

Värske artišokk rõõmustab gurmaane

Hästivarustatud poodide lettidel võib juba leida kopsakaid, veel puhkemata õisikuid, mille all ilutseb lakooniliselt nimetus “artišokk” ning arvestatava näiduga hinnasilt.

Artišokk on püsik, kes kuulub korvõieliste sugukonda. Arvatakse, et taime looduslik päris kodu on Vahemere piirkonna aladel, kus siiani leidub metsikult kasvavaid taimi. Nüüdisajal on aretustöö tulemusena saadud sorte, mis erinevad nii õisiku kuju, suuruse kui ka värvuse osas.

Väliselt meenutab see kuulsurikas delikatesstaim suuresti meilgi levivat tüütut umbrohtu – karuohakat. Sarnasust toetavad tugev, sügavale mulda tungiv juurestik, kattuv lehtede kuju, püstine, kiirelt pikkusesse sirguv ja väheharunev õisikuvars, mis kannab mitu õisikut.

Viimaseid katvad välised soomuseladised lehed on värvuselt kas rohelised või violetsed.

Söögiks puhkemata õisikupungad

Inimesed söövadki tegelikult artišoki veel puhkemata suuremõõtmeliste õisikupungade osi. Kujult on koristatud õisikud kas kerajad, koonilised või osaliselt lapikud.

Paraku annab taim suhteliselt vähe saaki. Selleks et saak oleks koristusajaks piisavalt suur (läbimõõt 10 cm või rohkemgi) ja kopsakas (300–400 g), jäetakse taimele arenema kõigest üksikud õisikud.

Saagikogujad tegelikku õieilu ei oota, sest õisikud lõigatakse taimelt tingimata enne puhkemist, siis, kui

kattelehed alles hakkavad avanema.

Artišoki kõrget hinnataset tingib seegi, et tegu on suhteliselt külmaõrna kultuuriga. Juba paar külmakraadi võivad saatuslikuks saada nii vääruslikule saagile kui ka taimemele tervikuna.

Artišoki kuulsuse tõusud ja mõõnad

Kasutust vääriva terviseturgutajana tundsid artišokki juba iidse egiptlased, sest selle taime kivisse raiitud kujutisi on leitud isegi sealsest templist. Egiptuses tunti taime ka ohverduse ja viljakuse sümbolina.

Seedimist soodustava hõrgu suupalana hindasid seda ohaka sugulast ka söömisorgiatele pühendunud Antiik-Rooma ülikud. Ja õigesti tegid, sest nüüdisajal on tõestatud artišokis leiduvate ühendite stimuleeriv toime maksa talitlusele.

Artišoki söömine tõhustab sapi sünteesi ja selle eritumist sapipõiest ning kiirendab rasvase toidu seedumist, samuti aitavad taimes leiduvad kergelt mörkjä maitsega ühendid ergutada seedenäärmetest ensüümide eritumist.

Kiirendades maksa ja soolestiku vahelist sapi liikumist, on artišoki preparaadid ka mõningane kolesterooli üldtaseme langetav toime. Võtmeühend nende talitluste soodustamises on tsünariin. Siit ka selle taime isutõstev toime ning sajanditega kulinaarias kinnistunud tava pakkuda artišokki just eelroogade nimistusse.

Tasub teada sedagi, et artišokk soodustab organismist liigse vedeliku väljutamist. Antiikkultuurides väideti artišoki eritusfunktsioone

soodustavate mõjude kohta lihtsustatult, et need aitavad “halba verd puhastada”.

Keskajal oli artišoki tarvitamine kloostrielanikel suisa keelatud. Põhjus oli lihtsamast lihtsam, nimelt usuti, et selle taime söömine tõstab tarvitajatel suguiha.

Artišoki uus populaarsuslaine algas XVII sajandil Prantsusmaal ja see lähtus kuningakojust.

Lihtrahva toidulaual oli artišokk kõrge hinna tõttu ülimalt harv küllaline, kuid seda enam hinnati seda “köögililjade kuningat” jõukate inimeste söögilauas. Muide, suur hulk Prantsuse köögis levinud artišokireseptidest pärinebki sellest ajastust.

Küpsetamiseks, keetmiseks, säilitamiseks

Seda kuninglikku köögivilja süüakse peamiselt aurus keedetult, hautatult, lisanditega ahjus küpsetatult või viiludena praetult koos kastmetega.

Delikatessi staatuses artišokk sobib rohkem ikkagi iseseisvaks roaks, mida võib süüa nii kuumalt kui külmalt. Ka maitseisandite tasandil eelistab see kuninglik köögi-

