

DE VRUCHTEN VAN DE ZEE



Hans Hillewaert, Wikipedia

Via deze rubriek helpen we je in je zoektocht naar objectieve informatie over duurzame visserij en visconsumptie, en over andere eetbare kust- en zeeproducten.

DUINDOORN: ONBEKEND IS ONBEMIND

Je kent ze vast wel, die feloranje bessen die de doornige grijsgroene struiken in de duinstreek sieren tijdens de wintermaanden. Duindoorn is een tweehuizige struik, wat betekent dat er mannelijke en vrouwelijke planten bestaan. Ze is oorspronkelijk afkomstig uit Centraal-Azië, maar verbreidde zich over land en zee tot in onze streken. Het groeigebied van Duindoornstruiken strekt zich nu uit van Centraal-Azië over Scandinavië tot aan de Noord- en Oostzeekusten.

DUINDOORN BIJ ONS: VLOEK OF ZEGEN?

De soort stelt weinig eisen qua standplaats. De plant is wind- en vorstbestendig, verdraagt goed verzilting en heeft een uitgebreid wortelstelsel, waardoor Duindoorn vaak wordt aangeplant om bodemerosie tegen te gaan (vnl. in China en Canada). De geringe standplaatseisen hebben te maken met de aanwezigheid van stikstof fixerende Frankia-bacteriën in wortelknolletjes, waardoor de soort ook op voedselarme grond kan gedijen. Dit maakt het een ideale soort om te kweken, aangezien bemesting niet hoeft. Duindoorn geniet ook internationale faam als sierplant in tuinen en parken.

De recente toename van Duindoorn in de West-Europese duinen wordt echter met argusogen bekeken. De struik kan immers uitgestrekte, open zandvlaktes doen toegroeien en daarmee de dynamiek uit het duinecosysteem wegnemen. Plantensoorten typisch voor open duingraslanden krijgen het daardoor moeilijk. Daartegenover staat dat duindoornbessen een belangrijke voedselbron zijn voor talrijke trekvogels op weg naar hun wintergronden. Soms leidt dit zelfs tot openbare dronkenschap bij vogels, wanneer de aanwezige suikers bij de eerste vorst door gisting omgezet zijn in alcohol!

VAN HUISMIDDELTJE TOT INDUSTRIEEL PRODUCT

Duindoornbessen gelden in de volksgeneeskunde als een oeroud krachtig heelmiddel bij voorjaarsmoeheid, gebrek aan eetlust, bloedend tandvlees, etterende wonden, brandwonden en maagzweren. De Oude Grieken mengden bladeren en jonge twijgen in het hooi van hun racepaarden, waardoor hun vacht mooi glansde. Dit verklaart de wetenschappelijke naam "*Hippophae rhamnoides*" (hippo = paard, phae = lichtend, glanzend, rhamnus = twijg, tak). Het eerst medicinale gebruik van Duindoorn in Tibet gaat al terug tot minstens de 8ste eeuw. Industriële toepassingen vonden hun ingang vanaf 1940 na onderzoek naar farmaceutische eigenschappen van de bessen. In het Russische Bisk werd toen een zalf gemaakt verrijkt met substanties uit duindoornvruchtvlies en -zaden, die kosmonauten moest beschermen tegen kosmische straling. Sinds de jaren '80 groeide het aantal commerciële toepassingen exponentieel. Zowel de schors, bladeren, vruchten, zaden als wortels worden intussen in tal van toepassingen gebruikt.

Duindoorn heeft dan ook heel wat te bieden. Het levert producten die niet enkel lekker, maar ook voedzaam en gezond zijn. De bessen zijn uitermate rijk aan vitamines (voornamelijk C en E, maar ook F, A, K en D) en antioxidanten, met anti-verouderingseigenschappen. Daarnaast bevatten ze tocopherolen, sterolen en carotenoiden. De vruchten zijn wel zuur, maar in combinatie met zoete vruchten of suiker kan je er lekkere en gezonde sappen, jams, marmelades, sorbets, likeurs, thees en desserts van maken. Sappen vormen vooral in de winter een belangrijk voedingssupplement omwille van hun hoge vitamine C-gehalte. Door de aanwezigheid van vele onverzadigde vetten, met name in de zaden en het vruchtpulp, bewijst Duindoorn ook zijn nut in de cosmetica. Het vormt daar het basisbestanddeel van een zalf tegen veroudering en uitdroging van de huid door zon en wind.

Enkel het moeizame oogsten van de bessen blijft een pijnpunt. En dat mag je letterlijk nemen. De stevige stekels kunnen fel uithalen tijdens het plukken. Bovendien worden de bessen door het plukken makkelijk stukgetrokken. Ze zitten stevig vast aan de takken. Voor huisgebruik gaat men de struiken daarom meestal "melken"

d.w.z. dat men de bessen aan de struik stuk knijpt en het sap in een schaal opvangt. Het zo gewonnen sap wordt later d.m.v. een fijne zeef gefilterd. Voor grootschaliger oogsten worden dichtbegroeide takken afgesneden en bij -40° C diepgevroren. Zo kan men de bessen onbeschadigd van de tak schudden en in diepgevroren toestand houden tot aan de verdere verwerking.

Valerie Lehouck



■ Duindoorn, de stekelige struik die met zijn grijsgroene blaadjes en oranje bessen onze duinen siert, heeft heel wat in haar mars. Vooral de bessen zijn zeer geliefd, ook bij vogels. Hier een kramsvogel die zich tegoed doet aan deze voedselbron (MD)

Bronnen

- Isermann M., M. Diekmann *et al.* (2007). Effects of the expansion by *Hippophae rhamnoides* on plant species richness in coastal dunes. *Applied Vegetation Science* 1: 33-42.
- Rooney P., J. Houston & D. Weaver (2009). The Conservation and management of Sea Buckthorn (*Hippophae rhamnoides*) in the UK - Report of the workshop held at Saltfootby-Theddlethorpe Dunes and Gibraltar Point SAC on 17-18 September 2009.
- Li T.S.C. & T.H.J. Beveridge (eds)(2003). Sea Buckthorn (*Hippophae rhamnoides* L.): Production and Utilization. NRC research press, Ottawa, Ontario, 133 pp.