

## Wildpflanzen aus unserem Biosphärenreservat – Infos und Tipps von unserer Kräuterpädagogin Petra Knoll

### Wilde Möhre (*Daucus carota*) – Wildgemüse und Pollenbar



Im Hochsommer ist die Wilde Möhre mit ihren schönen, weißen Blütenschirmchen kaum zu übersehen. Man findet sie häufig in großen Beständen an Wegrändern, auf Brachflächen und Wiesen, aber auch im Wald. Sie blüht von Juni bis September und wird bis zu einem Meter hoch. *Daucus carota* gehört zur Familie der Doldenblütengewächse und ist mit Pflanzen wie Dill, Kümmel und Fenchel verwandt. Als zweijährige Pflanze bildet sie im ersten Jahr nur eine Blattrosette, im zweiten Jahr folgen Blütenstiel und Samen.

#### Mutter aller Gartenmöhren

Ihr Name täuscht nicht. Die Wilde Möhre ist eine der Vorfahren unserer Gartenmöhren. Im Gegensatz zur Kulturkarotte ist ihre Wurzel viel kleiner und nicht orange, sondern weißlich. Wie auch unsere Gartenmöhre enthält sie viele gesunde Inhaltsstoffe, wie Carotin, Pektin, Vitamine, Flavonoide und ätherisches Öl und kann somit in der Küche verwendet werden. Ihre Wurzel ist allerdings nur vor der Blüte weich und zum Verzehr geeignet, im zweiten Jahr wird sie scharf und holzig. Ihre jungen Blätter verfeinern aromatische Salate, Gemüsegerichte, Saucen und Suppen. Ihre Blüten sind essbare Dekoration oder können in Pfannkuchenteig frittiert werden. Die getrockneten Samen haben ein anisartiges Aroma, das pikante und süße Speise würzt.

#### Wilde Möhre in der Volksmedizin

Bereits im Mittelalter wurde die Wilde Möhre nicht nur als Lebensmittel sondern auch als Heilmittel bei Blähungen, Magen-Darm- und Leberbeschwerden eingesetzt. Zu Brei verarbeitet wurde sie zur Heilung auf Geschwüre, Brandwunden und Frostbeulen gelegt. Außerdem galt die Wilde Möhre als nervenstärkend. Ihre Samen kamen als empfängnisverhütendes Mittel zum Einsatz. Die pfahlförmige Wurzel galt hingegen als Symbol der Fruchtbarkeit und wurde als Aphrodisiakum verwendet. In der heutigen Zeit schreibt man der Wilden Möhren eine positive Wirkung bei Durchfall und eine leicht harnspülende Wirkung zu.

#### Achtung: Verwechslungsgefahr

Es gibt einige Doldenblütler, die der Wilden Möhre ähnlich sehen. Darunter auch giftige Vertreter, wie die Hundspetersilie oder der Schierling. Um Verwechslungen auszuschließen, sollte man sich die besonderen Merkmale der Wilden Möhre einprägen: Die flache Blütenstand besteht aus 15 bis 50 kleinen, weißen Döldchen. Zart wie Spitze erscheinen die aus Hunderten kleiner Blüten zusammengesetzten Dolden. Deshalb heißt die Wilde Möhre im Englischen auch "Queen Anne's lace", Königin Annes **Spitzendeckchen**.

In ihrer Mitte sitzt eine einzige schwarz-violett gefärbte Blüte – eine Art **Fliegenatrappe**. Damit lockt die Blüte vorbeifliegende Insekten zu ihrer Bestäubung an.

Nach der Blütezeit krümmt sich die Blüte zum Zentrum, sodass der Fruchtstand einem **Vogelnest** ähnelt. Erst nach der Samenreife öffnet er sich wieder.



Die Wilde Möhre hat einen Kranz aus ungewöhnlich langen Hüllblättern. So dass die Unterseite der Dolde wie ein **filigranes Röckchen** aussieht.

Typisch für die Möhre sind auch die borstig behaarten Stängel und die graziösen, mehrfach gefiederten, weich behaarten Blätter. Beim Zerreiben der Blätter riecht man den intensiven **Möhrenduft**.



### **Insektenmagnet**

Um die Wilde Möhre schwirren zahlreiche Fliegen, Bienen, Käfer, Wanzen und andere Insektenarten. Angelockt durch die Fliegenatrappe, die verspricht: Hier muss es etwas Gutes geben! Im Angebot sind Nektar und Pollen. Besonders beliebt sind die Doldenblüten bei Schwebfliegen. Für einige Sandbienenarten sind sie sogar die Hauptnahrungsquelle. Vom Laub der Wilden Möhre ernähren sich die Raupen vieler Schmetterlingsarten, darunter der schöne Schwalbenschwanz. Gerne verpuppen sich die Raupen am Stängel der Pflanze.

### **„Unkraut“ im Garten?**

Die Wilde Möhre wird in einem gepflegten Garten kaum vorkommen. Im Rasen kann sie wegen des häufigen Schnitts nicht wachsen und im Beet wird sie als Unkraut entfernt. Dabei ist sie eine wichtige Nahrungspflanze für die Insektenwelt, die bekanntermaßen unter dem Verschwinden ihrer Futterpflanzen leidet. Wir könnten also die Wilde Möhre in unserem Garten dulden oder gar auf einem mageren Stückchen Erde aussäen. Vielleicht sogar eine kleine Wildblumenwiese anlegen. So können wir nicht nur die Blütenpracht bewundern, sondern auch das Insekten-Getümmel aus nächster Nähe bestaunen.

**Unkraut nennt man Pflanzen, deren Vorzüge noch nicht erkannt worden sind.**

Ralph Waldo Emerson  
amerikanischer Schriftsteller und Philosoph (1803 - 1882)

### **Wichtige Hinweise:**

Grundsätzlich sollten keine Kräuter gesammelt werden, die man nicht genau kennt, denn viele Kräuter haben giftige Doppelgänger. Nicht an Straßen oder gedüngten Feldern sammeln und nie die ganze Pflanze pflücken oder herausreißen.

Die Rezepte, Ratschläge und Tipps sind nach dem aktuellen Wissensstand sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Der Autor haftet nicht für eventuelle Schäden und Nachteile, die aus den Hinweisen resultieren.

Die in diesem Artikel enthaltenen Ratschläge ersetzen nicht die Untersuchung und Betreuung durch einen Arzt.

## Quellen:

- Was blüht denn da?, Kosmos Verlag, ISBN 978-3-440-11490-2
- Unsere Heilkräuter Stumpf, Kosmos Verlag, 978-3440-12705-6
- Das große Buch der Heilpflanzen, Apotheker M. Pahlow, Nikol Verlag, ISBN 978-3-86820-191-8
- Das neue Handbuch der Heilpflanzen, Kosmos Verlag, ISBN 978-3-440-12932-6
- Die Kräuter in meinem Garten, Hirsch + Grünberger, freya Verlag, ISBN- 978-3902134-79-0
- Mein Garten - Ein Bienenparadies, Bruno P. Krämer, Haupt Verlag, ISBN-978-3-258-07844
- Tiere Pflanzen, Ulrike Aufderheide, pala Verlag, ISBN 978-389566-388-3
- [www.uni-muenster.de](http://www.uni-muenster.de)
- [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)
- [www.heilpflanzen-welt.de](http://www.heilpflanzen-welt.de)
- [www.kraeuter-buch.de](http://www.kraeuter-buch.de)

Texte und Fotos von Petra Knoll

