ursprünglich als Hauptwirkstoff erkannte Cynarin isoliert war, stellte man fest, dass es für sich alleine keine Wirkung entfaltete. In der frischen Pflanze ist es nur in geringer Menge vorhanden und entsteht vor allem bei der Heißwasserextraktion. Heute wird angenommen, dass die Hauptwirkung auf eine Kombination von Inhaltsstoffen zurückzuführen ist.

Das in der Artischocken-Wurzel enthaltene Inulin dient der Pflanze als Reservestoff und der Lebensmittelindustrie als präbiotischer Lebensmittelzusatzstoff, z. B. zur Erhöhung des Ballaststoffanteils in Wurstwaren oder als cremiger Fettersatz in Joghurt. Inulin wird im Dünndarm nicht abgebaut und hat keinen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel, weshalb es von Diabetikern als Stärkeersatz verwendet werden kann. Im Dickdarm erfolgt der enzymatische Abbau durch Bakterien zu kurzzeitigen Fettsäuren, was mit einer pH-Absenkung verbunden ist. In dem dann sauren Milieu können sich Gase bilden, die mit

Blähungen und Abgang von Darmgasen (Flatulenzen) verbunden sind.

Forschung

Neuere Forschungsergebnisse zur Wirksamkeit der Artischocke wurden in einer detaillierten Übersicht von Zayed et al. (2020) publiziert („Table 1. List of in-vivo and in-vitro biological activities investigated in *Cynara cardunculus* L. varieties preparations or extracts.").
Abbildung aus Zayed et al. (2020) „Potential bioactivities of artichoke extract reported in folk medicine and bioassays.":

Aktuelle Ergänzung: Untersuchungen zur Wirksamkeit von *C. scolymus* auf Blutdruck und Body Mass Index (BMI) von Hypertoniepatienten erbrachten erste Anhaltspunkte, dass die Wirkstoffe in den Blättern auch eine signifikante Erniedrigung des Blutdrucks und eine Verbesserung des BMI (im Vergleich zur Placebo-Gruppe) bewirken können (Ardalani et al. 2020).

Die heutige Bedeutung der Artischocke begrenzt sich nicht allein auf eine Verwendung in den Bereichen Nahrung, Heilmittel und Kosmetik. Daneben wurden in den letzten Jahren weitere Einsatzmöglichkeiten geschaffen, u. a. als Zusatzstoff in der Lebensmittelindustrie, um die Autoxidation und Ranzigkeit von fetten Ölen zu verhindern (antioxidative Wirkung von Artischockenblütenextrakt; Claus et al. 2015); als Energiepflanze (Biogase wie Bioethanol und Biomethan; (Pesce et al. 2020) oder in der Papierzellstoffherstellung (Cellulose- und Hemicellulosegehalt (Ramos et al. 2014) oder als Bioherbizid (Hemmung der Samenkeimung von Unkräutern auf Ackerflächen im Mittelmeerraum (Scavo et al. 2020).

Warnhinweise

Bei vorhandenen Gallensteinen nur nach Rücksprache mit einem Arzt verwenden (Gefahr der Auslösung von Koliken). Keine Anwendung bei Gallengangverschluss und bei einer Allergie gegen Artischocken oder andere Korbblütler (Kreuzreaktionen z. B. mit Chrysanthemen, Kamille, Arnika). Artischocken-Allergie ist vor allem in Frankreich bei Personen verbreitet, die Pflanzen kultivieren, pflücken und weiterverarbeiten.

ANWENDUNG

Anwendungsgebiet

Arzneidroge: **Cynarae folium** (Artischockenblätter)
Anwendung bei (dyspeptischen) Beschwerden im Magen und Darm, z. B. Reizmagen, Druck- und Völlegefühl, Sodbrennen und Übelkeit, aber auch zur Appetitanregung.
Nach neueren Erkenntnissen wäre aufgrund der antioxidativen und lipidsenkenden Wirkung eine Anwendung ebenso bei Stoffwechselstörungen und zur Arteriosklerose-Vorbeugung gerechtfertigt.
In der Naturheilkunde nimmt man die Artischocke u. a. gegen Bluthochdruck, Gicht, Arthritis, Rheuma, als Verhütungsmittel und Aphrodisiakum; diese Wirkungen sind jedoch nicht belegt.

Anwendungsart

Innerlich verwendet werden die frischen oder getrockneten und zerkleinerten Laubblätter (Grundblätter) und deren Zubereitungen, z. B. als Aufguss, Frischpflanzenpresssaft oder Trockenextrakt zum Einnehmen. Die mittlere Tagesdosis beträgt 6 g Droge; als Einzeldosis werden 300-500 mg empfohlen.
Wegen stark wechselnder Konzentration der Inhaltsstoffe wird empfohlen, Artischockenextrakte in Form von Fertigpräparaten anzuwenden; hiervon sind derzeit mehr als 40 im Handel erhältlich.
Als Gemüse zubereitete Artischocken (-blütenköpfe) haben keine den pharmazeutischen Zubereitungen entsprechende Wirksamkeit: Die Konzentration der wirksamen Inhaltsstoffe ist hier geringer und ein großer Anteil wird bei der Aufbereitung unwirksam.

PRODUKTE

Getränke

Bittere Auszüge aus Artischockenblättern dienen als Grundstoff für alkoholische Getränke, z. B. für Likörwein in Italien und Spanien. Der in Italien beliebte Bitterlikör Cynar ist nach Campari und Suze die weltweit meistverkaufte Bitterspirituose und enthält Artischockenextrakt und Auszüge weiterer Kräuter und Gewürze, darunter Rhabarber,

Orangenschalen und Enzian. Die Wirkung seiner Inhaltsstoffe erlauben eine Verwendung sowohl zur Appetitanregung vor dem Essen (Aperitif) als auch zur Förderung der Verdauung nach dem Essen (Digestif).
Traditionell dient die Artischocke zur Herstellung von Medizinalwein. Man trinkt ihn bei Verdauungsbeschwerden und zur Kräftigungsmittel während der Genesung von einer Krankheit.

Speisen

Artischocke ist eine traditionelle Delikatesse für Vorspeisen und ein wesentlicher Bestandteil der Mittelmeerdiät. Für Speisen wird der unreife Blütenstand (Capitula) oder auch die jungen und gebleichten Sprosse verwendet. Die essbaren Teile der Artischocke machen nur 15–20% der gesamten Biomasse der Pflanze aus.
Als Gemüse wird sie frisch, gekocht, gedämpft oder gebraten zubereitet oder in konservierter Form gereicht. Die in ihr enthaltenen Bitterstoffe regen den Appetit an, steigern die Gallensekretion und begünstigen so die Fettverdauung. Diabetiker schätzen die Pflanze aufgrund des Inulingehalts, der den Blutzuckerspiegel nicht beeinflusst.

Nicht einfach zu beschreiben ist der Geschmack gekochter Artischocken: „Sie duften erdig, ein wenig nach gedünstetem Blumenkohl und nach Pilzen, haben eine leicht metallische und eine schweflige Note, sind etwas bitter und auf eine fast künstliche Art auch ein bisschen süss. Ganz junge und kleine Exemplare, die man roh verspeisen kann, haben einen erdigen, fast etwas käsigen Geruch. Der Boden schmeckt auf frische Art süss, die Blätter werden nach oben zunehmend bitter und ziemlich adstringierend" (Herzog 2014). Zudem verwirrt die Artischocke auch das Hirn, denn zubereitete Artischocken verändern den Geschmackssinn: Nachdem sie gegessen wurde, wird normales Wasser – aber auch andere Getränke und Speisen – als süß schmeckend empfunden.

Tipps

Zum Kochen keinen Aluminiumtopf verwenden, sonst verfärbt sich die Artischocke gräulich-schwarz.

→ **nach oben**
→ **zurück** zur Übersicht

Letzte inhaltliche Änderung/Überprüfung: 1. März 2025

Zitierweise:
Pelz, Gerhard Rudi & Birgitt Kraft (2025): Artischocke (*Cynara scolymus*) – in: Kräuter-ABC, Website der Stiftung zur internationalen Erhaltung der Pflanzenvielfalt in Brunnen/Schweiz: www.kraeuterabc.de (abgerufen am .....).

BILDNACHWEISE UND ZITIERTE LITERATUR

Bildnachweise

• Renaissance-Gemälde von Vincenzo Campi (1536–1591): L'ortolana (um 1580); Quelle: Web Gallery of Art (WGA) (www.wga.hu/art/c/campi/vincenzo/1fruit.jpg);
• Verbreitungskarten *Cynara cardunculus* und *C. scolymus*: Euro+Med PlantBase Project. Botanical Museum, Helsinki, Finland 2018; Data from BGBM Berlin-Dahlem, Germany. Source: World Checklist of Selected Plant Families (2010), © The Board of Trustees of the Royal Botanic Gardens, Kew;

alle weiteren Fotos:
© Dr. Gerhard Rudi Pelz, Petersberg

Zitierte Literatur
→ Standardwerke, Lehrbücher und weiterführende Literatur finden Sie im Literaturverzeichnis (home-Seite oder (http://www.kraeuterabc.de/literatur/)

Ardalani, H. et al. (2020): The Eàect of *Cynara scolymus* on Blood Pressure and BMI in Hypertensive Patients: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled, Clinical Trial. – Complement Med Res **27**: 40–46. doi.org/10.1159/000502280.

Claus, T. et al. (2015): Chemical characterization and use of artichoke parts for protection from oxidative stress in canola oil. – LWT – Food Science and Technology 61 (2): 346–351; 10.1016 / j.lwt.2014.12.050.

Herzog, S. (2014): Artischocke. – Neue Zürcher Zeitung vom 11. Mai 2014.

Kautz, T. & U. Köpke (2009): Anbauerfahrungen mit Artischocken im Organischen Landbau. – in: Mayer, J. et al. (2009): Werte – Wege – Wirkungen: Biolandbau im Spannungsfeld zwischen Ernährungssicherung, Markt und Klimawandel. Beiträge zur 10. Wissenschaftstagung Ökologischer Landbau, ETH Zürich, 11.-13. Februar 2009: Band 1: Seite 151–152.

Pesce, G. R. et al. (2020): Globe artichoke crop residues and their potential for bioethanol production by dilute acid hydrolysis. – Biomass and Bioenergy **134**: 105471; doi.org/10.1016/j.biombioe.2020.105471.

Ramos, P. A. B. et al. (2014): Phenolic composition and antioxidant activity of different morphological parts of *Cynara cardunculus* L. var. *altilis* (DC). – Industrial Crops and Products 61: 460–471; doi.org/10.1016/j.indcrop.2014.07.042.

Salem, M. B. et al. (2015): Pharmacological Studies of Artichoke Leaf Extract and Their Health Benefits. – Plant Foods for Human Nutrition **70**: 441–453.

Scavo, A. et al. (2020): Leaf extracts of cultivated cardoon as potential bioherbicide. – Scientia Horticulturae 261: 109024; doi.org/10.1016/j.scienta.2019.109024.

Sonnante, G. et al. (2007): The domestication of artichoke and cardoon: from Roman times to the genomic age. – Ann. Bot. **100**:.1095–1100.

Turkiewicz, I. P. et al. (2019): Antidiabetic, Anticholinesterase and Antioxidant Activity vs. Terpenoids and Phenolic Compounds in Selected New Cultivars and Hybrids of Artichoke *Cynara scolymus* L. – Molecules **24**: 1222; doi:10.3390/molecules24071222

Zayed, A. et al. (2020): *Cynara cardunculus* L.: Outgoing and potential trends of phytochemical, industrial, nutritive and medicinal merits. – Journal of Functional Foods **69**: 103937; doi.org/10.1016/j.jff.2020.103937.