

Mariengras duftendes

Stammpflanze:	Mariengras
botanischer Namen:	Hierochloë odorata, Hierochloe odorata
Synonima:	Süssgras, Vanillegras, Hexenrauch, Duft-Mariengras, Liebfrauegras, Freyagrass, Sweetgrass
Familie:	Poaceae, Süssgräser
Vorkommen/Aussehen:	Europa, Asien, Nordamerika (grosse Prärieebenen) CH: sehr selten (einige wenige Standorte) ausdauernd, krautig Flussufer, Bruchwälder, Graswiesen, Seggenriede durchlässige, nasse, grasige Böden, mässig saurer / aber auch auf sandigem Boden STENGEI: bis 40cm hoch BLÄTTER: frischgrün, unterseits grün-glänzend, hängend, dünn mit nur wenigen Knoten, Blatthäutchen stumpf 2-4mm lang, Blattscheiden fein angeraut und auf dem Rücken gerundet, duftend nach Waldmeisteraroma BLÜTEN: dünne Rispen mit geschlängelten, braunen Aehren, Aehrchenstiele kahl, dreiblütig WURZELN: lange dünne Rhizome
Blütezeit:	April - Juni
verwendete Teile:	Blätter
Erntezeit:	Juni - September
Wirkstoffe:	Cumarine (v.a. im unteren Blattteil)
Wirkung:	entzündungshemmend, schwach schmerzstillend
Anwendung:	Tee, v.a. Räucherung Aromastoff für Tabak, Süssspeisen
Zubereitung/Dosierung:	ZÖPFE: im Spätsommer ernten, einige Tage an der Sonne zum Trocknen aufhängen, kurz in warmem Wasser einweichen, Zöpfe flechten und an der Sonne trocknen
Volksheilkunde:	Fieber, Erkältung, Schmerzen ä: Hautpflege, Haarpflegemittel INDIANER: rituelles Räuchermittel POLEN: Zubrowka, Wodka, welcher einen Halm „Büffelgras“ enthält → gelbliche Farbe und Waldmeistergeschmack
Mythologie:	zur Verehrung der Jungfrau Maria verwendet und an Festtagen vor die Kirchen gestreut (Preussen), früher der Freya geweiht
Bemerkungen:	NAMEN: griech. "hieros" = heilig, "chloé" = Gras

C. Raimann, August 2007

www.ch-raimann.ch

