
VLIER



Sambucus nigra

Eigenschappen: de vlier is altijd onderwerp geweest van legenden en folklore. Dat u vlierbomen vooral bij oude huizen aantreft houdt misschien verband met het feit dat volgens een oud bijgeloof het omhakken van vlierbomen in de buurt van huizen ongeluk zou brengen. Men kende er heksenwerende eigenschappen aan toe.

Alle delen van de vlier werden gebruikt: de holle stengels, het hout, de bladeren, bloemen en vruchten. Vlierbloesem wordt voornamelijk voor medische of cosmetische doeleinden gebruikt. Het gebruik als huismiddel is dermate gevarieerd, dat er slechts weinig van vermeld kan worden. De gedroogde bloesem heeft een transpiratie bevorderende, diuretische werking, wordt beschouwd als bloedzuiverend middel en helpt in dit verband ook bij huidklachten. Vlierbloesemthee is ook een middel dat de functie van het klierstelsel stimuleert, terwijl vlierbloesemwater vanwege zijn milde werking hoofdzakelijk als oogwatertje en huidlotion gebruikt wordt.

Uiterlijk van de plant: de vlier hoort tot de kamperfoelifamilie en maakt deel uit van een genus waartoe een stuk of twintig kruiden en kleine bomen behoren. De heesters of bomen worden 2½-9 m hoog. De langwerpige bladeren staan kruiswijs,

zijn oneven gevind met vijf brede lancetvormige getande regelmatig gevormde blaadjes. De kleur is donkergroen, de bladeren zijn onbehaard. De bloemen zijn meestal wit en gelig. Ze kondigen zichzelf in juni en juli aan door een zware zoete geur. Ze staan in platte trossen of op schermbloemen lijkende tuilen die een diameter van 12-20 cm hebben. Wanneer de vruchtjes rijp zijn, worden ze glimmend paars-zwart.

Kweek: vlierbomen stellen heel weinig eisen aan de grond, maar houden van een vruchtbare frisse tot vochtige bodem. Vermeerdering door de kale loten in het najaar af te snijden is mogelijk. De boom moet tijdens het najaar of het vroege voorjaar gesnoeid worden vóór hij uit gaat lopen. De vlierbessen, die door de vogels bij honderdtallen gegeten worden, zorgen voor de verspreiding van het zaad.

Oogst: de bloeiperiode is in juni en juli en de bessen rijpen in september. De buitenste bloemen gaan het eerste open en daarom is het altijd moeilijk ze te plukken. Ze moeten namelijk wel zijn uitgekomen maar beslist niet over hun hoogtepunt heen zijn. Omdat de bloei al in juni begint, kan vlierbloesem wel gedroogd worden vóór de rest van de kruiden al zover is. Worden ze te stevig beetgepakt of gekneusd, dan treedt er een zwarte verkleuring op. Meteen na het plukken worden ze op horren uitgespreid om ze koel te houden. Op een hoop gestapeld worden ze namelijk te warm en dan blijft de oorspronkelijke kleur niet gehandhaafd. Ze moeten op met fijne nylon netten bespannen horren zonder elkaar te raken ondersteboven worden neergezet, zodat de luchtcirculatie elke bloem afzonderlijk bereiken kan. Slechts bij volledig behoud van kleur zijn ze bruikbaar. De bladeren worden vers of gedroogd gebruikt. Kneust u ze wat, dan kunnen ze insecten weren.

Smaakeffecten: de gedroogde bloesem levert een heerlijke kruidendrank op die aan muskatelwijn doet denken. Bij verkoudheid wekt deze de transpiratie op en vormt een prettig vervangingsmiddel voor aspirine, vooral als u er gelijke delen linde- en kamillebloesem doormengt. Warm opdrinken.

Vlierbloesemthee trekt u door 2 theelepels bloesem per kop te rekenen. De bloesem gaat hiertoe in een voorverwarmde maar droge porseleinen of glazen kop of theepot. Kokend water opgieten en hooguit 3-5 minuten laten trekken. Na zeving kan deze thee desgewenst met honing gezoet worden.

De bloesem leent zich uitstekend voor het maken van een frisdrank. Vul hiertoe een hele kan met bloesem en giet daar kokend water op, doe er meteen honing of suiker bij en zeef deze drank na afkoeling. Zonder kokend water wordt deze

drank getrokken door een halve kan met bloesem te vullen, hem tot de rand met koud water te vullen en de bloesem een uur laten trekken alvorens deze drank te zeven. Vlierbloesem geeft puddingen, geleien, jams en vruchtengebak met kruisbessen of appels een aparte zoete smaak die aangenaam aandoet. U kunt de bloesem ook mee laten koken in een neteldoeks zakje en dit er vóór de verdere verwerking uithalen. Indiase of Chinese thee krijgt een extra geurig aroma door toevoeging van één derde vlierbloesem. Thee van vlierbloesem is ook bevorderlijk voor een goede nachtrust. Een van de lekkerste toetjes verkrijgt u door verse of gedroogde vlierbloemen door beslag te halen en in frituurvet te bakken. De vlierbessen kunnen tot jam gekookt worden en bezitten eveneens geneeskrachtige eigenschappen, zij het van verschillende aard.