

In veel tuinen staan sierplanten die eetbaar zijn: kruiden, eenjarigen, dwergheesters. Wat blijkt? Niet alleen de mens kan zich voeden met deze planten, ook bijen en andere insecten kunnen zich eraan laven. Met de juiste planten creëer je in een handomdraai een welriekende kruidenhof voor allerlei bloembestuiers.

Tekst en Beeld Arie Koster

Welke eetbare planten zijn ook voedzaam voor bijen?

De bijenhelpdesk krijgt gergeld de vraag of bepaalde, in de tuin aanwezige planten nuttig zijn voor bijen. Heel vaak gaat het dan om eetbare planten. Denk aan kruiden waar je hele maaltijden mee kan maken, maar ook keukenkruiden of kruiden waar je thee van zet of de bloemen van gebruikt om een toetje te versieren. Bijvoorbeeld de bergamotplant, die al sinds jaar en dag als sierplant wordt aangeplant. Deze plant is een oud artsennijgewas waarvan het blad en de bloem ook voor thee worden gebruikt. Ook echte tijm is een keukenkruid, die je als sierplant kunt aanplanten.

En inderdaad, heel veel van deze nutsgewassen zijn gunstig voor bijen. Zie ook de tabel, die vijftig planten met eetbare delen bevat. Bijna al deze planten worden vaak al snel bezocht door honingbijen

Kruidentuinen met stijl

Mensen realiseren zich het vaak niet, maar veel van hun sierplanten zijn eigenlijk keukenkruiden. Oude, cultuurhistorische kruidentuinen staan er vol mee. Ze groeien daar samen met kruiden die in een ver verleden (ook) als geneeskrachtige planten werden gebruikt. In oude kruidentuinen stonden deze planten in perkjes die door buxushaagjes of met een rij stenen van de grindpaden waren gescheiden. Hoewel de planten daar vaak alleen maar op thema zijn gegroepeerd, hebben deze tuinen toch vaak een bepaalde stijl: gewoonlijk met rechthoekige perken.

en hommels. Ze kunnen relatief grote afstanden overbruggen en weten meestal de tuinen met eetbare planten goed te vinden.

Variatie aan planten

Anders is het met solitaire bijen. Die moeten in de buurt kunnen nestelen. Dat is een proces dat snel kan gaan, maar ook een aantal jaren kan duren. Het beste resultaat wordt verkregen bij een ruime variatie aan planten, én planten voor gespecialiseerde bijen of waar ze een zekere voorkeur voor hebben. Vooral als er nestgelegenheid in de buurt is, worden groene terrassen een succes. Een bijenhotel gecombineerd met een stapelmuurtuinje vergroot de biodiversiteit in de tuin. De meeste planten zijn ook in trek bij vlinders. Uiteraard zijn er ook allerlei combinaties met niet-eetbare planten mogelijk.

Wil je iets doen voor bijen en andere bloemzoekende insecten, laat je dan inspireren door de kruidentuinen van weleer. Maak van dichtgetegelde tuinen juist belevingstuinen: het vraagt iets meer onderhoud, maar geeft veel meer voldoening. Ze zijn ook goed voor het milieu omdat het regenwater weer in de grond kan. Met de juiste planten verander je terrassen in mini-natuurservaten:

Eenjarige planten

Het voordeel van eenjarige planten is dat ze in het jaar bloeien waarin ze worden

uitgezaaid. Nadeel is dat ze ook weer snel kunnen verdwijnen. Daarom moeten er steeds open plekken zijn. Enkele voorbeelden zijn dille, driekleurig viooltje, echte kamille, grote klaproos.

Soorten als pronkboon of Oost-Indische kers hebben vaak meer ruimte nodig dan de vakken in het terras. Pronkboon kan in Limburg, Zeeland en in de buurt van de grote rivieren in de oostelijke helft van het land de gespecialiseerde lathyrusbij aantrekken. Deze bij vliegt op *Lathyrus* en andere vlinderbloemige planten. Vooral in combinatie met aardaker of andere niet-eetbare *Lathyrus*-soorten stijgen de kansen voor de lathyrusbij in de tuin.

Tweejarige planten

Wat voor eenjarige planten geldt, is ook van toepassing voor tweejarige. Om zich opnieuw uit te zaaien en te groeien, hebben ze open grond nodig, maar veel meer dan eenjarige. Afhankelijk van de rozetten kan dat oplopen tot 1 m²; de meeste hebben echter aanzienlijk kleinere rozetten. In het voorjaar kunnen de onderste bladen die het verste uitsteken worden afgeplukt. Bij een slim ontwerp kunnen op deze plekken ook allerlei voorjaarsbollen worden geplant zoals krokus en sneeuwkllokjes. Ze zijn niet eetbaar, maar vullen in het voorjaar wél de kale plekken rondom de rozetten op.

De planten met de grootste rozetbladen zijn gewone engelwortel en wegdistel. Bij Italiaanse ossentong, tuinjudaspenning, scharlei en rode engelwortel

zijn die veel kleiner. Scharlei heeft een sterke aantrekkingskracht op de grote wolbij, een van de mooiste bijen die we hebben; rode engelwortel is in principe een magneet voor bijen, maar geregeld ook voor wespen. De bijen laten het dan afweten.

Vaste planten

Eenjarige en tweejarige planten vallen vaak weg. Dat kan een relatie met bijen nadelig beïnvloeden. Met vaste planten kunnen bijen de beste relatie opbouwen: ze kunnen jaren achtereen standhouden, wat voor de continuïteit van de bijenpopulatie van groot belang is. Ze bufferen in de meeste gevallen ook het verdwijnen van de een- en tweejarige planten. Zo wordt het wegvallen van rapunzelklokje opgevangen door de overblijvende soorten *Campanula*. En als scharlei verdwijnt, kunnen de bijen hun toevlucht zoeken bij salie of andere lipbloemige planten. Vooral als de ruimte beperkt is, moet er goed over de plantencombinaties worden nagedacht.

Bollen

Ui en prei en veel andere lookachtige bollen (*Allium*) zijn populaire eetbare planten. Meestal om het loof, maar soms ook voor de bol. Het verhaal gaat dat bollen en knollen in het algemeen bijdragen aan de biodiversiteit. Maar dit moet niet worden overdreven. Het lijkt er op dat

er maar één soort bij afhankelijk is van bollen. Dat is de lookmaskerbij die alleen op ui en prei lijkt te vliegen. Dat gebeurt voornamelijk in moestuinen en volkstuinten in Limburg en in de omgeving van het oostelijk rivierengebied. Daarnaast kunnen vooral - de niet-eetbare - holwortel en vingerhelmbloem druk bezocht >



De tweejarige scharlei (*Salvia sclarea*) trekt met name de grote wolbij aan.



Pronkboon (*Phaseolus coccineus*) is een goed voorbeeld van een eenjarige eetbare bijenplant.



De overblijvende *Cynara cardunculus* (kardoen) - nauw verwant aan de artisjok - bloeit in juli en augustus wordt graag bezocht door wilde bijen, honingbijen en hommels. De bloem is eetbaar.



Van *Allium tuberosum* ofwel Chinese look zijn bloem, loof en bol eetbaar. Lookmaskerbij vliegt graag op allerlei uiensoorten.



Niet alleen bijen en hommels maar ook vlin-ders brengen graag een bezoek aan ons welbe-kende keukenkruid tijm, in feite een heesterach-tige. (hier: *Thymus serpyllum*)

worden door de gewone sachembij, hoewel die ook op tientallen andere plan-tensoorten vliegt.

Heesters, dwergheesters en halfheesters

Dat de meeste tijmsoorten dwerghees-ters zijn, kijken veel tuinbezitters van op. Bij kwekers en tuincentra staan ze bijna altijd op de afdeling van de vaste plan-ten. Echte gamander en grote veenbes - beter bekend als cranberry - zijn be-kende planten met eetbare delen. Echte gamander is een groenblijvend heester-tje dat vooral een aantrekkingskracht heeft op de grote wolbij. Lavendel trekt verschillende soorten bijen aan.

Bomen

Bomen zijn niet in de tabel opgenomen. Voor grote(re) tuinen zijn bomen die eet-bare vruchten produceren meestal zeer goede planten voor bijen. Dit zijn onder meer appel, peer, kers, amandel en, tamme kastanje. Door het volume van de bloeiende kruin hebben deze bomen vaak een enorme aantrekkingskracht op hommels en honingbijen.

Voor de volledige lijst eetbare planten zie www.bijenplanten.nl; zie voor wilde bijen www.denederlandsebijen.nl. <



De rechthoekigheid van mijn eigen terras verwijst naar oude kruidentuinen. Er zijn zeven vierkante plantvakken gemaakt van 1,2 x 1,2 m en een omrande, tegelloze strook. De vak-ken zijn aangeplant met zowel eetbare planten als 'sierplanten', waaronder *Erysimum* 'Bowles Mauve', *Cynaria cardunculus*, *Thymus vulgare*, *Epimedium*, *Salvia officinalis*, *Lavandula*, *Allium*-soorten.

50 voorbeelden van bijenplanten met eetbare delen

Eenjarige planten	Nederlandse naam	Bloei	Hoogte	Krt	Vr	Blo	Bla	Wor	Ste	Za	Wb	Ho	Hb	Vl
<i>Anethum graveolens</i>	Dille	7-9	0,8-1,4	Krt			bla		ste	za	wb	ho	hb	vl
<i>Calendula officinalis</i>	Tuingoudsbloem	5-8	0,3-0,4	krt		blo	bla				wb	ho	hb	vl
<i>Centaurea cyanus</i>	Korenbloem	6-8	0,5-0,8	krt		blo					wb	ho	hb	vl
<i>Helianthus annuus</i>	Zonnebloem	7-10	0,8-3,0			blo				za		ho	hb	vl
<i>Matricaria chamomilla</i>	Echte kamille	5-10	0,1-0,4	krt							wb	ho	hb	vl
<i>Papaver rhoeas</i>	Grote klaproos	5-7	0,3-0,7	krt		blo	bla			za	wb	ho	hb	
<i>Papaver somniferum</i>	Slaapbol	6-8	0,5-1,2	krt						za	wb	ho	hb	
<i>Phaseolus coccineus</i>	Pronkboon	6-9	2-3,0		vr					za	wb	ho	hb	vl
<i>Silybum marianum</i>	Mariadistel	7-8	0,8-1,5	krt		blo	bla			za	wb	ho	hb	vl
<i>Tropaeolum majus</i>	Oost-Indische kers	7-9	0,5-(2,5)	krt	vr	blo	bla					ho	hb	vl
<i>Viola tricolor</i>	Driekleurig viooltje	4-10	0,1-0,3	krt		blo	bla					ho	hb	
Tweejarige planten														
<i>Anchusa azurea</i>	Italiaanse ossentong	6-7	0,8-1,5			blo	bla				wb	ho	hb	
<i>Angelica gigas</i>	Rode engelwortel	6-8	1,0-2,0				bla					ho	hb	
<i>Angelica sylvestris</i>	Gewone engelwortel	7-9	1,0-1,8	krt		blo	bla				wb	ho	hb	vl
<i>Barbara vulgaris</i>	Gewoon barbarakruid	4-6	0,3-0,8	krt			bl				wb		hb	vl
<i>Campanula rapunculus</i>	Rapunzelklokje	5-9	0,5-0,8				bla	wor			wb	ho	hb	
<i>Leonurus cardiaca</i>	Hartgespan	6-9	0,5-1,5	krt							wb	ho	hb	vl
<i>Lunaria annua</i>	Tuinjudaspenning	5-6	0,5-1,1			blo	bla				wb	ho	hb	vl
<i>Oenothera biennis</i>	Middelste teunisbloem	6-9	0,5-1,5	krt		blo						ho	hb	
<i>Onopordum acanthium</i>	Wegdistel	6-9	1,0-2,5			blo					wb	ho	hb	vl
<i>Salvia sclarea</i>	Scharlei	6-8	0,8-1,8	krt			bla				wb	ho	hb	
<i>Tragopogon porrifolius</i>	Paarse morgenster	6-7	0,7-1,2			blo		wor			wb	ho		
Overblijvende planten														
<i>Agastache foeniculum</i>	Dropplant	7-9	0,7-1,3			blo	bla					ho	hb	vl
<i>Ajuga reptans</i>	Kruipend zenegroen	4-6	0,1-0,3	Krt			bla				wb	ho	hb	vl
<i>Campanula rapunculoides</i>	Akkerklokje	6-8	0,5-1,0			blo	bla	wor			wb	ho	hb	
<i>Campanula rotundifolia</i>	Grasklokje	6-10	0,2-0,4			blo	bla				wb	ho	hb	
<i>Cichorium intybus</i>	Cichorei (wilde-)	7-8	1,0-1,5	krt		blo	bla				wb	ho	hb	
<i>Clinopodium calamintha</i>	Kleine bergsteentijm	6-9	0,3-0,6	krt			bla				wb	ho	hb	
<i>Cynara cardunculus</i>	Kardoen	7-8	1,5-2,5			blo					wb	ho	hb	
<i>Foeniculum vulgare</i>	Venkel	7-8	1,0-2,0	krt			bla				wb	ho	hb	vl
<i>Hyssopus officinalis</i>	Hyssop	7-9	0,3-0,6	krt			bla				wb	ho	hb	vl
<i>Knautia avensis</i>	Beemdkroon	6-9	0,3-0,8	krt		blo	bla				wb	ho	hb	vl
<i>Lathyrus tuberosus</i>	Aardaker	6-8	0,5-1,2					wor			wb	ho	hb	
<i>Lythrum salicaria</i>	Grote kattenstaart	6-9	0,8-2,0	krt			bla				wb	ho	hb	vl
<i>Monarda didyma</i>	Bergamotplant	7-9	0,7-1,2	krt		blo	bla					ho	hb	vl
<i>Origanum vulgare</i>	Wilde marjolein	6-9	0,3-0,6	krt		blo	blz				wb	ho	hb	vl
<i>Pulmonaria officinalis</i>	Gevlekt longkruid	3-5	0,2-0,3	krt			bla				wb	ho	hb	
<i>Salvia officinalis</i>	Salie	6-8	0,5-0,9	krt			bla				wb	ho	hb	
<i>Salvia pratensis</i>	Veldsalie	5-7	0,3-0,6				bla				wb	ho	hb	
<i>Solidago virgaurea</i>	Echte guldenroede	7-9	0,4-0,9	krt							wb	ho	hb	vl
Bollen														
<i>Allium schoenoprasum</i>	Bieslook	5-7	0,2-0,5			blo	bla	bol			wb	ho	hb	vl
<i>Allium fistulosum</i>	Grof bieslook	6-8	0,5-0,7			blo	bla	bol			wb	ho	hb	
<i>Allium giganteum</i>	Reuzenlook	6-7	0,8-1,5			blo	bla	bol			wb	ho	hb	
<i>Allium tuberosum</i>	Chinese bieslook	8-9	0,4-0,8			blo	bla	bol			wb	ho	hb	vl
<i>Allium ursinum</i>	Daslook	4-5	0,2-0,4	krt		blo	bla	bol			wb	ho	hb	vl
(dwerg-, half-) Heesters														
<i>Mespilus germanica</i>	Mispel	5	2-6	ktr	vr						wb	ho	hb	
<i>Ribes</i>	Aalbes	4-5	0,8-1,5		vr						wb	ho	hb	
<i>Rosa canina</i>	Hondsroos	6-7	1,5-3,5	krt	vr	blo					wb	ho	hb	
<i>Rosmarinus officinalis</i>	Rozemarijn	4-6	0,8-1,5	krt		blo	bla				wb	ho	hb	
<i>Ruta graveolens</i>	Wijnruit	7-8	0,5-1,0	krt							wb	ho	hb	vl
<i>Teucrium chamaedrys</i>	Echte gamander	7-9	0,2-0,3	krt							wb	ho	hb	vl
<i>Thymus vulgaris</i>	Echte tijm	5-6	0,2-0,3	krt		blo	bl				wb	ho	hb	vl
<i>Vaccinium corymbosum</i>	Trosbes	4-5	1,5-2,0		vr						wb	ho	hb	

Krt = planten oude kruidentuinen

bla/blo = blad / bloem

wo = wortel/bol

st/vr = stengel / vrucht

za = zaad

ho = hommels

hb = honingbijen

wb = wilde bijen

vl = vlinder