

Bessen

Met hun vele vormen en kleuren zien ze er aantrekkelijk uit. Maar het belangrijkste zit onder hun schil: de zaden voor het volgende groeiseizoen.

Uitgepoept

Het plantenrijk kent allerlei manieren om zaden te verpakken. Zo zijn er bessen: vlezige vruchten met meerdere zaden per bes. Dieren als vogels zijn dol op bessen. Ze eten de sappige hapjes op en poepen de resten op een andere plek weer uit. Daar ontkiemen de zaden, die onverteerd het darmkanaal verlaten. Een handige manier van planten en struiken om zichzelf te verspreiden. De kleur van een bessensoort zegt niet altijd iets over de eetbaarheid. Zo zijn er giftige rode bessen, maar ook eetbare. Ook over de smaak zegt de kleur niets. Eenzelfde kleur bes, afkomstig van verschillende soorten planten of struiken, kan zowel zoet, zuur als bitter zijn. Het is dus opletten met wat je plukt.

Vruchtenmelange

Behalve bessen zijn er nog veel meer vruchten. Een noot is bijvoorbeeld een vrucht met een stevige wand. Denk daarbij aan een eikel of hazelnoot. Bij een peulvrucht zijn de bonen de zaden. Granen als tarwe zijn onverpakte vruchten. Zij dragen hun zaden zichtbaar aan een aar: een hoofdas waar de zaden omheen zitten.

Blauwe bosbessen zijn rijk aan vitamine C. Je kunt deze bessen rauw eten. Ze groeien aan een struikachtig plantje dat behoort tot de heidefamilie.

De **lijsterbes** dankt zijn naam aan het feit dat lijsters en andere vogels de knaloranje bessen graag eten. Voor mensen zijn rauwe lijsterbessen giftig. Je kunt er buikpijn of hoofdpijn van krijgen. Gekookte lijsterbessen zijn wel eetbaar.

Van de **vlier** zijn zowel de bloemen als de bessen eetbaar. Zo zorgt vlierbloesemsiroop ervoor dat bij griep de koorts wordt onderdrukt. Volgens een oud bijgeloof uit Midden-Europa helpt

vlierbloesem bij het vinden van de ware liefde. Jonge meisjes die de bloesem bij hun bed hangen, zouden dromen over wie zij zullen trouwen. Van vlierbessen kan wijn, jam of gelei worden gemaakt.

Bitterzoet is een doorgaans paarsbloeiend plantje met bessen tot 1 centimeter groot. De bessen verkleuren van groen via geel naar rood. Dan zijn ze eetbaar voor vogels. Voor mensen zijn de bessen gevaarlijk. Ze tasten het zenuwstelsel aan en leggen de darmwerking stil.

De giftigste bessen in ons land zijn die van de **taxus** of 'venijnboom'. Je kunt er hartproblemen van krijgen. Het gif zit niet zozeer in het vruchtvlees, maar wel in de zaden. Vreemd genoeg zijn de bladeren en schors van de taxus geneeskrachtig voor de mens. Er zit een stof in die werkzaam is tegen borst- en eierstokkanker.

De **jeneverbes** is de enige beschermde boom (conifeer) van ons land. Pas na twee jaar zijn de blauwzwarte jeneverbessen rijp. Behalve als ingrediënt voor jenever zijn de bessen ook bruikbaar in stoofschotels met wild.

Naast echte bessen kent onze natuur ook schijnbessen, zoals die van de **duindoorn**. In dit geval zijn de sappige, oranje bessen niet gevormd vanuit het vruchtbeginsel maar uit de vlezig geworden bloemkelk. Hoewel de 'bes' zich moeilijk laat plukken, is hij eetbaar, al smaakt hij vrij zuur.

Bessen van de **meidoorn** kun je het best na de eerste vorst plukken. Dan zijn ze het lekkerst om er jam of siroop van te maken.

Gepubliceerd in: Naar Buiten (september 2012) | Magazine van Staatsbosbeheer

© Manon Laterveer-de Beer