



Wilde Möhre

Daucus carota



Blüte:

Juni – September

Pflanzenfamilie:

Doldenblütler

Standort:

Wiesen, Wegränder, Böschungen
Brachflächen und trockene Ruderalstandorte

Inhaltsstoffe:

Ätherisches Öl, Carotinoide, Flavonoide,
Furanocumarine, Bitterstoffe, Mineralstoffe

Eigenschaften:

verdauungsfördernd, entwässernd,
stoffwechselanregend, krampflösend,
hautunterstützend, leicht harntreibend

zweijährige Pflanze,

Rosette im 1. Jahr, Blüte im 2. Jahr

Namensherkunft:

Die Wilde Möhre ist die Urform der heutigen Karotte. Der Gattungsname *Daucus* geht vermutlich auf das griechische „daiein“ (wärmen, erhitzen) zurück und weist auf die leicht wärmenden Eigenschaften der Pflanze hin. Der deutsche Name „Möhre“ ist altgermanischen Ursprungs und bezeichnet allgemein Wurzelgemüse.

Ökologische Bedeutung:

Sie zählt zu den wertvollsten Insektenpflanzen unserer Wiesen. Ihre offenen Dolden bieten Wildbienen, Käfern, Schwebfliegen und Schmetterlingen reichlich Nahrung. Sie dient zudem zahlreichen Raupenarten als Futterpflanze und trägt wesentlich zur Artenvielfalt extensiv genutzter Wiesen bei.

Verwechslung:

Die Wilde Möhre kann mit anderen Doldenblütlern verwechselt werden, darunter auch hochgiftige Arten wie Schierling oder Hundspetersilie. Daher ist es wichtig, sie sicher zu bestimmen: Wichtige Erkennungsmerkmale sind der typische Möhrengeruch beim Zerreiben der Blätter, häufig befindet sich in der Mitte der Dolde eine dunkelrote bis schwarze Blüte, gefiederten Hüllblüter, usw. Jedoch nur sammeln, wenn du sie zu 100% bestimmen kannst.

Mystik:

Es gibt viele Geschichten und Sagen rund um die wilde Möhre, vor allem zu ihrer Blüte.

Königin Annes Spitze (Queen Anne's Lace):

In der englischen Folklore wird die feine, spitzenartige Blüte mit Königin Anne von Dänemark in Verbindung gebracht. Die Legende besagt, dass die Königin sich während des Stickens in den Finger stach und der Blutstropfen in die Mitte der weißen Spitze fiel.

Die Lieblingsspeise der Zwerge: In alten Sagen und Kräuterbüchern wurde die Wilde Möhre oft als „Vogelnest“ bezeichnet. In den Alpenregionen glaubte man, dass sie die Lieblingsspeise der Zwerge ist. Knabberten diese an den Wurzeln, sollen sie zum Dank oft ein Goldstück hinterlassen haben

Volksmedizin:

Die Wilde Möhre wird traditionell als sanfte Heilpflanze für Verdauung und Stoffwechsel genutzt. Sie gilt als leicht entwässernd und unterstützend bei Blasen- und Nierenbeschwerden sowie bei Völlegefühl und leichter Krämpfneigung. Früher wurde sie auch Säuglingen bei Ernährungsmangel oder Vitamin-A Mangel verabreicht. Sie unterstützt auch die Konzentrationsstärke, Immunabwehr und Sehkraft.

Ihre Samen wurden früher auch zur Förderung der Menstruation eingesetzt und als Verhütungsmittel.

Für Heilzwecke verwendet man die Früchte oder die Wurzel.

Verwendung in der Küche:

Die junge Wurzel der Wilden Möhre ist essbar und erinnert geschmacklich an die kultivierte Karotte. Auch die Blätter können in kleinen Mengen als Würzkräut verwendet werden, ebenso die Samen als aromatisches Gewürz. Die Blüten eignen sich zur Dekoration von Speisen oder für Wildkräuterteas.



Seelenebene:

Die Wilde Möhre hilft dabei, sich zu erden und die eigene Mitte wiederzufinden. Sie unterstützt Menschen, die sich verzettelt haben oder den Kontakt zu ihren Wurzeln verloren haben. Ihre Kraft erinnert daran, dass Stabilität und Wachstum aus einer guten Verbindung zur Erde entstehen. Sie stärkt das Vertrauen in den eigenen Weg und fördert Klarheit sowie innere Ausrichtung. Der Fokus lautet Zentrierung auf das Wesentliche, die Dinge im Leben auf den Punkt zu bringen.



Sammeln und Trocknen:

Geerntet werden die jungen Wurzeln im ersten Jahr, die Blätter im Frühjahr und die Samen im Spätsommer. Die Samen werden an einem luftigen Ort nachgetrocknet und dunkel aufbewahrt.

Die Samenstände der wilden Möhre eignen sich wunderbar zur Deko im Zimmer aber auch als Ansatz in einem wilden Kräuternessig.

