

Algemene informatie

De gewone vlier is een plant uit de muskuskruidfamilie. De jonge scheuten, bloemknopjes en bloesems (voorjaar) als vlierbessen (najaar) zijn eetbaar. De bloei is van mei tot juli. De vruchten zijn in september en oktober rijp. Heel wat kruidenboeken noemen de Vlier 'een volledige medicijnkist op zichzelf'.

De bladeren worden gebruikt bij kneuzingen, verstuikingen, wonden en winterhanden. De bloesems zijn dan weer uiterst waardevol in de behandeling van verkoudheden en griep.



Toepassingen

Vlierbloesemthee

1 eetlepel bloesem overgieten met 500 ml heet water en 8 minuten laten intrekken. Ook afgekoeld met uitgeperste citroen of muntblaadjes lekker.

Vlierbloesemsiroop

Neem 60 gram vlierbloesem en een halve citroen (in schijven gesneden). Alles in een kom of karaf en overgieten met 1 liter lauw water, daarna 24 uur laten trekken. Giet de inhoud door een zeef of kaasdoek in een pan en breng de vloeistof langzaam aan de kook met 500 g suiker totdat de suiker is opgelost. Laten afkoelen en in schone flessen afvullen. Verse siroop is tot twee weken houdbaar in de koelkast. Drink de vlierbloesemsiroop bijvoorbeeld met ijskoud bruisend water of met een koude mousserende wijn. De vlierbloesemsiroop is voor vele doeleinden geschikt. Doe het eens door de yoghurt, over ijs en/of fruit.



Achtergrond & Geschiedenis

De Vlier wordt al van in de oudheid als een uiterst waardevolle struik beschouwd. Bij elke woning werd een vlierstruik geplant, en Vrouw Holle, Vrouw Ellhorn of Hyldemoer die er in woonde, zorgde dan voor het gezin dat er woonde. (Een verklaring voor deze bescherming ligt erin dat vliegen over het algemeen de vlier mijden, en dus ook minder gauw zullen binnenvliegen in een keuken of een stal waar een vlier voor deuren of open vensters staat... er zullen dan ook minder besmetting worden binnengebracht!).

Niet alleen in onze contreien was de Vlier van oudsher een uiterst belangrijke boom, ook in het Mediterrane gebied wist men hem te waarderen.

Hippocrates, de 'Vader van de Geneeskunde' beschreef al het gebruik van vlierbessen bij oedemen. Plinius wist dan weer te vertellen dat de bessen, de bladeren en de wortel van de Vlier, afgekookt in oude wijn, weliswaar maaglast kunnen veroorzaken, maar ook water uit de onderbuik afdrijven. We weten ook dat de Romeinen het vlierbessensap als haarverf gebruikten.

De bekende Romeinse kok en fijnproever Apicius gebruikte vlierbessen in een bereiding met peper, wijn, 'garum', olie, rozijnen en eieren. Tragus tenslotte gebruikte de in wijn afgekookte schors als laxemiddel. In bepaalde delen van Schotland was de Vlier al bijna even belangrijk als de lijsterbes in het afweren van vervloeking en betoveringen. Kruisjes gemaakt uit vliertakjes werden in stallen en schuren opgehangen om het vee te beschermen.