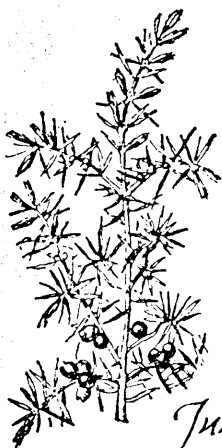

JENEVERBES



Juniperus communis

Eigenschappen: in het verre verleden werd de jeneverbes beschouwd als een magisch kruid dat tegen duivels, kwade geesten en wilde dieren gebruikt werd.

De jeneverbes wordt in de Bijbel vermeld als een symbool van bescherming en er bestaan legenden dat de Heilige Maagd en het kind Jezus hun toevlucht zochten achter de jeneverbesstruik, toen ze voor Herodes naar Egypte vluchtten.

Hij bezit een uitgesproken aromatische geur die uit alle delen van de struik opstijgt en de smaak van de bessen is ietwat bitterzoet, met een kruidige nasmaak. Ze verlevendigen de smaak van elk wild, van alle marinades die voor wild bestemd zijn en zijn fantastisch voor uw zuurkool. Ze werden voor jenever gebruikt en voor alle alcoholhoudende dranken. Ze worden in bepaalde mengingen van keukenkruiden gebruikt, en wel voor wild, speciaal voor reebout, en rundvlees. De Lappen maken een thee van jeneverbessen en deze thee werd behalve in Scandinavië ook in andere Europese landen gedronken. In Nederland worden de bessen ingemaakt en als compote bij koud vlees gegeten.

De jeneverbes werd als een van de meest nuttige geneeskruiden beschouwd. De bessen bevatten bestanddelen die—zo zegt men—de eetlust en de spijsvertering bevorderen, het bloed zuiveren en het slijm losmaken. Ze hebben eveneens een urine bevoor-

derende werking. De bessen zouden de nierfuncties stimuleren; voor patiënten met nierontsteking kunnen ze evenwel een *nadelige* werking hebben.

Uiterlijk van de plant: de jeneverbes is een kleine, sierlijke altijd groene struik of heester van 1-10 m. In Nederland is hij niet zeldzaam op stuifzand en op heidegronden. De takken ontwikkelen zich naar gelang de omgeving in de breedte of in de hoogte. Op vlakke bodem en onbeschutte plaatsen wordt hij zelden meer dan 1 m hoog, maar in de luwte groeit hij uit tot een fikse struik met verschillende vertakte stammen. Hij heeft roodachtige takken en vertoont tegelijkertijd groene en blauwigzwarte bessen. Dit wordt veroorzaakt door het feit dat de bessen twee tot drie jaar nodig hebben om rijp te worden; in het beginstadium zijn ze groen om pas zwart te worden als ze rijp zijn. De bladeren zijn priemvormig, uitstekend, onbuigzaam, scherp gepunt en blijven drie jaar aan de takken zitten. Ze zijn ca. 1 cm lang. De bloemen zijn klein. Mannelijke en vrouwelijke bloemen zitten aan verschillende struiken. De uitlopers zijn groene besachtige kegels die in het tweede of derde jaar een blauw berijpte kleur krijgen.

Kweek: hoewel de jeneverbes in het wild voorkomt, is het beter de plant indien mogelijk, zelf te kweken als men de bessen in de keuken wil gebruiken. Men moet wel weten dat slechts de vrouwelijke bloemen de bessen produceren. Mannelijke en vrouwelijke bloemen zitten meestal op verschillende struiken. Bij het kopen van jeneverbesstruiken is het ook van belang alleen de *Juniperus communis (prostata of procumbens)* uit te kiezen omdat diverse andere variëteiten niet geschikt zijn voor keukengebruik. In Nederland houden deze coniferen van droge tot zeer droge grond en zijn heel geschikt als hegbeplanting.

Oogst en drogen: de bloeiperiode van de jeneverbes is van april tot mei en de zwarte bessen kunnen in de herfst geplukt worden. De bessen kunnen alleen gedroogd worden als ze echt zwart zijn en dit moet in een dunne laag op een rek of hor gebeuren tot ze ietwat gerimpeld zijn. De bladeren en loten kunnen het hele jaar door geplukt worden; de bladeren moeten na droging van de stelen gerist en gezeefd worden.

Smaakeffecten: jeneverbessen vormen een van de geurigste aroma's bij het kruiden. Drie of vier bessen kunnen ruw geschat één klein laurierblad evenaren, en ook vervangen. Ze kunnen vers gebruikt worden maar worden meestal gedroogd bewaard. Ze worden bij wild, vlees, stoofschotels van vlees, gevogelte, sausen, zuurkool, komkommer, biet en voor de inmaak ge-

bruikt. Voor het bereiden van wild, reebout, haas, fazant en houtduif: in het kort bij alle dieren die tijdens hun leven jeneverbessen eten. Het toevoegen van deze bessen aan het braadnat waarin wilde eend wordt bedropen, neemt de sterke wildsmaak weg waar sommige mensen niet van houden. Er zijn mensen die gevogelte als wilde eend graag tevoren een tijdje in een krachtige vleesbouillon laten koken, waar citroen, laurierblad en jeneverbessen aan werden toegevoegd. Het kookvocht wordt daarna gezeefd en als basis voor de saus gebruikt. De bessen verlenen stoofschotels van vlees en wild een pikante smaak en kunnen ook bij het inzouten van vlees aan de pekel worden toegevoegd.

Wanneer jeneverbessen worden aangetroffen in ingemaakte groenten als bijvoorbeeld zuurkool, dan moeten ze altijd worden opgegeten, omdat ze niet alleen lekker van smaak zijn, maar ook zoals reeds vermeld geneeskrachtige eigenschappen beschikken.

Compressen van jeneverbessen kunnen gunstig werken bij huidklachten. De takken en de bessen, al dan niet gekneusd, zouden in de ziekenkamer verbrand kunnen worden teneinde infectie te voorkomen terwijl ze een zoete reuk verspreiden. De groene uitlopers verspreiden als ze verbrand worden een tamelijk bittere reuk en werden ook wel als een soort wierook gebruikt.

KLEINE RECEPTEN

Ingemaakte jeneverbessen: kook de bessen in water gaar zonder dat ze kapot gaan, wrijf het moes door een zeef of knijp het uit door een doek. Vermeng het daarna met driemaal het gewicht aan suiker. Klop het mengsel goed door elkaar (gaat goed in mixer). Kinderen zijn er verzot op.

Ingedikt sap van jeneverbessen: dik het goed gezeefde sap van jeneverbessen op een zacht vuur in tot honingdikte. Deze stroop moet zodanig van samenstelling zijn, dat ze enige tijd houdbaar is.

Thee van jeneverbessen: jeneverbessen verschaffen een uitstekende thee, maar deze is ongeschikt bij een acute of chronische ontsteking van de nieren. Een dergelijke thee wordt getrokken van twaalf tot achttien bessen per kop. Deze moeten in koud water aan de kook worden gebracht en een kwartier doorkoken. De verkregen thee helpt bij een groot aantal klachten.