



Vlaanderen  
verbeelding werkt

## Gewone vlier

*Latijn: Sambucus nigra*

*Frans: sureau noir*

*Engels: elderberry; elder*

### Afbeeldingen







**Vlaanderen**  
verbeelding werkt

## **Waar**

- Gewone vlier groeit in struwelen, kapvlakten en lichte loofbossen.
- De gewone vlier groeit vlot op plaatsen waar de bodem verstoord is of bemest wordt.

## **Bestuiving**

- Insecten zorgen voor de bestuiving.

## **Nut**

- Vogels, vooral spreeuwen, houden van de glimmende vruchten. De bladeren zijn echter voor veel dieren giftig. Het edelhert eet ze wel, omdat het geen moeite heeft de plantendelen te verteren.
- Voor de mens zijn de knoppen, bloesems en bessen eetbaar. De groene delen (zoals de bladeren) zijn licht giftig.
- Vandaag gebruikt men vlier nog altijd als alternatief voor conventionele medicijnen en vooral in de vorm van een extract ter bestrijding van verkoudheden en virale infecties. Tot aan het tijdperk van de antibiotica, was vlier een van de belangrijkste ingrediënten in bereidingen van kruidengenezers, farmaceuten en medici.
- Vlier wordt vaak aanbevolen als medicijn samen met de klassieke antioxidanten vitamine C en zink, ter ondersteuning van de natuurlijke herstelprocessen.
- Het hout van de gewone vlier is zacht en splintert niet, maar het is hard als het gedroogd is. Daarom dient het goed om kleine gebruiksvoorwerpen en instrumenten van te maken.

## **Ideeën en tips**

- Maak een vlierenfluitje. (Daar komt ook het woord flierefluitje van: iemand die niets te doen heeft.)
  - Snij met een zakmes een (dode) tak/steel van ongeveer 15 cm lang en ongeveer 1.2 cm dik af.
  - Schraap de schors van de tak. Peuter de kern uit de tak, die uit witte merg bestaat eruit of duw het eruit met een ander takje.



**Vlaanderen**  
verbeelding werkt

- Maak 2 centimeter vanaf de blaasopening een luchtgat in het hout, door een verticale snede en hierop aansluitend een snede onder een hoek van 45 graden.
- Neem een ander takje en snij het zo bij dat het precies in de blaasopening past.
- Vlak de bovenkant een paar millimeter af en steek het takje in de pijp tot aan het luchtgat. Snij het uitstekende deel weg.
- Snij de blaasopening schuin af voor een goed mondstuk.
- Sluit de achterkant van de pijp met een vinger af en blazen maar.

➤ Recept: vlierbessensiroop

<p>Nodig: <i>500 g vlierbessen</i> <i>250 g suiker (naar wens meer of minder)</i> <i>3 el citroensap</i></p> <p><i>afsluitbare glazen flessen of potjes</i></p>	<p>Bereiding:</p> <p>Was de vlierbessen enkele keren zorgvuldig en verwijder de groene bessen.</p> <p>Laat ze met 500 ml water circa 15 minuten op een zacht vuur sudderen.</p> <p>Giet de bessen vervolgens in een fijne zeef of doek en pers ze uit.</p> <p>Breng het sap met de suiker en het citroensap opnieuw aan de kook.</p> <p>Spoel ondertussen de flessen of potjes met kokend water om.</p> <p>Giet de hete siroop erin, sluit af, zet ze op de kop en laat afkoelen.</p>
---	---

- **Opgelet!!** Verwar de vlier niet met de giftige soorten kruidvlier en trosvlier/bergvlier. Erg moeilijk is het niet:
- Kruidvlier is geen boom, maar een plant in groep met rechtopstaande bessen. Bij de gewone vlier hangen de bessen.
  - De trosvlier draagt rode vruchten.

### Cultuur

- Aan de vlier schrijft men al eeuwen diverse heilzame werkingen toe. Van bij de oude Grieken tot moderne wetenschappers wordt de vlier als een geneeskrachtige struik beschouwd.





**Vlaanderen**  
verbeelding werkt

- De bloesem van de vlier zou voorspellende krachten bezitten. In Centraal-Europa hangen jonge meisjes in de nacht van 21 juni een bloeiende tak achter het bed. Hierdoor zal hun toekomstige echtgenoot zich in hun droom openbaren.
- In de middeleeuwen had de vlier de reputatie dat hij als afweerkruid beschermde tegen hekserij. De vlier was gewijd aan Vrouw Holle.
- In hekserij en wicca is de vlier een heilige boom. Je mag deze niet verbranden.
- Vroeger eindigde de afvoer van de gootsteen boven de grond net buiten de muur. De vlierstruik plantte men daar om dit gat aan het zicht te onttrekken.

#### Bronnen:

- Bergenholtz, Björn. Ik ken al 25 bomen en struiken. Gottmer, Haarlem, 2012.
- Burnie, David, Bomen. Standaard Uitgeverij, Antwerpen, 1989.
- Hecker, Katrin. Bomen. (ANWB Basis Natuurgidsen). Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen, 2022.
- Knight, Liz. Forage. Wild plants to gather, cook and eat. London, Laurence King Publishing Ltd. 2020.
- van den Bremer, Arie. Basisgids bomen en struiken. KNNV Uitgeverij, Zeist, 2020.
- [https://nl.wikipedia.org/wiki/Gewone\\_vlier](https://nl.wikipedia.org/wiki/Gewone_vlier)
- [https://www.floravannederland.nl/planten/gewone\\_vlier](https://www.floravannederland.nl/planten/gewone_vlier)
- <https://www.plantvanhier.be/plantengids/plant/gewone-vlier/42>
- <https://www.biobey.be/s/sambucus-nigra-extract/>
- [https://fr.wikipedia.org/wiki/Sambucus\\_nigra](https://fr.wikipedia.org/wiki/Sambucus_nigra)
- <https://www.youtube.com/watch?v=wU6-DPUnNyw>
- [https://www.parentingdoneright.nl/fluit-maken-met-je-kinderen/?utm\\_content=cmp-true](https://www.parentingdoneright.nl/fluit-maken-met-je-kinderen/?utm_content=cmp-true)
- <https://www.detuinoptafel.com/vlierbessensiroop-maken/>