

Lijsterbes (Sorbus)



De permacultuur tuin:

Een mooie boom met grote witte bloemtrossen die veel bijen en andere insecten trekt. De bessen worden door de merels gegeten (en zijn populair bij kinderen met blaaspijpjes!)

De keuken

Mijn moeder maakte vroeger wijn van lijsterbes. Dat oogde een beetje rosé –achtig en smaakte prima, hoewel haar krieken wijn de beste was. In zuid Duitsland wordt hij gebruikt bij de bereiding van een likeur

De bessen zijn eetbaar, maar ze zijn wat wrang. Niet rauw eten, eerst koken, tenzij de vorst eroverheen is gegaan. De zaadjes hebben een laxerende werking, dus beter verwijderen.

Lijsterbessen zijn geschikt voor in de jam en compote, samen met andere vruchten

De kruidengeneeskunde

Mellie Uylert zegt dat het sap van de bessen kan worden gebruikt in een reinigingskuur. Ingekookt met suiker levert het sap een goede hoestsiroop of nog dikker, als gelei voor op het brood of bij een stukje kaas.