

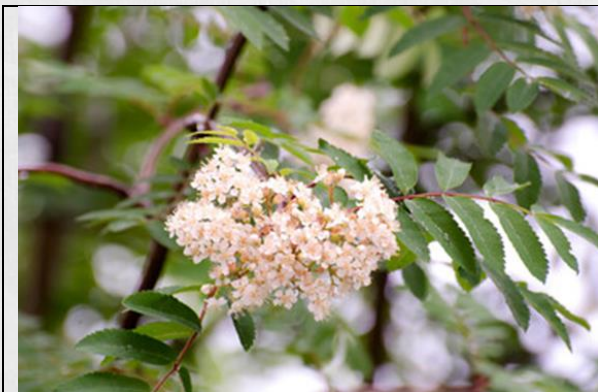
## Wilde lijsterbes

**Latijn:** *Sorbus aucuparia*

**Frans:** *sorbier des oiseleurs; sorbier des oiseaux*

**Engels:** *rowan*

### Afbeeldingen





**Vlaanderen**  
verbeelding werkt

## **Waar**

- De wilde lijsterbes is een schaduwboomsoort. Je vindt hem in loofbossen, bosranden, houtwallen, straatboom, tuinen. Ook als solitaire boom komt hij voor.
- Hoge grondwaterstanden verdraagt hij niet.
- De wilde lijsterbes groeit in de natuur in een voedselarmere bodem.

## **Bestuiving**

- De bestuiving gebeurt door insecten.
- De verspreiding van de zaden vindt vooral plaats door vogels die de bessen hebben geconsumeerd.

## **Nut**

- Sorbitol, een suikervervanger voor diabetici, wint men uit lijsterbessen. Tegenwoordig produceert de industrie sorbitol door druivensuiker (glucose) te reduceren met waterstof.
- Volgens de natuurgeneeskunde hebben de bladeren en bloemen van de wilde lijsterbes een bijzondere genezende werking. Gedroogd dienen ze bv. in thee tegen hoest, bronchitis, maagklachten en andere spijsverteringsproblemen, aambeien, reuma en jicht. Dat is echter niet wetenschappelijk bewezen.
- Zangers en sprekers gebruiken lijsterbessen ook om hun stembanden soepel te houden. Ze zouden taai slijm van de stembanden losmaken en zo waardevolle hulp bieden bij heesheid.
- Het hout van de lijsterbes is tamelijk hard, buigzaam en elastisch, maar het gaat vrij snel kapot. Het is bruikbaar voor draai- en snijwerk, vaten, vezelplaten.
- Van rijpe lijsterbessen kan jam gemaakt worden. Deze is bitter maar bevat veel vitamine C.
- De mooie vruchten en bloeiwijzen en de relatief hoge weerstand tegen luchtvervuiling maakt deze boom geliefd. Hij is daarom in steden vaak te vinden langs lanen en in tuinen en parken als sier- en vogelbeschermingsboom.



**Vlaanderen**  
verbeelding werkt

### **Ideeën en tips**

- Maak een vervanger voor koffie door de bessen te roosteren en dan te malen.
- Maak een krans met de bloem- of vruchtentrossen. Een leuk geschenk.

### **Cultuur**

- Voor de Germanen was de wilde lijsterbes aan de god Thor gewijd.
- In Schotland hoort de lijsterbes voor elk "goed huis" als heksen niet binnen mogen.
- Volgens de Keltische boomcirkel is de lijsterbes, samen met appelbomen, walnoten en sparren, een van de levensbomen. Van mensen die in dat teken geboren zijn, zegt men dat ze levenslust hebben, maar zich ook kunnen aanpassen aan moeilijke levensomstandigheden.

### **Bronnen:**

- Diez, Otmar. Eetbare bomen en struiken. Uitg. Noordboek, 2020.
- Maes, Bert (red.). Inheemse bomen en struiken in Nederland en Vlaanderen. Bert Maes, Utrecht, 2013.
- Rodd, Tony en Geoff Bryant (senior consultants). De tuinplantenbijbel. Veltman Uitgevers, 2007.
- van den Bremer, Arie. Basisgids bomen en struiken. KNNV Uitgeverij, Zeist, 2020.
- [https://nl.wikipedia.org/wiki/Wilde\\_lijsterbes](https://nl.wikipedia.org/wiki/Wilde_lijsterbes)
- [https://fr.wikipedia.org/wiki/Sorbus\\_aucuparia](https://fr.wikipedia.org/wiki/Sorbus_aucuparia)
- <https://mamaija.net/wiki/Eberesche>
- [https://www.floravannederland.nl/planten/wilde\\_lijsterbes](https://www.floravannederland.nl/planten/wilde_lijsterbes)
- <https://www.ecopedia.be/boom/wilde-lijsterbes>
- <https://natura2000.vlaanderen.be/prioritaire-inspanning/evolueren-naar-een-gevarieerder-bos-dat-minder-gevoelig-voor-bodemverzuring>
- <https://bomenwijzer.be/boom/9>
- <https://www.gezondheidsplein.nl/aandoeningen/glaucoom/item32163>
- <https://www.plantvanhier.be/plantengids/plant/wilde-lijsterbes/43>