

Artischocke und Cardy

Cynara cardunculus

Asteraceae · Cynara · Asterales · Magnoliopsida



ÜBER DIE PFLANZE

Eine vielseitige Pflanze mit wilden und kultivierten Formen, die sowohl als Nahrungsmittel, Heilpflanze als auch Zierpflanze genutzt wird.

WIRKUNG

Leberunterstützung, Blutzuckerregulation, entzündungshemmend, cholesterinsenkend

ANWENDUNG

Tee aus den Blättern und Stängeln, Tinktur in der Homöopathie und traditionellen Medizin

VOLKSMEDIZIN IM DEUTSCHSPRACHIGEN RAUM

Arzneipflanze des Jahres 2003: Artischocke.

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- bei Verdauungsproblemen und Leberbeschwerden helfen soll

ÜBERLIEFERTES WISSEN

Griechen, römische und persische Küche; spätere Nutzung in Europa, Südamerika, Nordafrika

ERKENNUNGSMERKMALE

stachelige Blätter und korbformige Blütenstände

WUCHS

Halbstrauch oder mehrjährig

BLÜTEZEIT

- Mai-September (Wildform), April-Oktober (Kultivar)

STANDORT

trocken-warme Standorte (Steppen, Wegränder, Kulturland)

HERKUNFT

ursprünglich im Mittelmeerraum

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- junge Blätter, Knospen (Blütenstände), Stängel

ZUBEREITUNG

- Tee

- Tinktur
- Trockenextrakt

ERNTENZEIT

- Teil: Blatt · Monate: [5, 6, 7, 8, 9] · Hinweis: vor der Blüte, jung und zart (z.B. als Spinatersatz) · Mondphase: abnehmend
- Teil: Samen · Monate: [8, 9] · Hinweis: Reif im Spätsommer · Mondphase: zunehmend
- Teil: Wurzel · Monate: [3, 10, 11] · Hinweis: Frühling oder Herbst (nach der Blüte) · Mondphase: abnehmend

SAMMELN

- Monate: [4, 5, 9, 10] · Hinweis: Junge Blätter für Salate oder gekocht verwenden. Frisch oder im Schatten und luftig trocken. · Bedingungen: Sonnige, trockene Standorte (z. B. Wegränder, Brachen, Kulturpflanzen). Vermeiden von stark belasteten Gebieten. · Pflanzenteil: Blatt · Reifezustand: vor Reife|Knospe|null
- Monate: [6, 7] · Hinweis: Als Gemüse oder eingelegt verwenden. · Bedingungen: Sonnige, trockene Standorte (z. B. Wegränder, Brachen, Kulturpflanzen). Vermeiden von stark belasteten Gebieten. · Pflanzenteil: Blüte|Blütenknospe · Reifezustand: vor Reife|null
- Monate: [3, 4, 10, 11] · Hinweis: Selten genutzt, aber als Heilmittel (harntreibend, verdauungsfördernd) oder frisch als Tee verwenden. · Bedingungen: Sonnige, trockene Standorte (z. B. Wegränder, Brachen, Kulturpflanzen). Vermeiden von stark belasteten Gebieten. · Pflanzenteil: Wurzel · Reifezustand: vor Reife|null

INHALTSSTOFFE

- luteolin 7-o-glucuronide
- chlorogenic acid
- luteolin 7-o-glucoside
- luteolin
- 1,1,7,7a-tetramethyl-1ah,2h,3h,5h,6h,7h,7bh-cyclopropa[a]naphthalene
- β-amyrin
- carotenoid
- pyridine
- prunin
- 24-methylene-cycloartanol
- amyrin
- 9,12,13-trihydroxyoctadec-10-enoic acid
- 4-hydroxy-9-methyl-3,6-dimethylidene-octahydroazuleno[4,5-b]furan-2,8-dione
- luteolin 7-rutinoside
- 4,5-dicaffeoylquinic acid
- cynarine
- longifolene
- 3-(chloromethyl)-3-hydroxy-9-methyl-6-methylidene-octahydroazuleno[4,5-b]furan-2,8-dione
- β-selinene
- 1,4-bis({[(2e)-3-(3,4-dihydroxyphenyl)prop-2-enoyl]oxy })-3,5-dihydroxycyclohexane-1-carboxylic acid
- calendulose f
- chamomile
- 3-o-feruloyl-d-quinic acid
- 2-phenyl-ethanol
- cedrene
- taraxasterol acetate
- β-amyrin acetate
- humulene

- 3,8-dihydroxy-3-(hydroxymethyl)-9-methyl-6-methylidene-octahydro-3ah-azuleno[4,5-b]furan-2-one
- (2z,4e,6e)-2-hydroxy-18-oxooctadeca-2,4,6-trienoic acid

ÄTHERISCHE ÖLE

- (3r,3ar,6ar,8s,9s,9ar,9br)-3-hydroxy-3-(hydroxymethyl)-9-methyl-6-methylidene-8-{[(2r,3r,4s,5s,6r)-3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy}-octahydro-3ah-azuleno[4,5-b]furan-2-one
- 1,1,7,7a-tetramethyl-1ah,2h,3h,5h,6h,7h,7bh-cyclopropa[a]naphthalene
- (3s,3ar,4s,6ar,9s,9ar,9br)-3,9-dimethyl-6-methylidene-4-{[(2r,3r,4s,5s,6r)-3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy}-octahydro-3h-azuleno[4,5-b]furan-2,8-dione
- β-amyrin
- (2s,3s,4s,5r,6r)-6-{[(3s,4r,4ar,6ar,6bs,8as,11r,12s,12as,14ar,14br)-4-(hydroxymethyl)-4,6a,6b,11,12,14b-hexamethyl-8a-({[(2s,3r,4s,5s,6r)-3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy}carbonyl)-2,3,4a,5,6,7,8,9,10,11,12,12a,14,14a-tetradecahydro-1h-picen-3-yl]oxy}-3,4-dihydroxy-5-{[(2r,3r,4s,5s)-3,4,5-trihydroxyoxan-2-yl]oxy}oxane-2-carboxylic acid
- 24-methylene-cycloartanol
- (3s,3ar,4s,6ar,8s,9ar,9br)-8-hydroxy-3-methyl-6,9-dimethylidene-4-{[(2r,3r,4s,5s,6r)-3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy}-octahydro-3h-azuleno[4,5-b]furan-2-one
- 6-{[4,4,6a,6b,11,11,14b-heptamethyl-8a-({[3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy}carbonyl)-1,2,3,4a,5,6,7,8,9,10,12,12a,14,14a-tetradecahydricen-3-yl]oxy}-3,4-dihydroxy-5-[(3,4,5-trihydroxyoxan-2-yl)oxy]oxane-2-carboxylic acid
- amyrin
- 3-hydroxy-3-(hydroxymethyl)-9-methyl-6-methylidene-8-{[3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy}-octahydro-3ah-azuleno[4,5-b]furan-2-one
- 4-hydroxy-9-methyl-3,6-dimethylidene-octahydroazuleno[4,5-b]furan-2,8-dione
- (2s,3s,4s,5r,6r)-6-{[(3s,4ar,6ar,6bs,8ar,10s,12as,14ar,14br)-10-hydroxy-4,4,6a,6b,11,11,14b-heptamethyl-8a-({[(2s,3r,4s,5s,6r)-3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy}carbonyl)-1,2,3,4a,5,6,7,8,9,10,12,12a,14,14a-tetradecahydricen-3-yl]oxy}-3,4-dihydroxy-5-{[(2r,3r,4s,5s)-3,4,5-trihydroxyoxan-2-yl]oxy}oxane-2-carboxylic acid
- (3s,3ar,4s,6ar,8s,9s,9ar,9br)-8-hydroxy-3,9-dimethyl-6-methylidene-4-{[(2r,3r,4s,5s,6r)-3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy}-decahydroazuleno[4,5-b]furan-2-one
- (3s,3ar,4s,6ar,8r,9s,9ar,9br)-8-hydroxy-3,9-dimethyl-6-methylidene-4-{[(2r,3r,4s,5s,6r)-3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy}-decahydroazuleno[4,5-b]furan-2-one
- 6-{[4,4,6a,6b,11,12,14b-heptamethyl-8a-({[3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy}carbonyl)-2,3,4a,5,6,7,8,9,10,11,12,12a,14,14a-tetradecahydro-1h-picen-3-yl]oxy}-3,4-dihydroxy-5-[(3,4,5-trihydroxyoxan-2-yl)oxy]oxane-2-carboxylic acid

IN DER KÜCHE

kalorienarme Fruchtfleisch (Artischocken-Herz)

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

schwach

NEBENWIRKUNGEN

kann allergische Reaktionen auslösen (Kontaktdermatitis)

WECHSELWIRKUNGEN

- Typ: NIE kombinieren · Hinweis: Cardoon und Artischocke (*Cynara cardunculus*) sollten vermieden werden, da sie verwandte Pflanzen sind und möglicherweise Wechselwirkungen verursachen könnten. · Pflanze latein: *Cynara cardunculus* · Pflanze deutsch: Artischocke und Cardoon
- Typ: verstärkt · Hinweis: Bitterkräuter (z.B. Enzian, Bitterklee) können die Wirkung von Artischocken verstärken, was zu überwältigender Leberbelastung führen kann. · Pflanze latein: *Cynara cardunculus* · Pflanze deutsch: Artischocke und Cardoon
- Typ: synergistisch · Hinweis: Artischocken und Disteln (Mariendistel) helfen bei Seitenstechen und Brustschmerzen. · Pflanze latein: *Cynara cardunculus* · Pflanze deutsch: Artischocke und Cardoon

QUELLEN

- Typ: web · Url: https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-monograph/final-european-union-herbal-monograph-cynara-cardunculus-l-syn-cynara-scolymus-l-folium_en.pdf · Titel: Cynarae folium -Monograph
- Typ: web · Url: https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-monograph/final-european-union-herbal-monograph-cynara-cardunculus-l-syn-cynara-scolymus-l-folium_en.pdf · Titel: Cynarae folium -Monograph
- Typ: web · Url: https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-monograph/final-european-union-herbal-monograph-cynara-cardunculus-l-syn-cynara-scolymus-l-folium_en.pdf · Titel: Cynarae folium -Monograph
- Typ: web · Url: https://es.wikipedia.org/wiki/Cynara_cardunculus · Titel: Cynaracardunculus-Wikipedia, la enciclopedia libre
- Typ: web · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Artischocken> · Titel: Artischocken- Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://www.edaegypt.gov.eg/media/a0vdmm40/cynara-cardunculus-l.pdf> · Titel: HerbalMonographon Wild Medicinal Plants in Egypt
- Typ: web · Url: <https://www.edaegypt.gov.eg/media/a0vdmm40/cynara-cardunculus-l.pdf> · Titel: HerbalMonographon Wild Medicinal Plants in Egypt
- Typ: web · Url: <https://www.extrasynthese.com/814-cynara-cardunculus> · Titel: Cynaracardunculusreference material -Cynara... - Extrasynthese
- Typ: web · Url: <https://krank.de/behandlung/heilpflanzen/artischocke/> · Titel: Artischocke» Heilwirkung, Anwendung & Nebenwirkungen » Krank.de
- Typ: web · Url: <https://www.altmeyers.org/de/naturheilkunde/artischocke-9208> · Titel: Artischocke-Alt Meyers Enzyklopädie - Fachbereich Phytotherapie
- Typ: web · Url: <https://www.plantura.garden/gemuese/cardy/cardy-pflanzenportrait> · Titel: Cardy: Das stachelige Gemüse anbauen - Plantura
- Typ: web · Url: <https://www.mein-schoener-garten.de/themen/pflanzen/gemuese/cardy-kardone> · Titel: Cardy,Kardonepflanzen, pflegen, ernten - Mein schöner Garten
- Typ: web · Url: <https://www.plantura.garden/gemuese/cardy/cardy-pflanzenportrait> · Titel: Cardy: Das stachelige Gemüse anbauen - Plantura
- Typ: web · Url: <https://gartenkern.de/de/blog/artischocke-und-cardy-anbauen-ueberwintern> · Titel: ArtischockeundCardy: anbauen, erntenundüberwintern · Gartenkern
- Typ: web · Url: <https://www.extrasynthese.com/814-cynara-cardunculus> · Titel: Cynaracardunculusreference material -Cynara... - Extrasynthese
- Typ: web · Url: <https://www.intechopen.com/chapters/61288> · Titel: Cynaracardunculus: Use in Cheesemaking and... | IntechOpen
- Typ: web · Url: <https://www.wildfind.com/pflanzen/cardy> · Titel: Cardy— Wildpflanze | Wildfind
- Typ: web · Url: <https://gartenkern.de/de/blog/artischocke-und-cardy-anbauen-ueberwintern> · Titel:

Artischocke und Cardy: anbauen, ernten und überwintern · Gartenkern

- Typ: web · Url: <https://www.plantura.garden/gemuese/cardy/cardy-pflanzenportrait> · Titel: Cardy: Das stachelige Gemüse anbauen - Plantura
- Typ: web · Url: <https://www.herbalgram.org/resources/herbmedpro/herb-list/cynara-cardunculus-scolymus-group?subCategory=Interactions> · Titel: Cynara cardunculus Scolymus Group: Interactions
- Typ: web · Url: <https://www.mein-schoener-garten.de/themen/pflanzen/gemuese/cardy-kardone> · Titel: Cardy, Kardone pflanzen, pflegen, ernten - Mein schöner Garten
- Typ: web · Url: <https://krank.de/behandlung/heilpflanzen/artischocke/> · Titel: Artischocke » Heilwirkung, Anwendung & Nebenwirkungen » Krank.de
- Typ: lotus · Url: <https://lotus.naturalproducts.net/search/simple/Cynara%20cardunculus> · Titel: LOTUS — Cynara cardunculus
- Typ: web · Url: https://es.wikipedia.org/wiki/Cynara_cardunculus · Titel: Cynara cardunculus - Wikipedia, la enciclopedia libre
- Typ: web · Url: <https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Cynara+cardunculus> · Titel: Cynara cardunculus Cardoon PFAF Plant Database
- Typ: web · Url: https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-monograph/final-european-union-herbal-monograph-cynara-cardunculus-l-syn-cynara-scolymus-l-folium_en.pdf · Titel: Cynarae folium - Monograph
- Typ: web · Url: https://fr.wikipedia.org/wiki/Cynara_cardunculus · Titel: Cynara cardunculus — Wikipédia
- Typ: web · Url: <https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Cynara+cardunculus> · Titel: Cynara cardunculus Cardoon PFAF Plant Database
- Typ: web · Url: <https://www.intechopen.com/chapters/61288> · Titel: Cynara cardunculus: Use in Cheesemaking and... | IntechOpen
- Typ: web · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Cardy> · Titel: Cardy - Wikipedia