

# Sieben Gründe, Artischocken heute Abend auf den Speiseplan zu setzen

ZÜRICH, SWITZERLAND, March 22, 2023 /EINPresswire.com/ -- Sieben Gründe, Artischocken heute Abend auf den Speiseplan zu setzen Artischocken - auf geht's! Die Kampagne "I Love Fruit & Veg" hat einige überzeugende Argumente, um die Artischocken auf den Esstisch zu bringen.

Die Antwort eines Piraten auf seine Lieblingsesspeise? "Arrrrrtichokes"! Nun, da gibt es nichts zu "argh", der Witz ist vielleicht ein bisschen lahm, aber Artischocken sind es ganz sicher nicht. Artischocken sind nicht nur lustig auszusprechen und lustig zu witzeln, sie sind auch lustig, lecker und nahrhaft zu essen!



Photo by Reut on Unsplash

1. Lasst uns also etwas weniger als 99 Gründe entdecken, warum Artischocken in jede Rezeptschatztruhe gehören.

Artischocken sind im Mittelmeerraum und in Nordafrika beheimatet - kein Wunder, dass Artischocken angesichts ihrer mediterranen Herkunft das Lieblingsessen der Seeleute sind. Ursprünglich wegen ihrer jungen Blätter geschätzt, wurde die essbare Blütenform erst um 1400 in Italien erstmals erwähnt. Heute wird das Gemüse in allen Regionen mit fruchtbaren Böden und mildem Klima angebaut, vor allem in den Mittelmeerländern und auf dem amerikanischen Kontinent.

2. Es gibt 99 Möglichkeiten, Artischocken zuzubereiten – Artischocken haben einen zarten, nussartigen Geschmack, wobei die kleineren Köpfe oder Knospen am zartesten sind. Artischocken werden oft zubereitet, indem man den Stiel entfernt und mit einer Schere einige Millimeter von jeder Schuppe abschneidet. Das Gemüse kann dann auf alle möglichen Arten zubereitet werden, z. B. blanchieren, braten, pürieren, füllen oder sogar frittieren. Artischocken werden typischerweise in herzhaften Gerichten wie Aufläufen mit einer Beilagensauce oder als kalter Salat oder Vorspeise verwendet. Die Blätter können als Garnitur verwendet werden. Artischocken gibt es auch tiefgefroren oder in Dosen für schnelle Wochentagsmenüs.

3. Italien ist der Haupterzeuger von Artischocken – Eine gute Nachricht für alle, die in Europa leben: Artischocken sind trotz ihres exotischen Aussehens einheimische Produkte. Tatsächlich sind Italien, Spanien und Frankreich die Haupterzeuger des Gemüses, aber auch Ägypten, Peru und Argentinien leisten einen erheblichen Beitrag zum weltweiten Artischockenangebot. Italien produziert mehr als 406.000 Tonnen Artischocken pro Jahr und deckt damit etwa ein Drittel des Weltmarktes ab.

4. Artischocken sind eine hervorragende Quelle für Antioxidantien – Artischocken sind unglaublich nahrhaft, denn sie sind eine hervorragende Quelle für Ballaststoffe, Folsäure, Magnesium, Kalzium, Eisen, Phosphor, Kalium, Natrium, Zink sowie Vitamin C, Vitamin B, Vitamin K und Vitamin E. Artischocken enthalten ausserdem einige der höchsten Mengen an Antioxidantien aller Lebensmittel.

5. Artischocken haben medizinische Anwendungen – [Einer kürzlich erschienenen Übersichtsarbeit über Artischocken](#) zufolge kann die Artischocke lipidsenkende, entzündungshemmende, antigastrische, antimikrobielle, hepatoprotektive und blutzuckersenkende Eigenschaften aufweisen. Teile der Pflanze werden in der Herz-Kreislauf-Medizin und als Mittel gegen Arteriosklerose eingesetzt.

6. Artischocken gehören zur selben Familie wie Sonnenblumen – Die Artischocke (*Cynara cardunculus*), die auch als Französische Artischocke oder Grüne Artischocke bekannt ist, gehört zur Gattung der Artischocken (*Cynara*). Der Name wurde von "Kynara" abgeleitet, was sich wahrscheinlich auf eine Insel in der Ägäis bezieht, auf der Artischocken erstmals angebaut wurden. Die Gattung *Cynara* gehört zur zweitgrößten Familie des Pflanzenreichs, der *Asteraceae*, zu der auch Salat, Sonnenblumen und sogar Löwenzahn gehören.

7. Sicherlich ist der Verzehr von Artischocken großartig, aber die Pflanze wird auch in vielen anderen Bereichen der Lebensmittelindustrie eingesetzt. In der Milchindustrie könnte die Artischocke als Quelle von Proteasen, proteolytischen und milchgerinnenden Verbindungen bei der Herstellung von Milchprodukten wie Käse verwendet werden. Dank seiner antioxidativen Eigenschaften könnte Artischockenblütenextrakt als Zusatzstoff zur Verhinderung von Autooxidation und Ranzigwerden in Ölen verwendet werden. Und für diejenigen, die jeden Monat Veganuary gemacht haben, kann der Blütenteil der Artischocke für die Herstellung von Milch und Käse auf pflanzlicher Basis verwendet werden.

Es stellt sich heraus, dass nicht nur Piraten Artischocken lieben. Warum sollte sie nicht heute Abend auf das Menü gesetzt werden? Sie passen sicher gut zu einer Flasche Rum oder sogar zu pflanzlicher Milch.

Besuchen Sie unsere Website <https://ilovefruitandvegfromeurope.com> oder kontaktieren Sie uns unter der folgenden E-Mail-Adresse [ch.social@ilovefruitandvegfromeurope.com](mailto:ch.social@ilovefruitandvegfromeurope.com), um weitere Rezepte für Getränke und köstliche Gerichte auf der Grundlage von frischem Obst und Gemüse

zu erhalten, die Sie täglich auf den Tisch bringen können.

Enjoy.

It's from Europe!

YouTube: <https://youtu.be/JQI0pBfo6hM>

Instagram: <https://www.instagram.com/ilovefruitandvegfromeurope.ch/>

Facebook: <https://www.facebook.com/ILoveFruitandVegfromEurope.Switzerland>

Website: <https://ilovefruitandvegfromeurope.com/>

Tatiana Tschudin

I love Fruit & Veg from Europe

+41 76 683 11 31

[email us here](#)

Visit us on social media:

[Facebook](#)

[Instagram](#)

---

This press release can be viewed online at: <https://www.einpresswire.com/article/621181043>

EIN Presswire's priority is source transparency. We do not allow opaque clients, and our editors try to be careful about weeding out false and misleading content. As a user, if you see something we have missed, please do bring it to our attention. Your help is welcome. EIN Presswire, Everyone's Internet News Presswire™, tries to define some of the boundaries that are reasonable in today's world. Please see our Editorial Guidelines for more information.

© 1995-2023 Newsmatics Inc. All Right Reserved.