

# Artiskok

*Cynara scolymus*

Artiskok er en kæmpetidsel og en af de få blomsterstande, der har fundet vej til menukortet.

Den er flerårig og indført som prydblade til herskabelige haver.

Den har sin oprindelse sydpå og kræver vinterdækning.

Man kan opformere sin artiskok ved at dele planten, eller så den fra frø i drivhuset til udplantning i maj.

Den vokser fra en solid pælerod op til en højde på halvanden meter med en furet stængel og store fligede blade, der har torne.

Den foretrækker sol og veldrænet jord, er temmelig tolerant overfor tørke, men tåler ikke en våd jordbund og kræver en del kompost for at udvikle sig.

Den blomstrer fra enden af stilken med store knopper, der ved modning åbner sig og afslører blåviolette enkeltstillede rørblomster. Den når sjældent at modne frø herhjemme.

Som haveskulptur er den flot også i mindre haver, men dens størrelse begrænser mulighederne for at dyrke den i de fleste haver.

Vil man dyrke den til spisning, har man brug for mere end én plante for at få et tilstrækkeligt udbytte.

Til madlavning høstes den uåbnede blomsterknop, der koges i letsaltet vand med lidt citronsaft, der skal forhindre iltning. Efter kogning i omkring tyve minutter kan blomstens dækblade let brækkes af den tykke blomsterbund, der er dækket af de endnu ikke udviklede rørblomster, som fjernes. Blomsterbunden spises med smør eller citronsaft, men også den nederste kødfulde del af de største dækblade er en delikatesse.

Artiskok er en glimrende forret. Beregn kun én pr person, da der er mere mad i blomsterknoppen, end man umiddelbart skulle tro.

De små uåbnede knopper på sideskud kan også spises og egner sig godt til syltning.

Medicinsk har artiskok været anbefalet mod diabetes, da planten indeholder insulin.

Den anvendes også i kure mod gigt og sygdom i galdeblære og lever.

Saft fra artiskok er bitter og bruges til bitterlikør, som appetitregulerende kosttilskud.

Artiskokbunde forhandles på glas i supermarkeder. I Middelalderhaven vokser artiskok i bedet med grøntsager.