

4.1.18 Vlierbessen en bloesems

Vlier 📖 heeft plaatselijk zeer veel verschillende benamingen. Struik en bessen zijn vrij goed gekend. Maar geregeld heeft er wel eens iemand gehoord dat vlier giftig is. Klopt dat?

De takken hebben een zacht merg, waardoor het hout gebruikt kan worden voor fluitjes en blaaspijpen. Twijgen en bladeren weren mollen en bladluizen. Van de bloesem worden limonade, wijn, thee en beignets gemaakt. De rijpe bessen leveren ons snoepjes en (hoest)siroop, jam, vruchtensap, wijn en vlierbessenjenever.

De bessen zijn licht giftig door sambunigrine 📖, die onschadelijk gemaakt wordt door koken.


Niet iedereen is even gevoelig voor dit gif. Van de gewone vlier kan je de rijpe, donkere bessen veilig gebruiken.

Controleer ook je bronnen. Veel vertaalde Amerikaanse teksten vermelden dat je de (rijpe!) bessen rauw kan gebruiken, vb. in een smoothie. Het gaat dan wel over hun vlier, *Sambucus canadensis* – ook vertaald als ‘gewone vlier’ die minder giftig is dan onze *S. nigra*.

Maar de bessen van de kruidvlier zijn wel giftig. Dus toch een beetje uitkijken.

De hier voorkomende soorten

De **gewone vlier** (*Sambucus nigra*) met zwarte bessen is de meest voorkomende. De bladeren zijn donkergroen en staan kruiswijs tegenover elkaar. Het blad bestaat uit 5-7 kort gesteelde blaadjes die een scherp gezaagde rand hebben. Het merg is wit. (Een in de natuur voorkomende variëteit van de gewone vlier is de peterselievlier (*Sambucus nigra* var. *laciniata*), die diep ingesneden bladeren heeft.)

 De **trosvlier of bergvlier** (*Sambucus racemosa*) groeit in de koudere gedeelten van het noordelijk halfmond (hier in Zuid-Limburg en de Achterhoek) en heeft geen zwarte maar helderrode bessen. De bloeiwijzen bevatten 3 tot 6 zaden. Hij is kleiner dan de gewone vlier. De bloeiwijzen met in april-mei geelwitte bloemen zijn eerder trossen dan schermen. Het blad is smal met een spitse top. De randen zijn grof gezaagd. De bessen zijn laxerend. De rauwe zaden in de bessen zijn giftig. Het merg is kaneelkleurig.

♫ En wat doe jij zoal in het dagelijkse leven? Mijn best.

De **kruidvlier** (*Sambucus ebulus*) is een zeldzame soort die op kalkrijke gronden aan akker- en bosranden te vinden is. Het is een vaste plant, die in het najaar afsterft en in de lente weer uitschiet. De stengels zijn dan ook nooit echt verhout tot takken. Deze struik wordt hooguit anderhalve meter. De bladeren zijn zeven- tot elfdelig geveerd, en de struik bloeit wat later (juli en augustus) dan de gewone Zwarte Vlier. Alle delen zijn giftig(er dan bij de gewone vlier).

Wetenschappers hebben een chemische verbinding in vlierbessen geïdentificeerd die het griepvirus onmiddellijk immobiliseert (vooral cyanidine 3-glucoside (cyn 3-glu)). Vlierbessenextract kan griepsymptomen verlichten en de duur van de ziekte verkorten. Bij preventieve inname tijdens het griepseizoen zouden de fytochemicaliën in vlierbessen voorkomen dat het virus onze gezonde cellen binnendringt of zich eraan hecht, en dat het virus zich vermenigvuldigt. Eiwitten die zorgen voor de virale hechting en de toegang tot de gastheercellen zouden geblokkeerd worden. Reeds geïnfecteerde cellen zouden gestimuleerd worden om een efficiëntere respons te coördineren.

♪ *Trui: kledingstuk dat een kind moet aantrekken als zijn moeder het koud heeft*