Echter Alant

inula helenium

Altkraut, Brustalant, Darmkraut, Edelwurz, Helenenkraut, Odinskopf, Schlangenkraut

Kategorie

Kräuter, Korbblütler (asteraceae)

Beschreibung


inula helenium

Echter Alant (Inula helenium), meist kurz Alant genannt, ist eine Pflanzenart aus der Gattung Alante (Inula) innerhalb Familie der Korbblütler (Asteraceae). Sie wird bereits seit der Antike als Heil- und Gewürzpflanze verwendet.Echter Alant wächst als ausdauernde krautige Pflanze und erreicht Wuchshöhen von bis zu 2 Metern. Der starke Wurzelstock hat einen aromatischen Geruch. Er enthält viel Inulin, ein dem Fruchtzucker ähnliches Kohlenhydrat.Die Blattunterseite ist filzig behaart. Die Grundblätter und die unteren Stängelblätter sind am Spreitengrund in einen oberwärts geflügelten Stiel verschmälert. Die Blütezeit reicht von Juli bis September. Die Hülle ist bei einem Durchmesser von etwa 2 Zentimetern sowie einer Höhe von etwa 1,5 Zentimetern becherförmig.

Herkunft

Echter Alant stammt ursprünglich aus Klein- und Zentralasien. Er ist auch in Spanien heimisch. Angebaut wird er u. a. in Deutschland, Holland und auf dem Balkan. Der Echte Alant gedeiht meist an leicht feuchten, halbschattigen Standorten. Verwildert kommt er häufig in Pflanzengesellschaften der Unterklasse Galio-Urticenea und des Verbands Arction vor.

Aroma

Aus den Wurzeln des Echten Alants wird im Allgemeinen ein vollmundiger Aufguss zubereitet, der schon in der griechischen Antike gern getrunken wurde. Der Tee hat eine bittere Grundnote mit einem vollen, würzig-wärmenden Geschmack, der sich weltweit großer Beliebtheit erfreut.

Verwendung

Alant wird heute nur noch selten in der Küche eingesetzt. Die Wurzel des Alant (Droge: Helenii radix) fand seit der Antike aufgrund ihres bitteren, harzigen Geschmacks zum Teil Verwendung als Gewürz für Süßspeisen und Magenbitter. Horaz beschreibt in seiner achten Satire ein Gericht aus gekochten Alantwurzeln und weißen Rübchen. Plinius der Ältere legte seinen Lesern nahe, Alantwurzeln zu kauen, um den Geschmackssinn zu verfeinern, die Verdauung anzuregen und die Stimmung zu heben. Die Rezeptsammlung De re coquinaria aus dem 4. Jahrhundert, 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«. In dem Edikt des Diokletian war der Preis von Alant auf 5 Denare für ein Pfund festgesetzt. Aus dem Jahr 329 nach Chr. ist belegt, dass 1000 Denare pro Pfund gezahlt wurden.
Kandierter Alant galt lange Zeit als Leckerbissen. Da viele Menschen auf Alant mit Allergien reagieren, findet Alant fast nur noch in Likören Verwendung.

Gesundheit

In der Volksmedizin war Alant ebenfalls sehr beliebt und wurde bei Leiden wie

© 2026 coquina.de

Bronchialkatarrhen, Husten, Blähungen, Harnverhalten, Magen-Darm-Beschwerden, Gelbsucht und Würmern verwendet. Davon berichtet etwa Nicholas Culpeper im 17. und Carl von Linné im 18. Jh. Eine Salbe aus Alantwurzel und Schweineschmalz wurde äußerlich gegen Krätze, Geschwüre und Ekzeme benutzt. Wunden und Geschwüre können mit frischen Alantblättern behandelt werden. In Siebenbürgen und im Spreewald wurde der Alant bei Brustbeschwerden wie Tabak geraucht. In Moldawien wurde Alant bei Brustschmerzen, Husten und Atemnot verwendet.
Größere Mengen können zu Erbrechen, Durchfall, Krämpfen und Lähmungen führen. Die Kommission E des ehemaligen Bundesgesundheitsamtes (BGA) bewertete den medizinischen Nutzen von Alantwurzel 1988 negativ.

Geschichte

Alant wird bereits in ägyptischen Papyri erwähnt. Im römerzeitlichen Spanien war die Pflanze nach Isidor von Sevilla als ala bekannt. Er beschreibt die Wurzel als aromatisch, die Blätter als scharf.
Überwiegend verwendeter Teil ist die Wurzel (Helenii rhizoma). Alant zählt zu den seit der Antike bekannten Heilpflanzen. Bei Dioskurides und Plinius wird »Helenion« gegen Husten, Krämpfe und Magenschwäche empfohlen.
Plinius erwähnt, dass Livia, die Gattin des Augustus, ihn täglich aß - bekanntlich wurde sie 88 Jahre alt. Im gesamten Mittelalter war Alant eine hochgeschätzte Heilpflanze, die besonders in Form des Alantweins als Allheilmittel galt. Im slawischen Sprachraum wurde Alant als Hustenmittel genutzt.

Mythologie

Der Alant wurde in den Weihebusch eingebunden, der an Mariä Himmelfahrt, dem 15. August zur Kräuterweihe gebracht wird. Im Sauerland werden in den Kräuterweihebusch so viele Alantblüten eingebunden, wie Kühe im Stall stehen.
Im Volksglauben galt der Alant auch als dämonenabwehrend. In der Steiermark räucherte man am Christabend mit Alant die Stuben und Ställe aus. Als Pflanze des Abwehrzaubers war er ein altes Mittel gegen die Pest. Als Amulett um den Hals getragen, sollte er vor Behexen schützen.

© 2026 coquina.de