

Botanischer Name:	Cynara Scolymus
Deutscher Name:	Artischocke
Familie:	Asteraceae (Korbblütengewächs)
Inhaltsstoffe:	Bitterstoffe (Sesquiterpenlactone), Flavonoide, Cynarin, Schleimstoffe, Inulin
Verwendete Pflanzenteile:	Kraut, Blattrosettenblätter, Wurzel
Vermehrung:	Samen
Sammelzeit:	Juli bis September
Zubereitung:	1 Teelöffel mit ¼ Liter kochendem Wasser übergießen. 2-5 Minuten ziehen lassen und dann abgessen.
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. Pharmazeutisch wird sie erst seit Beginn des 20. Jahrhunderts eingesetzt.
Wirkungsweise:	
<i>Innerlich:</i>	verdauungsfördernd, cholesterinsenkend, antioxidativ
<i>Äusserlich:</i>	
Verwendung in der Heilkunde:	
<i>Innerlich:</i>	Völlegefühl, Blähungen, Übelkeit
<i>Äusserlich:</i>	
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.