

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Artischocke

(Die delikate Distelknospe)

100 g Artischocke = 22 kcal
= 10,8 g Ballaststoffe
= 8 mg Vit. C
= 350 mg Kalium
= 53 mg Calcium
= 1,5 mg Eisen

Die Artischocken sind kalorienarm, ballaststoff- und vitaminreich und wirken auf Leber, Galle und Magen entschlackend und entgiftend. Sie regen die Nierentätigkeit an, wodurch es zur besseren Ausscheidung von Wasser und harnpflichtigen Stoffen kommt.

Eine reife, frische Artischocke sollte harte, grüne, festanliegende Blätter haben, d. Kopf muß fest geschlossen u. d. Blattspitzen dürfen nicht vertrocknet sein.

Im Kühlschrank hält sich die Artischocke, in ein feuchtes Tuch gewickelt, bis zu 4 Tagen.