

Diese Knospen müssen
sich im Blumenbeet
nicht verstecken:
Bald erblühende
Artischocken prunken
mit Muskatellersalbei
und Kugelköpfigem
Lauch um die Wette.





DAS DISTEL-TRIO

Augenweide und Delikatesse: Artischocke, Kardy und Mariendistel beleben den Ziergarten ebenso wie die Küche. Eine Empfehlung für den Anbau.

TEXT: VERONIKA SCHUBERT

Sie sind fast zu schön, um sie zu verspeisen, aber auch zu delikats, um sie nur der Zierde wegen stehen zu lassen. Artischocke, Kardy und Mariendistel ziehen im Gemüsegarten wie auch im Blumenbeet alle Blicke auf sich. Ihre Blätter sehen jenen der echten Disteln sehr ähnlich, und die violetten Blütenköpfe erinnern erst recht an sie.

Kulinarisch spitzt man auf ihre Blütenböden, Stiele und Blätter. Besonders wertvoll ist die positive Wirkung aller drei Pflanzen auf die Leber. Die Bitterstoffe regen die Verdauung an, fördern die Bildung von Gallensäure und unterstützen das Entgiftungsorgan. Die Mariendistel kann sogar als Gegenmittel bei einer Knollenblätterpilz-Vergiftung eingesetzt werden.

Im Gegensatz zu wilden Disteln, diesen Hungerkünstlern der Flora, sollten vor allem Artischocke und Kardy sorgsam kultiviert werden, wenn man ihre Blüten und Stiele verwerten möchte. Denn auf kargen Böden bei Trockenheit und Hitze entwickeln sie nur kleine Blätter und Blüten, oder sie wollen gar nicht gedeihen. Im nährstoffreichen Boden hingegen können fünf Pflanzen eine vierköpfige Familie versorgen.

Alle drei Distelarten brauchen ausreichend Platz; als Kinder des Südens sind sie auch frostempfindlich. Das Überwintern im Garten überleben Artischocke, Kardy und Mariendistel nur in milderer Regionen.

Köstliche Knospen

*Sie blüht wunderschön, aber ihren fabelhaften Ruf hat die **Artischocke** dadurch erworben, dass sie noch vor dem Flor geerntet und zubereitet wird.*

Die Blüten der Artischocken (*Cynara scolymus*) sind hinreißend. Artischocken gehören zu den **schönsten Gemüsearten** überhaupt, ihre gefiederten, dornigen Blattschöpfe und die **violetten Köpfe** ziehen im Bauerngarten wie in der Blumenrabatte alle Blicke auf sich. Auch **Bienen und Hummeln** fliegen auf die nektarreichen Blüten; genauso lockt die Artischocke scharenweise Schmetterlinge wie den **Distelfalter** an.

DIE DISTEL DES DICHTERS

Ihr Geschmack ist zart und mit nichts vergleichbar, das wusste schon **Johann Wolfgang von Goethe**. Ihm selbst gelang der Anbau daheim in Weimar zwar nicht, aber er ließ sich die begehrten **Blütenböden** aus dem klimatisch milderer Frankfurt bringen.

Schon **ab Anfang März** werden Artischocken vorgezogen. Gepflanzt wird ab Mitte Mai **nach den Eisheiligen**, da die Jungpflanzen sehr frostempfindlich sind. Wer sie mit einem Vlies schützt, kann die Setzlinge auch schon ab Mitte April ins Freie bringen. **Große Pflanzabstände** (1 × 1 Meter) und eine **Kompostgabe** von etwa fünf Litern sorgen für einen guten Start. Gemulcht

wird mit **Brennnesseln, Beinwell oder Grasschnitt**. Ausreichend Feuchtigkeit im Boden ist während der gesamten Kulturdauer wichtig, wenn auch Stau-nässe vermieden werden sollte. Dann wachsen die Pflanzen zügig, und die **ersten Knospen** sind **ab August** erntereif. Bei uns werden sie ein- bzw. zweijährig gezogen, in südlicheren Regionen auch mehrjährig.

Bei der Ernte kann einem die **Sommerhitze** ein Schnippchen schlagen. Die Blüten öffnen sich dann zu schnell, und die Köpfe sind nicht mehr genießbar. Geerntet wird, solange die **Knospschuppen fest anliegen**. Jüngere Blütenknospen sind zarter im Geschmack. Wird der **Stiel beim Ernten in ausreichender Länge** an der Knospe belassen, bleibt das Gemüse **länger haltbar** als mit kurzen Stielen.



Nicht Butz, sondern Stingl

*Sie blüht wie die Artischocke, aber in der Küche kommen ihre Blattstiele zum Einsatz. Die **Kardy** ist ein hochinteressantes Gemüse.*

ANTIKES GEMÜSE

Die Kardy (*Cynara cardunculus*) mit ihren großen **silbrig grünen Blättern** ist eine imposante Pflanze. Bereits die **Römer** schätzten sie in der Küche genauso wie die nah verwandte Artischocke. **Vor etwa 400 Jahren** kam die Kardy zu uns und wurde damals im Gegensatz zu heute in vielen Gärten angebaut. Ihre Blätter können **stachelig** und auch **wollig behaart** sein.

BLEICHEN, SCHÄLEN, DÜNSTEN

Die **Blütenköpfe** sind kleiner als bei Artischocken. Der grundlegende Unterschied besteht jedoch darin, dass bei Kardy nicht die Blüten, sondern die **fleischigen Blattstiele** gegessen werden. Der leicht bittere

Geschmack, der auf die wertvollen, gesunden Inhaltsstoffe hinweist, kann abgemildert werden. Dazu werden die Pflanzen im September **mit Jute oder atmungsaktiver Folie** umwickelt – nicht zu fest, die Luft muss noch zirkulieren können – und somit gebleicht.

Da die meisten **Bitterstoffe** in der Haut der Kardystiele zu finden sind, hilft auch das Schälen wie bei **Rhabarber oder Stangensellerie** vor der Zubereitung. Gedünstet als Salat und Gemüse sind sie ein Genuss.

Wie Artischocken lieben Kardy **tiefgründig lockere**, humose und **warme Böden**. Da sie sehr ausladend wachsen, brauchen auch sie **ausreichend Platz** (einen Quadratmeter pro Pflanze). Gut genährt und gewässert, wach-

sen sie rasch. Die Ernte beginnt trotzdem erst im **Spätherbst**. Dabei wird dann das äußere derbe und ungenießbare Laub entfernt, und nur die **inneren Blätter werden für die Küche** genommen.

AB INS WINTERQUARTIER

Während Artischocken mit Laub geschützt in milden Regionen unter einer **Laub- oder Strohschicht** draußen bleiben können und dann im Folgejahr bereits ab Juni erntereif sind, sollten Kardy in jedem Fall **in kühlen, feuchten und dunklen Räumen** überwintern. Dazu werden sie im November **samt Wurzelballen** ausgegraben, man bricht alle äußeren Blätter aus und kürzt die übrigen **um ein Drittel** ein.



***Cynara cardunculus* braucht ausreichend Platz für ihre ausladenden Blattstrünke (links). Im Herbst folgt das Bleichen der Stiele, dadurch verlieren sie an Bitterkeit (rechts).**



**So hübsch blüht die Mariendistel meist erst im zweiten Jahr.
Dann aber verbreitet sie sich gerne im Garten.**

„Die Weiber brauchen
den Samen für das Stechen
an den seitten/deßgleichen
das gebrant Wasser von
den feyßten stachelechten
Blettern/und sagen sie heysß
Marien Distel unnd
Frawen Distel.“

Hieronymus Bock,
Botaniker (1498–1554)



Schwebende Samen

*Die Mariendistel war einst ein beliebtes Nahrungsmittel.
Als Heilpflanze der Leber ist die Staude immer noch unschlagbar.*

Die wohl Unbekannteste im Bunde der essbaren Disteln ist die Mariendistel (*Silybum marianum*). Ihre **grün-weiß marmorierten Blätter**, gespickt mit kleinen Dornen, machen sie unverwechselbar. Ihre Blüten sind kleiner als jene der verwandten Artischocke und Kardy. Wie die anderen bildet die Mariendistel eine Blattrosette, bevor sie ihre **purpurfarbenen Blüten** öffnet. Lässt man sie gewähren, sorgt sie durch **Selbstaussaat** für Fortbestand. Hilfreich sind dabei kleine **Fallschirme (Pappus)** an den Samen, die der Wind durch den Garten trägt.

BLATT, KNOSPE UND WURZEL

In der **Antike** wurde die Mariendistel ausschließlich als Gemüse verwendet. Die **zarten Blätter im Frühling** schmecken sehr gut mit Kapern oder Knoblauch angebraten, in Gemüsebrühe gelöst und mit Muskatnuss oder Zitronenschale verfeinert. Die geschlossenen **Blütenknospen** lassen sich wie

Artischocken zubereiten. Sogar die **Pfahlwurzeln** können verwertet werden, durch Schälen, Zerkleinern und Kochen. Heute wird die Mariendistel jedoch kaum mehr als Gemüse angebaut.

Seit Jahrhunderten ist das einst *Vehedistel* oder *Frauendistel* genannte Gewächs vor allem eine Heilpflanze. Kapseln mit **Samenextrakt und Tee** daraus beinhalten unter dem Begriff *Silymarin* zusammengefasste **Flavonoid-Wirkstoffe**, die **Leberzellen** schützen und die Bildung neuer Zellen begünstigen.

Ihre ganze Pracht entfalten Mariendisteln auf warmen, humosen und stets gleichmäßig feuchten Böden. Ausgesät wird im **März**, gepflanzt im **April oder Mai**, tunlichst nicht während einer Hitzeperiode. Ausreichend Platz und eine **Mulchschicht** sind auch hier wie bei den beiden anderen essbaren Distelarten das Geheimnis des Erfolgs.



Die Sämereien von *Silybum marianum* wirken vor allem entgiftend.