

Teil82 (Tracht) Pflanzen Echter Alant *Inula helenium*

Echter Alant (*Inula helenium*) ist eine Pflanze aus der Familie der Korbblütler. Sie wird bereits seit der Antike als Heil- und Gewürzpflanze verwendet.



Bei Alant handelt es sich um eine bis zu zwei Meter hohe mehrjährige krautige Pflanze mit auffälligen gelben Blütenköpfen. Sie erscheinen von Juli bis September. Die bis zu 50 cm langen Blätter sind auf der Unterseite mit Filzhaaren besetzt. Der starke Wurzelstock hat einen aromatischen Geruch.

Echter Alant wird auch als Brustalant, Darmwurz, Edelwurz, Glockenwurz, Grosser Heinrich, Helenenkraut, Odinskopf, Schlangenzwurz bezeichnet.

1804 isolierte der Apotheker Rose in Berlin aus *Inula helenium* das Inulin, dessen Name sich von der Pflanze ableitet.

Die botanische Artbezeichnung *helenium* spielt auf zwei Legenden der Antike an. Nach der einen soll Helena, bevor sie von Paris von Griechenland nach Troja entführt wurde, ihre Hände mit den Blüten dieser Pflanze gefüllt haben. Nach einer anderen Legende wuchs die Pflanze dort, wo Helenas Tränen den Boden benetzten.

Alant war schon in der Antike eine hochgeschätzte Heilpflanze, diente aber auch kulinarischen Zwecken. In größerer Menge genossen ist Alant aber nicht gerade gesund. Daher können wir ihn nur als imposante, wirklich beeindruckende Schmuckstaude empfehlen. Unter starker Düngung können die Pflanzen doch tatsächlich bis 3 m hoch werden !

Die aus Zentralasien stammende, ausdauernde Pflanze ist in ganz Europa verbreitet und eine alte Bauerngartenstaude. Der Alant liebt einen eher feuchten, sonnigen Standort. Dort bildet er einen knollig verdickten und verästelten Wurzelstock, bei dem einzelne Wurzeln bis zu 50 cm lang und 1cm dick werden können. Die orangegelben Blüten werden bis 10 cm breit. Die Blütezeit ist von Juli bis August.

Alant wird heute nicht mehr häufig in der Küche eingesetzt. Die Wurzel des Alant (*Helenii radix*) fand aufgrund ihres bitteren harzigen Geschmacks zum Teil Verwendung als Gewürz für Süßspeisen und Magenbitter. Die Rezeptsammlung *De re coquinaria* aus dem 4. Jahrhundert und die auf den römischen Feinschmecker und Koch Apicius zurückgehen soll zählt Alant sogar zu den Gewürzen die in einem römischen Haushalt vorhanden sein müssen „auf dass es beim Würzen an nichts fehle.“. Kandierter Alant galt einst als Leckerbissen. Da viele Menschen auf Alant jedoch mit Allergien reagieren findet Alant hauptsächlich nur noch in Likören wieder. Aufgrund ihrer schleimlösenden Wirkung ist Alant-Wurzel auch Bestandteil von manchen Hustensäften.

Alant zählt zu den ältesten Heilpflanzen die in Europa bekannt sind. Bei Theophrast Diokurides und Plinius wird "Helenion" bereits genannt und gegen Husten Krämpfe Blähungen und Magenschwäche empfohlen. Plinius erwähnt sogar dass er den Alant mit Erfolg der Tochter des Kaiser Augustus Julia Augusta als Magenmittel verabreicht war.