

DIE RÖMISCHE ARTISCHOCKE

(*Cynara scolymus* - Var. *romanesco*)



Anbaugebiet

In der Römischen Provinz wird sie in der Gegend von Ladispoli, Allumiere, Cerveteri, Fiumicino, Tolfa und in der Gemeinde Rom angebaut.

Chemical composition and energetic value

(for every 100 g of fresh, edible product)

Proteins: 2,7 g
Carbohydrates: 2,5 g
Fat: 0,2 g
Fibre: 5,5 g
Potassium: 376 mg
Sodium: 133 mg
Calcium: 86 mg
Phosphorus: 67 mg
Iron: 1 mg
Magnesium: 45 mg
Vitamins: A and C
Cholesterol: 0 mg
Calories 22 kcal



Beschreibung

Die Artischocke gehört zu der Familie der Korbblütler; sie ist eine ausdauernde krautige Pflanze, mit einem unterirdischen Wurzelstock mit Knospen, aus denen alljährlich neue Sprossen treiben. Der essbare Teil besteht aus dem Blütenstand, der unreif geerntet wird, und der sich am Ende des Hauptstängels und seinen Verästelungen bildet. Die römische Artischocke besitzt einen großen Blütenstand mit einer runden Form und mit grünen, lila schimmernden, Deckblättern ohne Stachel. Die Blütenstände werden in Frühling geerntet. Die Artischocke bevorzugt tiefe und gut entwässerte Böden sowie ein mildes Klima. Sie verträgt keine Feuchtigkeit.



Dieses Brot weist die Qualitäts-Kennzeichnung I.G.P. vor.



Wie wird sie verzehrt?

Es gibt viele Möglichkeiten, die Artischocke zuzubereiten: angebraten, gegart, im Ofen, im Schmortopf etc. Die jungen und zarten Blütenköpfe können roh in ganz dünne Scheiben geschnitten verzehrt werden,

Typische Rezept

Artischocke römischer Art
Artischocke jüdischer Art
Art / Frittierte Artischocken

Die Artischocke ist reich an nährreichen Substanzen für unseren Organismus!