

Artisjok



Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 4 artisjokken
- grote pan met kokend water
- 2 theelepels zout
- 1 eetlepel citroensap

Bereiding:

1. Spoel de artisjokken af onder stromend water.
2. Verwijder de steel en de onderste taaie bladeren.
3. Knip de harde puntjes af van de overige bladeren.
4. Breng in een grote pan voldoende water aan de kook om de artisjokken onder te laten staan.
5. Voeg het zout, het citroensap en de artisjokken toe.
6. Kook de artisjokken gaar in 30-45 minuten. Artisjokken zijn gaar zodra een blaadje gemakkelijk loslaat.
7. Giet ze af en laat ze ondersteboven in een vergiet uitdruppen en afkoelen.
8. Eventueel kunnen de onderste vlezige bladeren ook gegeten worden. Serveer ze in dat geval met een dipsausje en pluk een voor een de blaadjes, doop ze in het dipsausje en zuig tussen je tanden het vruchtvlees uit de bladeren.
9. Verwijder de bladeren en het hooi binnenin de artisjok.
10. De bodem is het lekkerste gedeelte van de artisjok. Dit kan ook met een dipsausje gegeten worden of fijngesneden door de sla, saus of gerecht verwerkt worden.

Voedingswaarde per stuk:	
Kcal	20
Vet (g)	- / -
Eiwit (g)	1 / -
Koolhydraat (g)	4
Natrium (mg)	20
Kalium (mg)	140
Calcium (mg)	20
Magnesium (mg)	9
IJzer (mg)	0,6
Selenium (µg)	-
Zink (mg)	0,2
Foliumzuur (mg)	20
Nicotinezuur (mg)	-
Vitamine A (µg)	2
Vitamine B1 (mg)	0,06
Vitamine B2 (mg)	-
Vitamine B6 (mg)	0,01
Vitamine B12 (mg)	-
Vitamine C (mg)	3
Vitamine D (µg)	-
Vitamine E (mg)	-
Voedingsvezels (g)	1

Plant aardig / dierlijk

Artisjok

Een artisjok is een distelplant, de gesloten bloemknop wordt als groente gegeten.

Artisjok heeft een zachte, licht bittere smaak, dit komt door de stof cynarine.

Cynarine stimuleert de lever- en galfuncties. Daarnaast bevordert het de spijsvertering en is eetlustopwekkend.

Een artisjok is eetbaar wanneer de blaadjes dicht tegen elkaar liggen en er fris uitzien. Staan de schubben uit elkaar en van de knop af, dan is de knop te rijp en niet geschikt voor consumptie. De blaadjes moeten dik, vlezig en leerachtig zijn. Hoe verser de artisjok, hoe beter de zachte en licht bittere smaak uitkomt.

De artisjok is gevoelig voor uitdrogen, wikkel de groente daarom in een vochtige theedoek en bewaar het zo maximaal 3 dagen op een koele plaats.