



Botanischer Name:	<i>Cynara scolymus</i>
Deutscher Name:	Artischocke
Familie:	Asteraceae (Korbblütengewächse)
Inhaltsstoffe:	Bitterstoffe (Sesquiterpenlactone), Flavonoide, Cynarin, Schleimstoffe, Inulin
Verwendete Pflanzenteile:	Kraut, Blattrosettenblätter, Wurzel
Vermehrung:	Samen
Sammelzeit:	Juli bis September
Zubereitung:	1 Teelöffel der getrocknete Blätter mit ¼ Liter kochendem Wasser übergiessen, 2–5 Minuten ziehen lassen und dann abgiessen. 3-mal täglich vor den Mahlzeiten eine Tasse trinken (Tagesdosis = 6 g).
Geschichte und Herkunft:	Die Artischocke ist in Ägypten und Äthiopien heimisch. Sie kam erst im 15. Jahrhundert nach Mitteleuropa. Hier wurde sie in den Gärten der Fürsten angebaut. Medizinisch wird sie erst seit Beginn des 20. Jahrhunderts als Presssaft und in Fertigpräparaten eingesetzt.
Wirkungsweise	
<i>Innerlich:</i>	verdauungsfördernd, cholesterinsenkend, antioxidativ
<i>Äusserlich:</i>	keine
Verwendung in der Heilkunde	
<i>Innerlich:</i>	Völlegefühl, Blähungen, Übelkeit, bei erhöhten Blutfettwerten
<i>Äusserlich:</i>	keine
Verwendung in der Küche:	Gemüse, Cynaro-Wein, Cynar
Warnhinweise:	Nicht bei Verschluss der Gallenwege einsetzen.
Mythologischer Hintergrund:	Die Artischocke gilt als Königin der Gemüse. In den Kräuterbüchern unseres Kulturkreises wurde sie gegen Achselschweiss und als Aphrodisiakum gelobt. So sollten Eheleute, die sie fleissig verwendeten, nur Knaben zeugen.