

Keuken en geneeskunde

In de keuken

- ❖ Jeneverbessen geven niet alleen aan jenever hun kenmerkende smaak. De bessen bevatten ca. 1% jeneverbesolie die als smaakstof aan alcoholische dranken zoals jenever, gin, brandewijn en bier wordt toegevoegd. De naam jenever komt van Juniperus.
- ❖ De bessen bevatten naast olie en ca. 30% suiker, geurige, scherp smakende stoffen, die worden gebruikt als keukenkruid om wildbraad, zuurkool, augurken en rode bieten te kruiden.
- ❖ Fijngestampde bessen worden aan marinades toegevoegd.
- ❖ De naalden en takken werden, samen met beukenhout, gebruikt voor het roken van ham, worst, vlees en vis die daardoor een uniek aroma krijgen.



Een culinaire potpourri: Jeneverbessen, Anijs, Kaneelstokjes, Beredruifblad, Kruidnagels en Laurierblad

Geneeskunde en welzijn

In de Middeleeuwen was de jeneverbes één van de belangrijkste planten in de geneeskunde. De oogst van de bessenpegels was uiterst moeizaam door de stekende naalden.

Alle delen van de jeneverbes zouden een geneeskrachtige werking hebben.

- ❖ De bessen worden gebruikt tegen maagpijn: ze bevorderen de aanmaak van maagsappen, wat helpt bij een opgeblazen gevoel en krampen vermindert.
- ❖ De bessen zijn vochtafdrijvend: stimuleert de nierfunctie en urineafgifte, wat helpt bij het afvoeren van afvalstoffen en overtollig vocht
- ❖ De bessen zijn antiseptisch (gebruik bij blaasontsteking) en de etherische oliën (zoals pineen en sabineen) kunnen helpen bij gewrichtspijn en reumatische klachten.
- ❖ De jeneverbes is rijk aan vitamine C en flavonoïden die het immuunsysteem ondersteunen.

Etherische oliën:

- ❖ Eigenschappen: Stimulerende tonic, Antiseptisch, Urine afdrijvend
- ❖ Toepassing: Depressies, Ademhalingsstoornissen, Spierpijn, Acne, huidproblemen, eczeem
- ❖ Te vermengen met: Bergamot, Citrusolie, Cypres, Geranium, Lavendel, Rozemarijn en Sandelhout



In de hedendaagse homeopathie worden er preparaten van gemaakt voor de behandeling van nierkwalen, huidziektes, jicht en reuma.

Waarschuwing bij gebruik!

- ❖ Gebruik met mate: Eet niet meer dan 2 tot 10 gram bessen per dag.
- ❖ Gebruik is voor korte duur: Gebruik een kuur maximaal vier weken om overbelasting van de nieren te voorkomen.
- ❖ Niet gebruiken tijdens zwangerschap: Jeneverbes kan de baarmoeder stimuleren. Zou vroeger gebruikt zijn om een abortus op te wekken.
- ❖ Jeneverbessen dienen niet door mensen met nierproblemen gebruikt te worden.

Zijn jeneverbessen gezond?



De vraag 'zijn jeneverbessen gezond' kunnen we volmondig met 'ja' beantwoorden. Om te beginnen, bevatten de jeneverbessen namelijk antioxidanten en veel vitamine C. Daarnaast treffen we looistoffen, bitterstoffen, flavonoïden, organische zuren, vezels, pectine en de mineralen kalium, calcium, zink, mangaan, magnesium, silicium, selenium, chroom, natrium, ijzer en fosfor aan in de bes. Buiten vitamine C bevatten de bessen ook de vitamines B1, B2, B3 en bètacaroteen.

Culinair gebruik van de jeneverbes



Glazen met gin, jeneverbessen en stukjes limoen
Dezer dagen is de jeneverbes een geliefde 'botanical' om gin mee te maken. Het is zelfs de onmisbare schakel. Gin is overigens simpelweg de Engelse versie (genever = afgekort tot gin) van onze jenever.

De Engelsen noemen het drankje zelfs 'Dutch courage', omdat soldaten zich met jenever moed indronken voor de strijd. Het verschil tussen de twee heeft te maken met het ontbreken van de moutwijn in gin. De neutrale (graan)alcohol wordt wel op smaak gebracht met jeneverbessen.

Dit is zelfs verplicht en wettelijk vastgelegd. Bij de jeneverbessen worden vaak nog andere botanicals gebruikt die extra smaak geven.

Bovendien wordt gin meestal niet, zoals jenever, gebruikt voor een 'kopstootje', maar meestal gecombineerd met tonic. De tonic accentueert de eigenschappen van de gin.

Nederlandse jenever en gin wordt gestookt met bessen uit het buitenland