

# ❁ Die Begehrtenswerte

**N**ein, sie macht es uns nicht einfach, bis zu ihrem köstlichen Inneren vorzudringen. Wie es sich für eine Disteldame gehört, weiß die Artischocke sich gegen jegliche Avancen wirkungsvoll zu wehren. Wer sie erobern will, muss deshalb sehr, sehr hartnäckig sein. Sie hat ihre hübschen, fiederartig gezackten Blätter anmutig um den langen schlanken Stängel gruppiert – und mit vielen kleinen Stacheln ausgestattet. Man sollte sie also wirklich besser nur mit Handschuhen anfassen! Ihr Herz, das Feinschmecker so lieben, sitzt im »Kopf«, bis zu zwei Meter hoch oben. Es muss erobert werden, noch bevor die Artischocke ihre volle Blüte und Reife entfaltet. Denn dann ist es noch fest und unverbraucht. Aber Vorsicht: dicke, feste ziegelartig angeordnete Knospenblätter umschließen es.

Echte Artischockenliebhaber haben da jedoch so ihre Methoden. Sie nehmen die dicke, tiefgrüne Knospe und tauchen sie kopfüber eine Weile in heißes Wasser. Nun lassen sich die äußeren Blätter Stück für Stück leicht

abzupfen. Unten sind sie fleischig und fast ebenso köstlich wie das Herz, das sich als »Blütenboden« im Inneren befindet. Es ist zart, weich und schmeckt mit einer Vinaigrette hervorragend.

Artischocken sind reich an Vitaminen (Carotine, B-Vitamine und Vitamin C) sowie Eisen, Magnesium und Flavonoiden. Der Blütenboden enthält außerdem das Polysaccharid Inulin; er ist also ein gutes Diabetikergemüse. Inulin beeinflusst den Blutzuckerspiegel nicht und wird deshalb oft in der Therapie von Diabetes mellitus als Stärkersatz genutzt. Da Inulin jedoch zu den Fructanen zählt, sollten Menschen mit einer Fructoseunverträglichkeit lieber verzichten. Darüber hinaus besitzen Artischocken etwas, was sie äußerst begehrt und außergewöhnlich macht: Cynarin. Kaum eine andere Pflanze enthält so viel von dieser pharmazeutisch genutzten Substanz. Besonders viel steckt in den Blättern



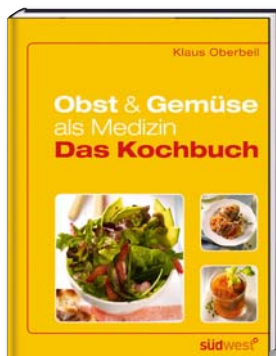
## ➡ BUCHTIPP

### Obst & Gemüse als Medizin Das Kochbuch

In diesem Werk erfahren Sie mit welchen Nahrungsmitteln das Immunsystem gezielt gestärkt werden kann. Informationen zu den Wirkstoffen wurden kompakt zusammengefasst und mit über 200 leckeren Rezepten ergänzt.

Autor: Klaus Oberbeil  
304 Seiten | 24,99 €

Online bestellen:  
[www.gesundbuchshop.de](http://www.gesundbuchshop.de)



## ARTISCHOCKE // CYNARA SCOLYMUS



### Besser als Pillen?

Die verdauungsfördernden Blätter der Artischocke haben eine wunderbare »Nebenwirkung«:

Sie senken auch den Gehalt von Cholesterin im Blut und sind damit eine natürliche Alternative zu chemischen Lipidsenkern. Gleichzeitig regenerieren die Wirkstoffe der Artischocke die Leber, die dann giftige Substanzen besser abbauen kann. Ein ausgeglichener Cholesterinspiegel wiederum ist die beste Vorbeugung für arteriosklerotische Gefäßveränderungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

»Ich gäbe dreihundert Jahre meines Nachruhmes für eine gute Verdauung!«

Voltaire  
(1694–1778)

und Stängeln. Es ist ein Bitterstoff, der die Funktion von Leber und Galle anregt und so beim Verdauen hilft. Als Heilsubstanz entdeckt hat es um 1840 der französische

Gelehrte Guitteau.

Erst 1954 gelang es, das reine Cynarin aus der Artischocke zu isolieren. Inzwischen wird jedoch davon ausgegangen, dass das Cynarin zusammen mit den anderen Stoffen der

## Bewährt bei ...

... *Verdauungsproblemen mit Appetitlosigkeit, Völlegefühl, Verstopfung, Übelkeit durch Chemotherapie, Schwangerschaftserbrechen, Funktionsstörungen der Galle und Leber, erhöhten Blutfettwerten*

Pflanze, vor allem mit den Flavonoiden, seine beste Wirkung entfaltet.

Deshalb ist es sinnvoll, Artischocken als Saft, den es auch schon fertig zu kaufen gibt, als Tee oder Essenz zu sich zu nehmen. Dafür übergießt man Blätter und Wurzeln mit

warmem Alkohol. Ein solches Getränk eignet sich ausgezeichnet als Aperitif oder Digestif und es gibt es auch bereits fertig als Likör zu kaufen. Er heißt »Cynar«, kommt aus Italien und enthält neben den Auszügen aus der Artischocke auch Kräuter. Als Heilpflanze werden der Artischocke neben den körperlichen aber auch seelische Wirkungen zugeschrieben. Eine Essenz aus der frischen Pflanze hilft angeblich Kindern und Erwachsenen, neue Situationen besser zu überstehen. Außerdem soll sie vor düsteren Gedanken und negativer Beeinflussung schützen. Wer ein

Bad mit einem Artischockenauszug nimmt und die Haare mit dem Teeauszug wäscht, so ist in der Literatur zu finden, sei rundherum vorbereitet für ein neues Leben. Probieren Sie es doch einmal aus! ➡ emp

auch Kugelartischocke, Erddorn, Erdschocke, Erddistel genannt



## TEE AUS ARTISCHOCKENBLÄTTERN

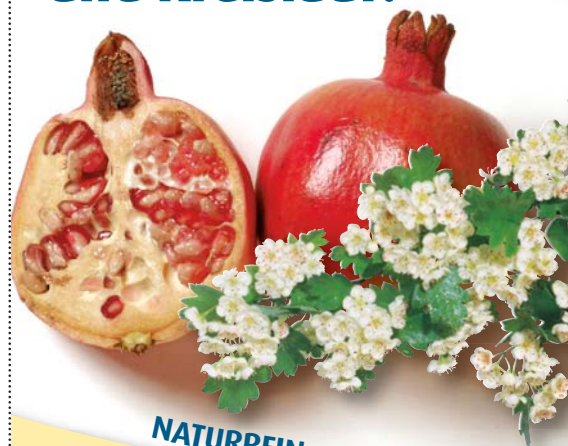
### Vor dem Essen trinken

Ein Tee aus den Blättern der Artischocke regt die Funktion von Leber und Galle an. Man nimmt dazu einen Teelöffel voll Blätter, zerkleinert sie und übergießt diese mit einer Tasse heißem Wasser. Der Tee sollte sieben bis zehn Minuten ziehen. Wem er zu bitter schmeckt, der kann ihn mit etwas Honig süßen. Etwa eine halbe Stunde vor dem Essen getrunken hilft er, fette Speisen besser zu verdauen.



## Stark für Herz und Kreislauf!

Schoenenberger  
Salus-Gruppe



NATURREIN  
mit der **GANZEN KRAFT** der frischen Pflanze!

## Schoenenberger naturreine Pflanzensäfte Weißdorn + Granatapfel

- Natürliche Herzstärkung: Weißdornsaft
- Für gesunde Zellen und Gefäße: Granatapfel-Muttersaft



Naturreiner Heilpflanzensaft Weißdorn  
Wirkstoff: Weißdornblätter mit Blüten - Presssaft  
Anw.: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Unterstützung der Herz-Kreislauf-Funktion ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung.  
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.  
Eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung sind wichtig für Ihre Gesundheit.

### Gratis-Coupon:

- ☐ Bitte schicken Sie mir zum Kennenlernen den Gesundheitsratgeber »Herz/Kreislauf«.

Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ / Ort: \_\_\_\_\_



Bitte senden an: Walther Schoenenberger Pflanzensaftwerk GmbH & Co. KG,  
Marketing & Werbung, Postfach 1120, 71102 Magstadt  
www.schoenenberger.com  
Ein Unternehmen der Salus-Gruppe

Der Natur verbunden.  
Der Gesundheit verpflichtet.