



Vlierbessen Recepten

De vlier is een geneeskrachtige struik. De *Sambucus Nigra* geeft ons bloesem en bessen, beiden goed voor het menselijk lichaam.

De bloemen zijn er van mei tot eind juni, de bessen zijn rijp rond eind augustus, september. De bloemen zijn koortswerend en antiviraal, de bessen bloedzuiverend en goed tegen zenuwpijn. Je moet geen hoge doseringen gebruiken van bloem of bes, maar wanneer je daarop let kun je heerlijke siroop en sap maken van zowel bloem als blad. Hier beschrijven wij wat je kan doen met de bessen. Er zijn websites over wat te doen met vlierbloesem, zoals www.vlierbessen.nl/recepten/vlierbloesemsiroop. Deze hebben we bij het centrum nog niet gemaakt.

Vlierbessensap

Rits de bessen van de steeltjes;

Kook de bessen in een laagje water voor ongeveer 20 minuten, of totdat de besjes openbarsten;

Doe de gekookte bessen in een vergiet met een schone doek en pers de pulp tot sap, welke je onder het vergiet opvangt met een pan. Verhit dit sap tot het kookt en laat het dan afkoelen. Denk aan de hygiëne-regels, als je het sap in een fles doet - zorg er, bijvoorbeeld, voor dat je flessen uitgekookt zijn. Het is een gezond sapje met een markante smaak waar je maar net van moet houden.

Vlierbessen Siroop

De siroop maken gaat ongeveer net als vlierbessensap. Je gebruikt 500 gram bessen op 250 gram suiker. De suiker voeg je toe nadat je de pulp door het vergiet met de doek hebt uitgeperst. Je kan zeker minder suiker gebruiken, maar bedenk je dat de suiker de siroop goed houdt. Als je kan werken met potten die je vacuüm kan laten trekken, heb je dat probleem niet.