

Vlierbessen

Vlier (*Sambucus*)

Is een geslacht van snelgroeiende heesters of kleine bomen. In de lente dragen ze tuilen van witte of crèmekleurige bloemen, gevolgd door kleine rode, blauwachtige of zwarte vruchten. Ook komt er een vlier met paars blad en roze bloemen voor. De gewone vlier (*Sambucus nigra*), met zwarte bessen, is de belangrijkste soort in Europa.

Gezond

Vlierbes is een traditioneel geneesmiddel tegen verkoudheid en griep. Mensen zijn sneller hersteld van een griep als ze het sap, siroop of extract van vlierbes nemen. Vlierbes verhoogt ook de eigen weerstand, zodat je preventief beter beschermd bent. De donkere kleur van vlierbessen wijst op een hoge concentratie aan bioactieve stoffen. Vlierbes bevat stoffen die de ontwikkeling van het griepvirus tegengaan. En helpen het genezingsproces als men toch ziek wordt. In vlierbessen zitten veel anthocyaninen. Hierin zitten sterkere antioxidanten dan in vitamine C en vitamine E. Anthocyanen stimuleren de aanmaak van citokinen. Citokinen zijn proteïnen die de rol spelen van boodschappers in het immuunsysteem.

Lekker

Zowel de bloesem als de vruchtjes helpen mee om keelontstekingen te genezen. De bloesem van de vlierbes kun je ook eten. De meest bekende toepassing van de vlierbes is echter in sap en jam van de vlierbessen. Je kunt dit de natuurwinkels halen, maar wat is nu leuker om het zelf te maken?

Speelterrein Borger-West

Eind september 2015 hebben de kinderen genoten van het plukken van vlierbessen en het maken van vlierbessenjam. De zaadjes die over waren hebben wij her en der door het speelterrein gezaaid. Wellicht dat er nog meer struiken te vinden zijn in een paar jaar tijd. Maar kijk eens om je heen in september, dan zie je ineens best veel vlierbessenstruiken waar je voorheen zo aan voorbij ging.



Recept Vlierbessenjam

Ingrediënten

- Vers geplukte vlierbessen
- Pak geleisuiker (1 kilo bessen = 1 kilopak geleisuiker)
- 1 vanillestokje
- theelepel kaneel
- gesteriliseerde glazen potjes

Bereidingswijze

Allereerst steriliseer je de glazen jampotjes. (gewoon een minuut of 5 laten koken in water en op een schone theedoek op zijn kop laten uitlekken)

Van de trosjes vlierbessen zijn de zwartste bessen het beste. De groene besjes en de net niet rijpe besjes gebruik je niet. Handmatig rits je dan de aller vetste en allerzwartste bessen van het trosje.

Hierna wassen en wegen hoeveel gram bessen je hebt. Voor 1 kilo bessen heb je 1 kilo geleisuiker nodig. De bessen, geleisuiker, een opengesneden vanillestokje en een theelepel kaneel in een pan en 6 minuten laten doorkoken op zacht tot middelhoog vuur.

Daarna de jam zeven en vullen boven een jampotje.

Nog meer lekkere recepten vind je op:

www.vlierbessen.nl

Speeltuinvereniging Borger-West verzorgt nog veel meer leuke activiteiten in ons natuurlijk speelterrein.

Kijk ook eens op onze website.

www.speeltuinverenigingborgerwest.nl

Facebook: [Speeltuinvereniging Borger-West](#)

