



## Wilde Möhre (Daucus carota)

Familie: Apiaceae (Doldenblütler)

Gattung: Daucus (Möhren)

**Verwendung:** Im ersten Jahr reichert die Wilde Möhre ihre Wurzel mit Zucker an. Diese kann von September bis ins Frühjahr gesammelt und roh gegessen werden, da sie zu dieser Zeit noch weich ist. Ist die Wurzel verholzt, kann sie klein geschnitten und gekocht werden, um an wichtige Inhaltsstoffe wie das Inulin heranzukommen. Dazu muss der Sud getrunken werden.

Alle anderen essbaren Pflanzenteile können roh, oder als Suppe oder Eintopf verzehrt werden.

### Verwendbare Teile und Sammelzeit

- **Blätter:** März bis Oktober
- **Blüten:** Mai bis Oktober
- **Samen:** August bis November
- **Wurzel:** Ganzjährig



**Erkennungsmerkmale:** Die Wilde Möhre gehört zur Familie der Doldenblütler. Daher ist ein Erkennungsmerkmal die echte Dolde. Im Vergleich zu anderen Arten dieser Familie, ist die Dolde jedoch zunächst flach bis konkav. Sie zieht sich zur Fruchtreife vogelnestartig zusammen. Das ist bei dieser Pflanze einzigartig.

In der Mitte der Dolde, befinden sich schwarze Blüten, während die anderen weiß sind. Daher der Name „Mohrrübe“. An der Unterseite der Blüte, befinden sich ungewöhnlich lange Hüllblätter.

Das Laub ist stark gefiedert, im Grobumriss ist es spitz dreieckig. Der Stengel ist behaart, mit Längsrinnen. Die gesamte Pflanze verbreitet den bekannten Möhrengeruch.

**Energiereiche Teile:** Wurzel und Samen

**Wichtige Inhaltsstoffe:** Inulin, ätherische Öle, hoher Mineralstoffgehalt, Carotinoide

**Verwechslungsgefahr:** Zur Familie der Doldenblütler gehören einige sehr giftige Pflanzen. Achten Sie jedoch auf die konkav eingezogene Dolde und auf die schwarzen Blüten in der Mitte, sollte es zu keiner Verwechslung kommen.



### Tipps zum Überleben in der Wildnis

Dominik Knausenberger  
LEBE DIE WILDNIS - Survivaltraining & Wildnisführung  
Email: [info@lebe-die-wildnis.de](mailto:info@lebe-die-wildnis.de)  
[www.lebe-die-wildnis.de](http://www.lebe-die-wildnis.de)



# LEBE DIE WILDNIS

Survivaltraining & Wildnisführung