

Saft und Kraft aus Maja's Chrüterstübli: Die Wurzel des Echten Alant

Die ursprüngliche Heimat des Echten Alant, auch Sonnenwurz, Helenenkraut, Odinskopf oder Schlangenkraut genannt, liegt in Zentralasien. Aber schon in der Antike fand er wegen seiner Heilkräfte Anwendung in Europa. Der Alant blüht in der Regel von Juli bis September und wird bis zu 2,3 Meter hoch. Die frische Wurzel wird von Ende Oktober bis Mitte März geerntet. Zur Blütezeit hat er wunderschöne sonnengelbe, gestirnte Blumen (siehe Bild). Der Echte Alant hat ausserdem sehr kräftige Wurzeln. Der Korbblütler wächst gerne in lehmigen Gartenböden. In wilder Form ist der «Inula helenium», wie der Ech-

te Alant im Fachjargon heisst, im Zurbibiet nur selten anzutreffen.

Mystik

Der wissenschaftliche Name verweist aber, zumindest indirekt, auf die Sage der schönen Helena. Der Sage nach entspross die Pflanze nämlich aus den Tränen der schönen Helena, welche diese bei ihrer Entführung vergoss. Erstaunlicherweise gedeiht der Echte Alant auf der Insel «Helena» in Attika auch am besten.

Tee

Beim Alant nimmt man die zerkleinerte, getrocknete oder frische Wurzel als Teedroge. Die

Alantwurzel wirkt auswurfördernd bei Bronchialkatarrh, chronischem Husten und Asthma. Die beste Wirkung erzielt man mit einer Mischung aus anderen Hustenkräutern wie zum Beispiel Thymian, Dost und Lungenkraut. Für einen Bronchialtee sind zerkleinerte Alantwurzeln, Dost und Thymian in gleichen Teilen zu vermischen. Zwei Teelöffel dieser Mischung anschliessend mit 2 dl Wasser überbrühen und 15 Minuten ziehen lassen. Das Ganze lässt sich süssen mit Honig. Ein solcher Tee, drei Mal täglich eingenommen, fördert die Heilung bei akuter Bronchitis. Tipp: Dieselbe Mischung hilft auch bei Magen-Darm-Beschwerden.

Alantwein

Der Alantwein wurde früher, vor allem durch von Hildegard von Bingen, bei Lungenleiden respektive Tuberkulose empfohlen. Heute trinkt man Alantwein zur allgemeinen Stärkung und als «Lichtbringer» in der dunklen Jahreszeit. Um die gewünschte Wirkung zu erzielen, wird eine Kur von acht Wochen empfohlen. Täglich sind dann vor dem Mittagessen 2 cl Alantwein einzunehmen. Für einen Alantwein werden 75 Gramm frische, klein geschnittene Alantwurzel in einen Liter Rotwein gegeben, diesen danach zehn Tage am Licht stehen und ziehen ge-

lassen, dann kann die Wurzel abgeseiht werden.

Wildkräuterküche

Die frischen Blätter des Alants eignen sich von April bis Juli für Blattgemüse und Gemüsesuppen. Den bitteren Geschmack der

Blätter kann man durch Wässern im warmen Wasser mildern. Die sonnengelben Blüten eignen sich ausserdem hervorragend als Dekoration im Salat.

Die Wurzeln können von Ende September bis März mit anderem Wintergemüse gedämpft oder als

Beilage in der Wintergemüsesuppe gekocht werden. Die Wurzel sollte allerdings nur als Zugabe und nicht als Hauptgemüse verwendet werden, da sie sehr bitter ist.

Maja's Chrüterstübli
Fryberger Rösselerhof, Mandach
www.fryberger-roesslerhof.ch



Räuchern mit einer Wurzelmischung

Das Räuchern mit Kräutern, Harzen und Wurzeln ist eine alte Tradition und war früher weit verbreitet. Es wurde geräuchert, um den Göttern oder den Ahnen zu huldigen. Der balsamische Rauch sei, so hiess es, die Nahrung der Götter. Noch heute wird in der Kirche mit Weihrauch geräuchert. Räuchern hatte daneben den Zweck, Kleider und Wohnräume zu parfümieren und zu desinfizieren. Es diente nicht zuletzt der Schädlingsabwehr. Mit Räuchern werden aber auch Nahrungsmittel haltbar gemacht. Das Räuchern von Fisch und Fleisch wird, wie in der letzten «Kleinen Botschaft» zu lesen war, noch heute praktiziert.

Der Alant bringt beim Räuchern seine Wärme und im sym-

bolischen Sinn das Leuchten des Sommers in unser Herz. Wenn in der kalten Jahreszeit die Sonne bei uns nicht so viel scheint und das Sonnenlicht noch nicht die Wärme und die Kraft des Sommers hat, kann die Stimmung schon mal kippen, und man sehnt sich nach mehr Wärme, Licht und Lachen. Da kann das Räuchern der Alantwurzel helfen. Da diese Zeit ja auch die Zeit der Grippeerkrankungen ist, hilft das Räuchern mit Alant, quasi im Nebeneffekt, doppelt, da er die Luft reinigt und keimtötend wirkt.

Zum Räuchern mit der Alantwurzel braucht es eine feuerfeste Schale, die mit Sand gefüllt wird. Im Handel erhältlich sind die sogenannten Räucherkohlen. Sie bestehen aus gepresstem Kohlenstaub und sind mit Salpeter getränkt. Die Kohle wird seitlich mit einer Räucherzange gehalten und über einer Flam-

me (zum Beispiel einer Kerze) entzündet. Die Kohle beginnt zu knistern, und es läuft ein Glutfunke durch die Kohle. Wenn der Glutfunke durch die halbe Kohle gedungen ist, wird sie in die Schale mit Sand gelegt. Jetzt kann man die getrockneten Alantwurzelstücke (oder Räuchermischungen nach Belieben) auf die Kohle streuen. Mit einem Fächer oder einer Feder kann man den Rauch beliebig im ganzen Raum verteilen. Sobald die Kräuter verkohlt sind, sollte man sie entfernen und nach Bedarf neues Räucherwerk auflegen. Nach dem Räuchern empfiehlt es sich, für zehn Minuten die Fenster zu öffnen um gut durchzulüften.

Tipp: Für eine reinigende Räuchermischung in der Grippezeit sind Salbei, Lavendel, Fichtenharz und Alantwurzel zu gleichen Teilen zu mischen und auf die Kohle zu streuen.