

Gesunde Delikatesse

Wie in vielen Städten Italiens hat der tägliche Marktbesuch auch in **Venedig** eine lange Tradition. Doch woher stammen eigentlich die frischen Waren, die die Händler an ihren Marktständen zur Schau stellen?



© privat

Venedig ist reich an Geschichte und reich an Kultur, doch auf der Suche nach Obst- und Gemüsegärten wird man auf Touristenpfaden nicht fündig. Einblicke in das ländliche Venedig bieten nur die

nördlichen Laguneninseln, denn dort wird seit hundertern von Jahren Ackerbau betrieben.

Venedigs grüne Insel Nordöstlich von Venedig liegt die Isola Sant'Erasmus. Weite Felder und große Bauerngär-

ten verleihen der Insel ihre ländliche Atmosphäre. Jeder Quadratmeter ist bepflanzt, die Plantagen durchzogen von schmalen Kanälen, die mit dem Brackwasser der Lagune gefüllt sind. Pflanzenarten, die gut auf fruchtbarem Lehmbö-

den gedeihen, treffen hier auf ideale Kulturbedingungen. Den Schwerpunkt des Gemüsebaus legen die Inselbauern auf eine traditionelle Gemüsesorte, die „Carciofo violetto di Sant'Erasmus“. Farbe und Aroma unterscheiden die violette Ar- ▶

NEU

PTA- E-LEARNING

ZUM THEMA HUSTEN

Mit unseren neuen E-Learnings bleiben Sie bei allen praxisrelevanten Themen immer auf dem neuesten Stand.

Unsere monatlich wechselnden interessanten Themen rund um die Beratung in der Apotheke halten Sie fachlich stets auf dem Laufenden.

Zudem haben Sie die Möglichkeit eine Teilnahmebestätigung zu bekommen.

PTA IN DER APOTHEKE -
E-Learning finden Sie auf
www.diepta.de



DIE PTA E-LEARNING



© privat

► tischocke von allen anderen ihrer Artgenossen.

Auf den Feldern von Sant Erasmo gedeihen über fünfzigtausend Artischockenpflanzen. Das distelartige Gewächs aus der Familie der Korbblütler ist kräftig und ausdauernd und braucht zum Wachsen sehr viel Platz. Denn zwischen langen gefiederten Laubblättern treibt jeder Wurzelstock einen bis zu zwei Meter hohen und mehrfach verzweigten Stängel aus. Die Blütenköpfe an der Pflanzenspitze werden als aromatisches Gemüse geschätzt. Sie müssen geerntet werden, solange sie noch geschlossen sind und sich prall und fest anfühlen.

Direkt von Bord Tag für Tag erreichen die Erzeugnisse der Inselbauern schon im Morgenrauen die Märkte der Lagunenstadt. Obst und Gemüse aus Sant'Erasmo wird auch direkt von Booten verkauft, die an den belebten Uferkais, den Fondamenta, festmachen. Auf den Preisschildern weist die Aufschrift „nostrani“ oder „tipico“ auf die Produkte der Umgebung hin. In der Küche ist das Gemüse aus Sant'Erasmo ebenfalls leicht zu erkennen, denn

es zeichnet sich durch einen typischen, leicht salzigen Geschmack aus.

Spezialität auf der Speisekarte Im Frühsommer, wenn die Saison beginnt, taucht auch die violette Artischocke auf jedem Marktstand in Venedig auf. Vorzugsweise sind es die fleischigen Teile der Hüllblätter und die Blütenböden, die ge-

putzt und geschält auf dem Küchenteller landen.

Gebraten, geschmort oder in flüssigem Teig frittiert reicht man Artischockenböden gerne als Beilage zu Fisch oder zu Fleisch. In Öl eingelegt, sind Artischockenherzen eine beliebte Zutat für Soßen und Salate und dürfen auf keiner Vorspeisenplatte fehlen. Die ersten zarten Knospen, die in der Lagune von

Venedig wachsen, verspeist der Feinschmecker am liebsten roh. Egal, wie man sie aufischt, der Verzehr von Artischocken bringt gleich mehrere positive Effekte mit sich. Denn Artischocken sind kalorienarm, ballaststoffreich und sie verfügen über eine Vielzahl von Vitaminen, Mineralstoffen und weiteren Komponenten, die die Körperzellen vor der Bildung freier Radikale schützen. Der hohe Inulingehalt wirkt blutzuckerregulierend, weshalb das Gemüse auch für Diabetiker gut bekömmlich ist.

Artischocken im Cocktailglas

Vor etwa 60 Jahren kam ein venezianischer Geschäftsmann auf eine geniale Idee. Er ließ frische Artischockenblätter zusammen mit ausgewählten Kräutern zu einem schmackhaften Likör verarbeiten. Die außergewöhnliche Spirituose bekam den Namen Cynar und wurde erstmals in einer Apotheke verkauft. Bis heute setzen die Hersteller auf die gleiche Rezeptur und den unverwechselbaren Geschmack. War der Bitter früher

GESCHMORTE ARTISCHOCKEN AUF VENEZIANISCHE ART

Dazu benötigt man:

- + frische Artischocken
- + Olivenöl
- + gehackte Knoblauchzehen
- + gehackte Petersilie
- + Zitronensaft
- + frisch gemahlener Pfeffer und Salz

Von den Artischocken zuerst die äußeren Blätter großzügig abzupfen. Die Spitzen der verbliebenen Blätter abschneiden, dann die Stiele kürzen und schälen. Bis das Öl in der Pfanne heiß ist, die Artischocken in Zitronenwasser zwischengelagern, damit sie nicht dunkel werden. Knoblauch im heißen Öl andünsten, die Artischocken nebeneinander in die Pfanne legen und rundherum anbraten. Petersilie darüber streuen und mit Pfeffer und Salz würzen. Dann etwas Wasser darüber gießen und die Artischocken abgedeckt garen, bis sie bissfest sind. Das Gemüse anschließend auf einem Teller anrichten und mit Olivenöl und frischem Zitronensaft besprenkeln.

als exklusiver Digestif bekannt, bereichert er heute das Angebot der Cocktailbars. Ein „Cynar-Spritz“ ist nicht bloß eine Moderscheinung, sondern fester Bestandteil der italienischen Aperitif-Kultur.

Delikate Heilpflanze Obwohl man Artischocken schon seit alters her zur Behandlung von Verdauungsbeschwerden einsetzt, widmet sich die Wissenschaft erst seit wenigen Jahrzehnten der mediterranen Pflanze. Bei ihren Untersuchungen machten Pharmaforscher diverse Bitterstoffe, Flavonoide sowie Kaffeesäurederivate als medizinisch wirksame Substanzen aus. Nur die Laubblätter (Cynarae folium) der Pflanze enthalten die genannten Inhalts-

stoffe in besonders hoher Konzentration.

Klinisch belegt ist die Wirksamkeit von Artischockenextrakten bei jeglichen Verdauungsbeschwerden, die durch funktionelle Störungen des ableitenden Gallensystems hervorgerufen werden. Aufgrund neuerer Studienergebnisse gehen die Pharmakologen auch von einer leberschützenden sowie von einer cholesterinsenkenden Wirkung aus.

Produkte aus der Apotheke Fertigpräparate aus Artischockenextrakten zählen heute zu den viel gekauften und konsumierten Heilpflanzenmitteln. In der Apotheke werden sie meist als Tabletten oder als Pflanzensaft angeboten. Hin und wieder sind getrocknete Arti-

CYNAR-SPRITZ

Dazu benötigt man:

- + 2 Teile Cynar
 - + 3 Teile Prosecco
 - + 1 Teil Sodawasser
 - + 1 Zitronenscheibe
 - + 1 Olive
 - + Eiswürfel
- Eine Handvoll Eiswürfel in ein großes Weinglas geben, Cynar, Prosecco und Sodawasser darüber gießen. Zitronenscheibe und Olive auf einen Holzspieß stecken und dazugeben.

schockenblätter auch Bestandteil von Leber- und Gallen-Tees oder von Teemischungen, die Schlankheits- oder Entschla-

ckungskuren unterstützen. Eingesetzt werden auch homöopathische Mittel; in erster Linie als Urtinktur oder als Globuli. In der Kosmetikbranche bedient man sich ihrer Wirksamkeit in Form von Kapseln, um Schönheit von innen zu praktizieren. Da die namhaften pharmazeutischen Hersteller hohe Anforderungen an die Drogenqualität stellen, kommen für die Produktion von Artischockenpräparaten nur speziell gezüchtete Pflanzensorten zum Einsatz. Die violette Artischocke aus Sant' Eraso ist zwar ein besonderer Leckerbissen, in den Extraktionsanlagen der Pharmaindustrie landet sie allerdings nicht. ■

Dr. Andrea Hergenröther,
Apothekerin

Anzeige

Wenn die neue Zahnprothese schmerzt

Was man in der Eingewöhnungszeit gegen Entzündungen im Mundraum tun kann.

ANZEIGE



am Entzündungsherd schnelle Hilfe. Lidocain stoppt den Schmerz, Kamille wirkt zusätzlich beruhigend, entzündungshemmend und fördert so die Heilung. Kamistad® ist seit über 40 Jahren bewährt, für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren geeignet – und deshalb Ihre gute Empfehlung für jede Hausapotheke!



Entzündungen in Mund- und Rachenraum treten meist in Form von Schwellungen und Rötungen auf. Diese gehen oft einher mit zum Teil heftigen Schmerzen und schränken deshalb das Leben der Betroffenen stark ein.

eine unzureichende Mundhygiene, allergische Reaktionen auf Nahrungsmittel, Medikamente oder Piercings bis hin zu kleinen Verletzungen durch zahnärztliche Behandlungen, heißes Essen oder spitze Nahrungsbestandteile.

Viele verschiedene Ursachen.

Für diese Entzündungen gibt es eine ganze Reihe an Auslösern: Druckstellen durch Prothesen oder Zahnsparangen, Aphten, trockene Mundschleimhaut,

Einzigartige 2-fach-Wirkstoffkombination hilft.

Der Marktführer* Kamistad® mit 48% Marktanteil bietet hier – mit den beiden aufeinander abgestimmten Wirkstoffen Lidocain und Kamille – punktgenau

KAMISTAD®

- Einzigartige 2-fach-Wirkung
- Bewährt seit 40 Jahren – praktisch und einfach in der Anwendung
- Auch für Prothesen- und Zahnsparangenträger eine gute Empfehlung



*MAT 02/2018 IMS OTC-Report nach Umsatz und Absatz

Kamistad® Gel 20 mg Lidocain-HCl/185 mg Auszug aus Kamillenblüten/1 g Gel zur Anwendung in der Mundhöhle. Wirkstoffe: Lidocainhydrochlorid und Auszug aus Kamillenblüten. **Zus.:** 1 g Gel enth. 20 mg Lidocainhydrochlorid 1H₂O u. 185 mg Auszug aus Kamillenblüten (1:4–5). **Auszugsm.:** Ethanol 50% (V/V) mit 1,37% Trometamol (eingestellt m. Methansäure 98% auf pH 7,3). **Sonst. Bestandt.:** Benzalkoniumchlorid, Ethanol 96%, Methansäure, Polyacrylsäure, Saccharin-Na, Trometamol, Gerein. Wasser, Wasser, Zimtöl. **Anw.:** Traditionell angew. als mild wirkendes AM b. leichten Entzünd. d. Zahnfleischs u. d. Mundschleimhaut. **Gegenanz.:** Überempf. gg. d. Wirkstoffe, and. Lokalanästhetika v. Amid-Typ od. e. d. sonst. Bestand. **Schwangersch./Stillz.:** Nur nach sorgfält. Nutzen-Risiko-Abwäg. **NW:** Vorübergeh. leichtes Brennen; allerg. Reakt. (z. B. Kontaktallergie), auch b. Überempf. gg. Korbblütler (z. B. Beifuß) u. Perubalsam (sog. Kreuzreakt.); Überempf. reakt. an Haut u. Schleimhäuten. **Warnhinw.:** Enthält Benzalkoniumchlorid. **Hinw.:** Bei fehlender Besserung d. Entzündungszeichen innerhalb 1 Wo. sowie beim Auftr. unklarer Beschwerden sollte ein Arzt aufgesucht werden. Angaben gekürzt – Weitere Einzelheiten entnehmen Sie bitte d. Fach- bzw. Gebrauchsinformation. Stand: September 2013. STADA GmbH, Stadastraße 2–18, 61118 Bad Vilbel