

Ålandsrot *Inula helenium*

Ålandsrot tillhör familjen Asteraceae, korgblommiga växter. Det är en flerårig, hårig ört som kan bli upp till 4 meter hög. Rotstocken är stor, grenig och knölformad. Bladen är stora och tandade, på ovansidan glesk korthåriga och på undersidan grålundna. Krossar man bladen framträder en mild, balsamisk doft. De nedre bladen är elliptiska och skaftade, de på stjälken är mer hjärtformade med kort nedlöpande bas. Blommorna, som påminner om små solrosor, sitter i stora korgar. Ålandsrot blommar i juli-augusti.

Ålandsrot växer inte vild i vårt land. Den infördes till Sverige under medeltiden av munkar och nunnor, som odlade den mot pest och inälvsmask.

Fröar av sig. Så ytligt i kruka eller brätten. Täck med perlite. Groningen tar 2-4 veckor, beroende på tid på året och hur färska fröna är. Planteras ut med 0.5 till 1 meters mellanrum. Den är en solälskare och vill ha djupt bearbetad, god, gärna lerhaltig jord. Den trivs även i kalla lägen.

Ålandsrot har inget med Åland att göra. Förmodligen är det en förvanskning av ordet *inula* eller det fornlatinska *iluna* som blev alant. Det finns också fina myter kring detta namn och denna växt som kring så många andra. Enligt myten växte ålandsrot upp där Helena fällde sina tårar efter Kanopes död. (helenium) Helena var den sköna Helena av Troja. Det berättas att Paris enleverade henne medan hon plockade krisslor (ålandsrot).

Vad kan man då ha ålandsrot till? Roten skördas på hösten (3- och 4-åriga plantor) och ger en drog som är starkt aromatisk och har kryddliknande skarp och bitter smak. Växtens verkan beror på den eteriska olja som finns i jordstammen. När man tagit upp jordstammen skär man den i bitar som man låter torka i solen. Den används inom folkmedicinen vid urineringsbesvär samt mot hosta och luftrörskatarr. Den är också bra vid aptitlöshet.

Ålandsroten tillhör de allra äldsta läkeväxterna och hippokraterna ordinerade den mot hosta väderspänning, magsvaghet etc. Den har också använts för att befria barn från spring- och rundmask, då den innehåller det bittra ämnet helenin, som har maskdrivande verkan. Under medeltiden började den också användas mot astma, kikhosta, menstruationsstörningar och gallsten. Då spelade örten också en viktig roll i form av ett vin som ansågs som ett universalmedel mot alla möjliga sjukdomar. Det vanligaste sättet att bruka ålandsroten som husmedicin var att tugga den och svälja ner saliven.

Roten består till nära 45% av kolhydraten inulin, från vilket man industriellt kan framställa fruktos, en sockerart som tolereras av diabetiker. För att människan ska kunna tillgodogöra sig inulinet direkt från roten, måste den kokas först.

Roten luktar banan och kan även ätas kanderad, något som sägs ge behaglig andedräkt. Den romerske historieberättaren Plinius den äldre skriver att kejsarinnan Julia Augusta inte kunde leva om hon inte varje dag fick kanderade skivor av roten att suga på.

För den kärleksranke fanns rådet att torka frön och blommor av ålandsrot, verbena och mistel och sedan stöta alltsammans fint och servera det hela i vin. Det skulle vara en mycket verksam kärleksdryck.

Sin största användning har ålandsroten haft inom veterinärmedicinen mot skabb samt vid bröst- och magproblem hos kor, hästar och får. Rektor Henriksson i Dals Rostock betonar dock att roten inte ska användas om djuren har "äkta inflammatoriska symtom".

Ålandsrot älskas av fjärilar.

Lisbeth Flising