



CUPRESSACEAE

*Juniperus communis*

## Jeneverbes

**Geschiedenis** De jeneverbes is al sinds bijbelse tijden het symbool van bescherming. In het middeleeuwse Europa werd er een vuur gemaakt van de jeneverbes om kwade geesten af te schrikken en als bescherming tegen de pest – men dacht dat het neerhalen van een jeneverboom binnen een jaar dood in de familie zou afroepen. De medische eigenschappen werden beschreven door Oudgriekse en -romeinse artsen. Culpeper raadde het onder meer aan als "tegengif, weerstand tegen de pest en uitstekend tegen de beten van gifbeesten". De jeneverbes is beroemd als smaakrediënt van jenever.

**Beschrijving** Een winterharde conifeerachtige, groenblijvende heester of kleine boom van 2-4 m. Er zijn kruipende en rechtopstaande soorten met naaldachtige bladeren. De kleine bessen op de vrouwelijke struiken zijn eerst groen en rijpen in twee jaar tot blauwzwart.

**Verwante soorten** Verschillende jeneverbes-soorten werden door de indianen gebruikt vanwege hun geneeskrachtige eigenschappen, waaronder *J. virginiana*, die de uiterst giftige rode cederolie produceert. *J. sabina* heeft giftige bessen en mag dus niet worden verward met *J. communis*.

**Groeiplaats** De plant wordt alom aangetroffen op het noordelijk halfrond in Europa, Azië en Noord-Amerika, op heidevelden, woeste grond en berghellingen. De soorten die in warmere gebieden met langere en warmere zomers groeien, zoals in het Middellandse-Zeegebied, hebben zoetere bessen met meer geur.

**Groeiwijze** Kan in de meeste soorten grond staan. Voor de productie van bessen moeten de



Boven Onrijpe jeneverbessen.

vrouwelijke struiken in de zon staan. Vermering door stekken met een hielkje in de nazomer of door zaad dat in afgedekte bakken in het voor- of najaar wordt gezaaid.

**Gebruikte delen** Vruchten – verzameld van de wilde struiken door ze uit de heesters te slaan op een grondzeil. De bessen worden vers of gedroogd gebruikt of om vluchtige olie uit te distilleren.

**Medicinaal** De bessen hebben antiseptische, ontstekingsremmende en digestieve eigenschappen en zouden helpen bij reuma, jicht, artritis en koliek.

**Culinair** Jeneverbes wordt toegevoegd aan tafelzuur, chutneys, sauzen, marinades, vlees- en wildgerechten en zuurkool.

**Algemeen** Wordt gebruikt bij de bereiding van jenever.

LET OP De bessen zijn niet geschikt voor nierpatiënten en zwangere vrouwen; ze stimuleren de baarmoeder.