



Andelfinger Zeitung  
8450 Andelfingen  
052/ 305 29 09  
www.andelfinger.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Auflage: 5'749  
Erscheinungsweise: 2x wöchentlich

Themen-Nr.: 541.3  
Abo-Nr.: 1008268  
Seite: 11  
Fläche: 104'618 mm<sup>2</sup>

Guntalingen: Daniel Reutimann und Magdalena Elmiger Reutimann bauen seit 2002 Bio-Artischocken an – in der Schweiz als Einzige in diesem Umfang

## Artischocken mit viel Herz anbauen



Daniel Reutimann lernte die Artischocke in der Bretagne kennen und schätzen.

Bilder: Markus Brupbacher



Artischocken kurz vor der Blüte.

**Die ersten paar Artischocken zog Magdalena Elmiger auf der Fensterbank – heute sind es 5500 Pflanzen auf dem Feld. Öffnen sich die delikaten Guntalinger Distelknospen mit der Bioknospe, leuchten sie in violetter Farbe.**

**MARKUS BRUPBACHER**

Wie Fäuste ragen die Artischocken mit dem zarten Herz aus den graublauen, krautigen Stauden. Die Geschichte der 5500 Distelgewächse auf dem 70 Aren grossen Feld in Guntalingen begann in Roscoff an der bretonischen Nordküste. «Wir waren dort in den Ferien und suchten einen Ort zum Übernachten. Da staunten wir nicht schlecht: Das Ferienhaus, ein gîte rural, war umgeben von einem Artischockenfeld», erzählt Daniel Reutimann. Die Hausherrin habe ihm dann ein paar Artischocken

mitgegeben – da habe er zum ersten Mal Artischocken gegessen.

Die bretonischen Artischocken liessen dem Guntalinger Biobauern-Ehepaar keine Ruhe. «Wir begannen mit ein paar Setzlingen, die meine Frau im Wohnzimmer auf der Fensterbank aus Samen zog», erzählt Reutimann. Als Pioniere in der Schweiz mussten sie sich das nötige Wissen für den Artischockenanbau «regelrecht zusammensuchen». Im ersten Feldversuch 2002 waren es noch rund 200, dann 1000, und heute sind es über 5000 Pflanzen von acht verschiedenen Artischockensorten. Die Hauptsorte macht rund zwei Drittel der Anbaufläche aus. Die Samen stammen aus Deutschland, Spanien und Italien. Daniel Reutimann kauft sie teilweise selber ein und gibt sie einem Jungpflanzenproduzenten, der daraus im Frühjahr im Gewächshaus die Setz-



Andelfinger Zeitung  
8450 Andelfingen  
052/ 305 29 09  
www.andelfinger.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Auflage: 5'749  
Erscheinungsweise: 2x wöchentlich

Themen-Nr.: 541.3  
Abo-Nr.: 1008268  
Seite: 11  
Fläche: 104'618 mm<sup>2</sup>

linge zieht.

## Zehn Artischocken pro Pflanze

Wie ein Winzer geht Reutimann mit Schere und Bücki durch die Reihen und lässt den Blick über die Artischocken schweifen. Da und dort zwackt er eine «reife» Artischocke ab – für den Laien nicht nachvollziehbar, welche. «Die Pflanze hat einen zentralen Stängel, auf dem die erste Artischockenknospe wächst. Auf den seitlichen Stängeln folgen weitere Knospen. Wird die primäre Artischocke von einer der sekundären Artischocken überragt, kann sie geerntet werden», erklärt Reutimann. Die «Reifeprüfung» der seitlichen, sekundären Artischocken ist schwieriger: Daniel Reutimann dreht leicht an den Artischocken und merkt anhand des Widerstandes, ob sie geerntet werden können. Die Hauptsorte gibt pro Pflanze rund zehn Artischocken unterschiedlicher Grösse.

## «Der kühl-nasse Juli war ideal»

Die Setzlinge kommen im April und Mai gestaffelt aufs Feld, um von Anfang August bis Mitte Oktober zwei Mal pro Woche Artischocken ernten zu können. «Man würde es bei dieser mediterranen Pflanze kaum glauben, aber der kühl-nasse Juli war ideal für die Artischocken», sagt Reutimann. Ist es zu heiss, stagniert das Wachstum. Die Hitzesommer 2003 und 2006 seien daher schwierig gewesen für den Artischockenanbau. Tatsächlich: Wegen der Sommerhitze sind die meisten Artischocken aus Italien erst im Herbst und Winter im Handel erhältlich. Die Artischockenpflanzen aus Guntalingen sind einjährig. «Zwar habe ich auch schon einige Pflanzen im Herbst stehen lassen, doch waren sie nach dem Win-

ter geschwächt, die Artischocken mickrig.» Darum werden die Pflanzen am Ende der Erntesaison untergepflügt. Könnten die Pflanzen wie im Mittelmeerraum überwintern, hätten sie einen Vegetationsvorsprung. Um diesen Vorsprung in unseren Breiten quasi wettzumachen, benötigen die sogenannten Starkzehrer viel Nährstoff. «Ich rate jedem, der in seinem Garten eine Artischockenpflanze ziehen möchte: Geben Sie ihr reichlich Mist oder Kompost!», weiss Reutimann.

## Die «biologische Trickkiste»

Und wie sieht es mit Schädlingen aus? Da Reutimann nach den Richtlinien von Bio Suisse produziert, kommt die «Giftkeule» nicht infrage. Also setzt er auf die Marienkäfer, welche die Blattläuse bekämpfen. Um die nützlichen Glücksbringer aufs Artischockenfeld zu locken, greift der Biobauer in die «biologische Trickkiste»: Einmal pflanzte er neben dem Feld Ackerbohnen an, «die immer und stark von Läusen befallen sind.» Dieser Befall findet früh im Jahr statt, sodass sich Marienkäfer-Kolonien bilden können, die dann auf die befallenen Artischocken «übersetzen». In Zukunft möchte er «Marienkäfer-Hotels» bauen, um die Käfer zum Überwintern vor Ort zu motivieren. Mehr zu schaffen macht Reutimann eine Bohrfliege, die nebst Disteln, Korn-, Flocken- und Ringelblumen auch Artischocken befällt. Die Fliegen werden durch die gelben Schilder auf dem Feld angezogen – und bleiben darauf kleben. Zusätzlich wird vor dem Verkauf jede einzelne Artischocke nach allfälligen Bohrlöchern der Fliege abgesucht.

## Artischockenblüten und Carciofini

In der Scheune der Familie Reutimann-

Elmiger quietscht es – nein, auf dem viehlosen Hof gibt es keine Ferkel. Es sind die frisch geernteten Artischocken, die Karin Isler, eine langjährige Mitarbeiterin, kontrolliert, nach Grösse sortiert und in Kisten legt. «Rund die Hälfte der Artischocken verkaufen wir auf den Wochenmärkten in Frauenfeld, Schaffhausen und Winterthur», erzählt Magdalena Elmiger Reutimann. Die Restlichen werden ab Hof verkauft oder gehen in Bioläden, Delikatessengeschäfte und Restaurants.

Die Artischocke ist in der Schweizer Küche eine Exotin. Viele Leute sind daher etwas ratlos und fragen sich: «Wie soll ich die bloss zubereiten?» Um die Hemmschwelle gegenüber der delikaten Distelknospe zu senken, rüstet die Familie Reutimann-Elmiger an den Wochenmärkten Artischocken und gibt den Marktbesuchern zahlreiche Rezeptideen mit. Eine weitere Spezialität sind die grossen, blühenden Artischocken. «Die sind jetzt auf den Wochenmärkten erhältlich. Ich wurde aber schon vorher von Kundinnen gefragt, ob es schon welche gebe», erzählt Magdalena Elmiger. Die Artischockenknospen werden kurz vor Beginn der Blüte geschnitten. Damit sie die violette Blütenpracht voll entfalten, benötigen sie kein Wasser – der Saft im Stängel reicht aus. Die kleinen, seitlichen Artischocken sind ein köstlicher Nebeneffekt: Die zarten Carciofini sind sehr begehrt, da sie fast vollständig gegessen werden können. Nebst den frischen Speise- und Blüten-Artischocken stellt die Familie Reutimann-Elmiger zusätzlich Konserven mit Artischockenherzen und -böden her – natürlich auch mit der Bioknospe.





Andelfinger Zeitung  
8450 Andelfingen  
052/ 305 29 09  
www.andelfinger.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Auflage: 5'749  
Erscheinungsweise: 2x wöchentlich

Themen-Nr.: 541.3  
Abo-Nr.: 1008268  
Seite: 11  
Fläche: 104'618 mm<sup>2</sup>



Die Ernte dauert von Anfang August bis Mitte Oktober und erfolgt von Hand, mit Schere und Bücki.

## Artischocken degustieren

Rheinau: Am Wochenende vom 10. und 11. September findet zum vierten Mal der Degustationsanlass «1001 Gemüse & Co.» statt. Auch dieses Mal ist Daniel Reutimann mit einer Auswahl seiner Artischocken-Produkte dabei. Reutimann schätzt die Atmosphäre des Anlasses. Denn an den Ständen können die Besucherinnen und Besucher die angebotenen Produkte degustieren, müssen sich aber, um etwas zu kaufen, zur Klosterscheune begeben. Vorteil die-

ses Konzepts: Sowohl Produzenten wie auch Konsumenten sind entspannt. Sie haben nicht den Verkauf beziehungsweise den Kauf im Hinterkopf. Sie können sich der Informationsvermittlung und dem Gaumenerlebnis widmen. «Die Idee ist bestechend», sagt Daniel Reutimann. «Das ist auch der Grund, weshalb wir wieder dabei sind.» (vf) Samstag und Sonntag, 10. und 11. September, Klosterplatz, Rheinau. [www.1001gemüse.ch](http://www.1001gemüse.ch)



Andelfinger Zeitung  
8450 Andelfingen  
052/ 305 29 09  
www.andelfinger.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Auflage: 5'749  
Erscheinungsweise: 2x wöchentlich

Themen-Nr.: 541.3  
Abo-Nr.: 1008268  
Seite: 11  
Fläche: 104'618 mm<sup>2</sup>

## Cynara cardunculus

Den lateinischen Namen der Artischocke kennen wenige – viele aber den Magenbitter mit Artischocken. Die Distelknospe war schon in der Antike eine begehrte Delikatesse. Die Artischocke wird vor allem rund ums Mittelmeer angebaut. Neben dem kulinarischen und ästhetischen Wert hat sie noch mehr Vorzüge: Sie wirkt appetitanregend, blutreinigend, entgiftend und entwässernd. Ihre Bitterstoffe regen den Gallenfluss an und tun der Leber gut. Ihr Gehalt an Mineralien und Vitaminen ist hoch – und sie soll eine aphrodisische Wirkung haben. (mab)

(Quelle: Prospekt «Schweizer Artischocken», Bio-Landbau Reutimann und Elmiger)