

# Ruchgras

*Anthoxanthum odoratum* (Süßgras)

## Biologie

Die Blüten des Ruchgrases werden vom Wind bestäubt (Anpassungen: reduzierte Blüten, weit heraushängende Staubbeutel), in Ährchen zusammengefasst, die wiederum einen übergeordneten Blütenstand (Ährenrispe) bilden. Die Laubblätter des Ruchgrases sind oberseits grau-grünmatt, unterseits gelbgrün-glänzend.

## Lebensraum

Das Ruchgras bevorzugt kalk- und nährstoffarme Böden. Sein Lebensraum sind Wiesen (Magerwiesen) und Weiden sowie lichte Wälder, wo es von Ende April bis Juni blühend anzutreffen ist. Sein Vorkommen erstreckt sich über die gesamte Steiermark, von der Hügelstufe (200 m) bis in die obere Bergwaldstufe (1.600 m), gelegentlich ist es auch noch in der Almenstufe (1.800 m) anzutreffen.

## Verwendung & Ethnobotanik

Zu den bekannten Inhaltsstoffen des Ruchgrases zählt der sekundäre Inhaltsstoff Cumarin, der auch für den typischen Heuduft verantwortlich ist. Der feine Geschmack und Geruch erinnert an eine Mischung aus Honig, Heu und leichtem Vanillearoma. Das Ruchgras eignet sich zur Verwendung in der Küche als Genussmittel und zum Aromatisieren. Die angewelkten Blätter von April bis Mai ersetzen den typischen Waldmeistergeschmack in Maibowlen. Rezeptbeispiel: Wilde Heulimonade / Maientrunk

## Volksmedizin

Die duftenden Gräser, zu denen neben dem Ruchgras auch das heimische Mariengras zählt, wurden von unseren Vorfahren häufig zu rituellen Zwecken, bei kirchlichen Festen (Frohnleichnam) und zum Räuchern verwendet. Man sagt der Pflanze eine entspannende, segnende, herzöffnende, tröstende, lust- und fruchtbarkeitssteigernde Wirkung beim Räuchern nach. Die getrockneten und pulverisierten Wurzeln können als Schnupftabak verwendet werden.



[www.naturparke-steiermark.at](http://www.naturparke-steiermark.at)