

Kruidentuin – de vlier

De lente is al niet jong meer. Het groenen alweer gewoon, maar de frisheid ervan is nog goed waar te nemen. Dat zal ook te maken hebben met het vele water wat er de voorbije maanden gevallen is. Wanneer je zelf een tuin hebt, kunnen de kruiden al flink zijn gegroeid, zoals pepermunt, citroenmelisse, lievevrouwebedstro, bieslook en salie. De brandnetels zijn echter al niet meer geschikt voor de soep, misschien nog wel om te drogen voor thee.

De merel zingt zijn/haar sprankelend lied. Dat hebben we enkele jaren moeten missen vanwege het **usutu** virus, dat veel merels fataal werd. Twee kleine bruine vlinders worden niet moe van het dartelen om elkaar heen! Er is al veel te plukken in de eigen tuin, maar wat ik in het wild ga plukken bevindt zich niet op de grond maar in bomen of struiken. Jaren geleden was het tegen Sint Jan, 24 juni, dat ik vlierbloemen ging plukken om er vlierpannenkoekjes van te bakken. Nu is het oogsten al wel een maand vroeger mogelijk. Om vlierstruiken of -bomen te vinden, moet je wel goed zoeken. Vroeger stond er bij ieder keukenraam van een boerderij een vlier als bescherming tegen bliksem en vliegen. En de vlier diende ook als huisapotheek.

De **vlier** (*Sambucus nigra*) is van oudsher in Europa een bekende struik met sterk geurende roomwitte bloemen en in de herfst getooid met zwarte bessen (nigra betekent zwart). Sambucus is afgeleid van het Griekse "sambuke", dat fluit betekent. Van de jonge buigzame twijgen werden fluitjes gemaakt, wat je nu nog terugvindt in het woord fliereflouter. De naam vlier komt van vedel, een Middeleeuws snaarinstrument, dat vaak gemaakt werd van vlierhout. De vlier was in vele culturen een heilige struik. In onze streken was de vlier gewijd aan de Germaanse godin Holda, waarvan de naam is verbasterd tot vrouw Holle : in het Duits is vlier Holder of Holdrun.

Waarom zou je moeite doen om vlierbloemen of -bessen te plukken? Vlier wordt al meer dan 2500 jaar gebruikt bij griep, verkoudheid en hoest. De verse zwarte bessen bevatten nogal wat blauwzuur, dat echter bij het koken al na een paar minuten verdwijnt. Er kan sap of jam van worden gemaakt. Gebruik de bloemen vers of gedroogd. Knip om te drogen zoveel mogelijk van de stelen weg en leg ze omgekeerd op dienbladen of schalen op een donkere warme plaats (zolder). Je voelt na een paar dagen dat ze droger worden. De eventuele onaangename geur trekt snel weg. Als ze goed droog zijn kun je de bloemschermen in potten luchtdicht bewaren en zijn een tot twee jaar houdbaar.

Vlierbloesem werkt weerstand verhogend, koorts verlagend en remt bacteriën en virussen. Ook zuiverend, vocht afdrijvend en licht laxerend. Samen met kamille als thee te gebruiken bij ontstekingen van mond of keel. Spoelen of gorgelen met een eetlepel verse of gedroogde bloemen per kop heet water. (15 minuten trekken) Kinderen een tot twee theelepels per kop. Maak kompressen van een aftreksel van een handvol bloemen en/of blad bij kneuzingen, verzwikking, zwellings, kloven of ruwe huid. Blad en bast zijn giftig en alleen uitwendig te gebruiken. Maar vlier is ook heerlijk als ochtendthee samen met andere bloemen zoals kamille, goudbloem en korenbloem. Of als vlierbloesemdrank voor een zomerfeest. 150 gram vlierschermen op 2,5 liter water, 100 ml citroensap, 24 tot 48 uur laten trekken op kamertemperatuur of in de zon. Zeven en 250 gram vloeibare honing toevoegen. Halve glazen vullen en aan vullen met mineraal water.

Margreet Voorhoeve

Info afkomstig uit "Velt-kruiden, kwalen en recepten"