

HET VLIERBOEK

Recepten voor eten, drinken, gezondheid,
schoonheid en creativiteit



Natasja van der Meer

TERRA

INHOUD

Woord vooraf	8
Naam	11
Geschiedenis	12
Botanie	16
Werkzame stoffen	19
Oogsten	20

ETEN 23

Beignets	27
Bloemenboter	28
Bonbons	31
Brood	32
Chutney	35
Crumble	36
Cupcakes	39
Gelei	40
Jam	43
Kappertjes	44
Ketchup	47
Koekjes	48
Pannenkoeken	51
Pudding	52
Snoepjes	55
Soep	56
Sorbet	59

DRINKEN 61

Bessensiroop	64
Bloesemsiroop	67
Champagne	68
Cider	71
Gin-tonic	72
Jenever	75
Kombucha	76
Liqueur	79
Punch	80
Sap	83
Tisane	84
Wijn	87

GEZONDHEID 89

Elixer	92
Hoestdrank	95
Olie	96
Pillen	99
Smeersel	100
Stoombad	103
Tinctuur	104
Zalf	107

SCHOONHEID

Aftershave	113
Badzout	114
Crème	117
Gezichtsmasker	118
Haarspoeling	121
Lotion	122
Oogkompres	125
Shampoo	126
Zeep	129

CREATIVITEIT

Blaaspijp	134
Fluitje	137
Geurzakjes	138
Inkt	141
Kralen	142
Textielverf	145
Toverstok	146

109

DIEREN

Bijenhotel	153
Hondenkoekjes	154
Insectenspray	157
Knaagspeeltje	158
Vachtspoeling	161
Voedingssupplement	162
Waardplant	165

TUIN

Bodemverbeteraar	170
Gier	173
Haag	174
Stekken	177

Boeken, bronnen en inspiratie 181

Dankwoord 182

Colofon 184

149

167

WOORD VOORAF

De vlier is overal, maar wordt vaak over het hoofd gezien. Toch zit deze plant vol magie: in het voorjaar betovert hij met geurige bloesems, in de herfst geeft hij zijn krachtige bessen. Eeuwenlang werd de vlier gewaardeerd als huisapotheek, voedselbron en beschermende struik. Hoog tijd om hem opnieuw te ontdekken!

Mijn fascinatie voor alledaagse, maar vaak ondergewaardeerde planten begon met de brandnetel en groeide verder met de paardenbloem. Beide planten laten zien hoe de natuur ons alles biedt wat we nodig hebben – als we er maar voor openstaan. Met mijn boeken wil ik laten zien hoe deze planten ons kunnen voeden, verzorgen en helpen.

Na het verschijnen van *Het brandnetelboek* werd ik benaderd door een enthousiaste lezer, Maurice Offermans, die een vliergaard bezit en alles weet van de vlier. Hij wilde graag dat er eenzelfde soort boek zou komen over de vlier. Dit zette me op een nieuw pad: ik dook in de wereld van de vlier en ontdekte een plant die net zo veelzijdig en waardevol is als de brandnetel en de paardenbloem.

In dit boek neem ik je mee in de wonderlijke wereld van de vlier. Je zult ontdekken dat de vlier niet alleen een lekkernij is in de keuken, maar ook een krachtige bondgenoot voor de gezondheid, een inspiratiebron voor creativiteit en een geschenk voor dieren en tuin. Van vlierbloesemlimonade tot natuurlijke huidverzorging, van geneeskrachtige toepassingen tot het stimuleren van biodiversiteit – de vlier biedt het allemaal.

Net zoals de paardenbloem en de brandnetel is de vlier een plant die we opnieuw mogen leren waarderen. Hij herinnert ons eraan dat er schatten in de natuur verborgen liggen, klaar om ontdekt en gekoesterd te worden. Ik hoop dat dit boek je inspireert om de vlier met andere ogen te bekijken en hem een plek te geven in je leven, tuin en keuken.

Natasja



BOTANIE

De (gewone) vlier behoort tot de muskuskruidfamilie (*Adoxaceae*) en is een snelgroeiende, bladverliezende struik of kleine boom die overal in Europa, Noord-Afrika en delen van Azië voorkomt. Hij gedijt het best op vochtige, voedselrijke bodems en wordt vaak gevonden langs bosranden, heggen, bermen en in tuinen. Vlier groeit makkelijk op zwaar bemeste, stikstofrijke grond. De vlier groeit het liefst op een plek met zon of halfschaduw en geeft de voorkeur aan vochtige, goed doorlatende bodems. Hij is niet kieskeurig en kan ook op armere gronden overleven, zolang hij voldoende licht krijgt.

De struik kan tot zeven meter hoog worden en heeft een brede, uitgestrekte groeiwijze met een open, licht vertakte structuur. De ruwe takken van vorig jaar zijn houtachtig en stug, nieuwe takken zijn groen en buigzaam. De takken bevatten een zacht, wit merg, waardoor ze uit te hollen zijn. De bladeren staan tegenover elkaar en bestaan uit vijf tot zeven ovale tot langwerpige blaadjes met een getande rand. De bladeren hebben een kenmerkende muffe geur als je deze kneust.

Van mei tot begin juli bloeit de vlier met grote, platte schermen van kleine, stervormige bloemen. De bloemen zijn wit en hebben in de knop een zachte, gelige tint. De schermen variëren in grootte van 10 tot 25 cm en verspreiden een zoete geur die bijen, vlinders en andere bestuivers aantrekt. De vlier is grotendeels zelfbestuivend, maar insecten spelen een belangrijke rol bij de bestuiving en verhogen de vruchtzetting.

In de nazomer en vroege herfst veranderen de bloemen in clusters van glanzende, zwartpaarse bessen. Deze bessen hangen in dichte trossen naar beneden en zijn klein, 3 tot 6 mm in diameter. Ze zijn geliefd bij vogels, die helpen bij de verspreiding van de zaden via hun uitwerpselen, wat bijdraagt aan de natuurlijke verspreiding van de struik. Daarnaast kan de vlier zich voortplanten via zijn wortels en stekken, waardoor hij een sterke overlevingskracht heeft.

Met zijn weelderige groei, geurige bloesem en voedzame bessen is de vlier een echte alleskunner die tuin, natuur en mens het hele jaar door iets moois te bieden heeft!

vlier (*de; m; meervoud: vlieren*)

1 bep. *heester of boom*





PANNENKOEKEN

Pure verwennerij



Deze pannenkoeken hebben een subtiel bloemige smaak dankzij de vlierbloesem en zijn extra zoet door de vlierbloesemsiroop. Heerlijk voor een verwenmoment!

DOEN

- 1 Ris de bloemetjes van de steeltjes, houd een paar bloemetjes apart en doe de rest samen met de tarwebloem, het bakpoeder en zout in een kom.
- 2 Doe de melk en vlierbloesemsiroop erbij en meng met de garde tot een egaal beslag.
- 3 Verhit een eetlepel kokosolie in een koekenpan, totdat de pan goed warm is en schenk met een pollepel een deel van het beslag in de pan.
- 4 Als de onderkant van de pannenkoek klaar is en loskomt van de bodem, kun je hem omdraaien om de andere kant te bakken, totdat beide kanten goudbruin van kleur zijn.
- 5 Verhit elke keer opnieuw een eetlepel kokosolie in de pan, voordat je een nieuwe pannenkoek bakt.
- 6 Besprenkel de pannenkoeken met vlierbloesemsiroop en strooi er een paar bloemetjes overheen voor een extra feestelijk effect!

NODIG

- 4 grote vlierbloesem-schermen
- 200 g tarwebloem
- 1 tl bakpoeder
- snufje zout
- 400 ml amandelmelk
- 4 el vlierbloesemsiroop (zie p. 67) en wat extra om te besprenkelen
- kokosolie
- garde





PUDDING

Een zomers dessert

Een zachte, bloemige pudding met de delicate smaak van vlierbloesem.
Een volledig plantaardig recept, perfect voor een zwoele zomeravond.

NODIG

- 2 grote vlierbloesem-schermen
- 40 g maïzena
- 400 g sojamelk
- 40 ml vlierbloesemsiroop (zie p. 67)

DOEN

- 1 Ris de bloemetjes van de steeltjes.
- 2 Doe de maïzena in een grote kom en meng geleidelijk met de sojamelk; zorg dat er geen klonten ontstaan.
- 3 Kook het mengsel in een pannetje op laag vuur, totdat het ingedikt is; blijf daarbij voortdurend roeren. Als het mengsel te dun blijft, kun je nog wat maïzena toevoegen.
- 4 Haal de pan van het vuur en meng de siroop en de bloemetjes erdoor. Houd een paar bloemetjes apart voor decoratie.
- 5 Giet de pudding in serveerschaaftjes en zet een tijdje in de koelkast om op te stijven.
- 6 Strooi de bloemetjes over de schaaftjes en serveer.

sojamelk







SNOEPJES

Zoete verleiding



Dit recept laat zien hoe je op een eenvoudige manier gezonde snoepjes maakt met natuurlijke ingrediënten. Vlierbessen staan bekend om hun ondersteunende werking voor het immuunsysteem en bevatten antioxidanten en vitaminen. In plaats van traditionele snoepjes met kunstmatige kleur- en smaakstoffen, maak je hier een puur natuur traktatie.

DOEN

- 1 Meng in een steelpan het sap met de agar agar en klop met de garde, totdat het mengsel klontvrij is. Voeg de rietsuiker en siroop toe.
- 2 Breng al roerend aan de kook en kook 1-2 minuten al roerend stevig door.
- 3 Giet de hete vloeistof direct in de mal. Laat 20-30 minuten op kamertemperatuur opstijven of zet de mal 10 minuten in de koelkast.
- 4 Haal de snoepjes uit de vormpjes en laat 12 -24 uur onafgedekt drogen op bakpapier. Bewaar daarna in het luchtdicht afsluitbare potje.

NODIG

- 200 ml vlierbessensap (zie p. 83)
- 5 g agar agar
- 200 g rietsuiker
- 40 g agavesiroop
- *garde*
- *siliconen snoepjesmal*
- *vel bakpapier*
- *luchtdicht afsluitbaar potje*





CHAMPAGNE

Sprankelend zomerplezier

Vierbloesemchampagne is een magisch drankje met niets meer dan een paar ingrediënten. Maak je eigen lichte, natuurlijke champagne met een heerlijk bloemige smaak.

Perfect voor een feestelijke picknick in de natuur!

NODIG

- 8 grote vierbloesem-schermen
- 1 citroen
- 250 g rietsuiker
- 1 el appelderazijn
- 2 liter water
- *fijne kaasdoek*
- *4 steriele glazen beugelflessen van 500 ml*

DOEN

- 1 Ris de bloemetjes van de steeltjes. Snijd de citroen in dunne plakjes.
- 2 Doe de bloemetjes, citroenplakjes, rietsuiker en azijn in een grote pan en voeg het water toe. Roer even door en laat dit 24 uur trekken.
- 3 Giet het vocht in een kom door de fijne kaasdoek en wring deze goed uit. Schenk het vocht in de glazen beugelflessen en sluit af. Laat een paar centimeter ruimte over. Door het ontstaan van koolzuur kan de fles ontploffen als je hem helemaal vol doet.
- 4 Zet 2 weken op een donkere plek weg en klaar is je zelfgemaakte champagne!





OLIE

Herstellende kracht

Deze vlierbloesemolie werkt verzachtend, ontstekingsremmend en kalmerend.

Hij helpt bij huidirritaties, spier- en gewrichtspijn, stress en kleine wondjes.

Door de milde en helende werking is deze olie een fijne alleskunner in je medicijnkastje.

NODIG

- 4 grote vlierbloesem-schermen
- 250 ml biologische amandelolie
- *schone glazen pot met deksel van 500 ml*
- *fijne zeef of kaasdoek*
- *donkere glazen fles met dop van 250 ml*
- *etiket*

DOEN

- 1 Vul de glazen pot met de vlierbloesem. Giet de olie over de bloemen, totdat ze volledig onderstaan. Roer even door om luchtballen te verwijderen.
- 2 Doe de deksel op de pot en zet deze op een warme plek zoals een vensterbank. Laat 2-4 weken trekken en schud de pot af en toe.
- 3 Giet de olie in een kom door de fijne zeef of kaasdoek en knijp de bloemen goed uit.
- 4 Giet de olie in de donkere glazen fles, doe de dop erop en label de fles met naam en datum. Op een donkere, koele plek blijft de olie tot 1 jaar houdbaar.

amandelolie







SHAMPOO

Mild en zacht

Deze natuurlijke vlierbloesemshampoo reinigt het haar op een milde manier, kalmeert de hoofdhuid en geeft het haar een lichte glans. Vlierbloesem werkt verzachtend en ontstekingsremmend, terwijl castillezeep zorgt voor een schuimende basis.

NODIG

- 200 ml water
- 6 el verse of 4 el gedroogde vlierbloesem
- 100 ml vloeibare castillezeep
- 1 el jojobaolie
- ½ tl vitamine E-olie
- 10 druppels etherische olie van rozemarijn
- *fijne zeef of kaasdoek*
- *schone glazen pompflacon van 300 ml*

DOEN

- 1 Breng het water aan de kook en laat de vlierbloesem hierin 30 minuten trekken.
- 2 Giet de vloeistof in een kom door de fijne zeef of kaasdoek en laat afkoelen tot kamertemperatuur.
- 3 Meng het afgekoelde vlierbloesemwater met de castillezeep en roer voorzichtig door.
- 4 Voeg de jojobaolie toe, gevolgd door de vitamine E-olie en etherische olie. Roer opnieuw.
- 5 Giet de shampoo in de glazen pompflacon. De shampoo is 3-4 weken houdbaar.







KRALEN

Sieraden van de natuur

Vlierhout heeft een rijke geschiedenis en werd traditioneel gebruikt voor beschermende amuletten en sieraden. De takken van de vlier hebben een zachte, sponsachtige kern die makkelijk te verwijderen is, waardoor ze perfect zijn om kralen van te maken.

NODIG

- rechte vliertakjes van ongeveer 1 cm dik
- *scherp mesje of snoei-schaar*
- *priem of spijker*
- *schuurpapier*
- *plantaardige olie (optioneel)*

DOEN

- 1 Snijd of knip de takjes in de gewenste lengte.
- 2 Duw met de priem of spijker voorzichtig het merg uit de takjes, zodat er een gaatje ontstaat.
- 3 Je kunt de buitenkant natuurlijk laten of eventueel gladschuren.
- 4 Als je wilt kun je de kralen inwrijven met een beetje plantaardige olie voor bescherming en glans.



