

Enbär

Juniperus communis

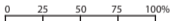
Om växten

En är vanlig på norra halvklotet och förekommer i hela Norden. Normalt sett växer sig enplantan inte högre än en buske men på sydliga växtplatser kan den bli nära femton meter hög. Bäst trivs enbuskarna på magra och steninga fält där de slipper tävla med andra träd.



Oljans beståndsdelar

Som alla barrträdsoljor består enbärsoljan huvudsakligen av terpenener.



terpener, ospec. (T)



Framställning av olja

Eterisk olja av hög kvalitet, *oleum baccae/fructus juniperi*, destilleras ur plantans bär. Helst bör bären skördas och torkas innan de är fullmogna. Oljan blir i allmänhet bättre desto längre norrut enen växt.

Olja från barr och ved, *aetheroleum ligni juniperi*, förekommer också men anses allmänt vara av sämre kvalitet.

Traditionell användning

En har använts i hela Europa som en krydda. Förutom till vilträtter ingår enbär i ett flertal alkoholhaltiga drycker. Gin är kanske det mest kända exemplet, men om man föredrar lättare drycker kryddas även vår svenska svagdricka med enbär.

I Norden har den eteriska oljan traditionellt använts vid muskelvärk, gikt och reumatism. Oljan är desinficerande och var även vanlig vid svåra hudproblem som skabb och revorm. Dessutom var oljan vanlig som rumsparfymering. Enoljan (oftast användes både barr, kvistar och bark) destillerades huvudsakligen i hemmet och var sällan av god kvalitet. Det lär ha varit svårt att skilja enolja och entjära åt.

Nordamerikanska indianer använde enbärsextrakt för att behandla urinvägsinfektioner och diabetes. Det finns beskrivningar hur indianska kvinnor använde bären som preventivmedel. Troligen användes enbär på samma sätt i Europa men på grund av kristendomens inflytande dokumenterades detta sällan.

Hälsovarningar

Oljan är troligen giftig i större mängder men det finns inte mycket forskning i dagsläget. Man vet att oljan retar njurarna och leder till ökad urinavsöndring.

Enbär i hemmet

Doften är frisk och kådig med en lite kryddig underton.