

Vlier (Sambucus nigra)



De houtwallen in d'n Hof staan vol met vlier. Het is de moeite waard om deze struik eens van wat dichterbij te bekijken. Het is van oudsher een trouwe bewoner van de boeren tuinen. Maar wie heeft er nu nog plaats voor deze breed uitgroeiende struiken?

De permacultuur tuin:

Met zijn bloesem en overvloed aan vruchten is de vlier een belangrijke voedselbron voor insecten en vogels. Hij biedt plaats aan merels voor hun nesten en de lichte schaduw biedt beschutting aan planten die niet zo goed tegen de volle zon kunnen. Heb je een vlier in de houtwal: koester hem en geniet van de heerlijke geur!

De keuken:

Zowel de bloesem als de bessen zijn lekker en heilzaam voor de mens. Met de bloesem maak je thee of siroop of je bakt ze als vulling in beignets. De bessen kunnen niet rauw worden gegeten, dan zijn ze licht giftig, maar gekookt in bijv jam. Zijn ze een bron van vitamine C. Zowel de bessen als de bloesem worden traditioneel gebruikt bij de bereiding van wijn, en in Duitsland kent met vierbessensoep. Let op: de bessen geven paarse vlekken die je niet meer uit je kleren krijgt en die van je handen af moeten slijten!

De kruidengeneeskunde:

Vlierbloesem wordt als thee en siroop gebruikt bij verkoudheid. De bloesem werkt zweetafdrijvend. De bessen als moes, sap of soep, verhogen de weerstand