

Juniperus communis

Enbär är hittas i vilt tillstånd i hela Sverige men är även en tacksam och vacker trädgårdsväxt antingen i häckar eller som solitär.

Bären tar tre år att mogna från blomningen och äts knappast färska. De plockas oftast i oktober och torkas. Man kan plocka bären för hand men med tanke på de stickiga barren på busken är det knappast en angenäm uppgift. Istället rekommenderas påkning; lägg lakan under busken och slå på den med en påk tills bären ramlar ned.

Idag känner de flesta mest till enbäret som krydda i matlagning eller starksprit men det finns flera andra användningsområden. Det kan användas som smaksättare på kaffe, saft, dricka och öl. Koka ihop enbärsmos med lingonsylt (går även utan lingonen) och red ut med siktat kornmjöl eller blandsäds mjöl för att få enbärsmos eller välling.

Veden är seg, tät och väldoftande. Barken kan användas till tåg och mattor. Enrisrökt kött och fisk är en delikatess. Kikbär är en gallbildning orsakad av engallmyggan (*oligotrophus juniperinus*) i grenspetsarna som kokta i mjölk har använts som boetemedel mot kikhosta. Avkok på barren har använts som mjällschampo.

Enen kan bli mycket gammal, det äldsta exemplar som hittats i Sverige var 840 år gammalt och växte i Sarek. Enen kan bli upp till 14 meter hög med en omkrets i brösthöjd på 1,5 meter. För att undvika fosterskador bör gravida kvinnor inte äta enbär överhuvudtaget, överkonsumtion kan vara skadligt även för vuxna människor.

Enbärdricka:

Krossa 6-9 dl mogna färska enbär eller 3-5 dl torkade och koka 20 minuter i 6 liter vatten med 1,5 dl sirap och 1,5 dl socker. Tillsätt omedelbart ca;1 dl humle och låt svalna. Tillsätt 0,5-1 msk jäst i den ljumma blandningen och låt stå och jäsa i ett par dagar. Sila väl och håll upp i buteljer tillsammans med ett russin i varje. Förvara svalt.

Källor

<http://linnaeus.nrm.se/flora/barr/cu...p/junicom.html>

<http://www.pfaf.org/user/Plant.aspx?...perus+communis>

J. Linder: Bara bär, 2003 ISBN 91-0-057622-0